

Samen douchen

Bron WZH 3 augustus 2018

Bianca haar moeder Peggy had Alzheimer. Ondanks dat haar moeder veel was vergeten en Bianca niet meer herkende, deed zij wel dingen na.

Bianca wil graag haar verhaal delen om zo wellicht mensen te helpen in het omgaan met een naaste met Alzheimer.

Zo ging de laatste tijd het douchen erg moeizaam. Peggy werd bang voor het personeel en wilde niet meer douchen. Bianca wilde haar moeder het gevoel van het douchen weer laten beleven en kwam zo op het idee om te proberen samen te douchen.

En dat werkte. Bianca vertelt: 'De eerste keer was wel heel vreemd. Wanneer douch je nu met je moeder? Ik had het als volwassene nog nooit gedaan. Het is heel intiem, je geeft jezelf bloot aan een "vreemde", iemand die jou niet kent. Iemand waarvan je niet weet wat ze denkt. Je "dwingt" je moeder iets te doen, waar ze heel bang voor is. Bang voor de ruimte en bang voor de douchekop.'

Nina bobo

Voorafgaand aan het douchen zong Bianca Nina bobo, het liedje dat haar baboe (kindermeisje) vroeger voor haar zong en zij later voor haar. Al dansend en zingend ging Bianca samen met haar moeder onder de douche. Peggy keek haar lachend aan.

'Het eigenlijke douchen duurde zo'n half uur en ze keek mij dan echt gelukkig en dankbaar aan', aldus Bianca. 'Ze vond het heerlijk! Ik had een foto van haar met mij in een babybadje in de douche gehangen. Ze herkende zichzelf niet erin, maar kleine kinderen vond zij altijd leuk om naar te kijken. Misschien gaf de foto haar ook een veilig gevoel.'

Lichamelijk contact

'Ik kan het iedereen aanraden om als dochter met je moeder of als zoon met je vader te douchen, als het de verpleging niet meer lukt. Mijn moeder hield van dansen, muziek en knuffelen. Misschien hebben anderen een andere trigger voor hun ouders. Ik weet dat muziektherapeuten ouderen soms met een washandje op de armen of benen strelen op het ritme van de muziek.

Maar lichamelijk contact is altijd fijn! Op deze manier heb ik haar momenten van zichtbaar geluk gegeven. Haar ogen straalden. Zo'n blik gun ik iedereen met een ouder met Alzheimer'.

Bianca heeft precies drie jaar met haar moeder gedoucht. Peggy is onlangs overleden. Toch wil Bianca graag haar verhaal delen en nog wat tips geven die andere mensen wellicht kunnen helpen in het omgaan met een naaste met Alzheimer.

Tips van Bianca

Bij de deur van haar kamer hingen foto's van belangrijke familieleden en kennissen met de namen en relatie tot haar op een fotoboard, zodat de verpleging met haar over hen kon praten of wisten wie er bij haar op bezoek waren geweest.

In haar kamer lag een agenda, zodat bezoek kon noteren wie er geweest was en of ze wat gedaan of gegeven hadden.

Met mijn eigen kerstkaarten, stuurde ik altijd de vraag mee of ze mijn moeder een kerstkaartje wilden sturen met de tekst Lieve Peggy.... Mijn moeder werd daar heel blij van dat zoveel mensen haar lief vonden.

Met haar 85ste verjaardag heb ik van alle familieleden foto's gemaakt en gevraagd of ze een leuke herinnering van hen samen, wilden opschrijven. Ik heb de foto's, samen met de herinneringen bij elkaar in een boekje geplakt, wat haar lang plezier heeft gegeven.