

‘Het is voor ons heel belangrijk dat we thuis kunnen wonen’



Samen thuis blijven wonen is voor veel echtparen heel belangrijk. Zo ook voor Dick den Hartog (77) en zijn vrouw Toos (79). Door de ziekte van Dick is dat best een uitdaging. In dit artikel vertellen ze hoe het hen lukt om samen zo zelfstandig mogelijk thuis te wonen.

Dick en Toos leerden elkaar kennen op dansschool De Rijk in Utrecht, waar ze elke zaterdag te vinden waren. Afgelopen maart vierden ze hun 55-jarig huwelijk. “We zijn toen, in 1970, in Vianen komen wonen”, vertelt Toos. “In ons eerste huis is onze dochter Marjan geboren en op de plek waar we nu wonen zijn onze andere dochter Wanda en onze zoon Bob geboren. Daarnaast zijn we trotse opa en oma van 7 kleinkinderen, 4 meiden en 3 jongens. Het is voor ons heel belangrijk dat we hier nog kunnen wonen. Ik ben wel eens bang voor de toekomst, maar we gaan door zo lang het kan.”

Parkinsonisme

Ruim tien jaar geleden kreeg Dick de diagnose ziekte van Parkinson. Op zijn 58e ging hij met vervroegd pensioen met het idee om heerlijk te gaan genieten, maar het leven had andere plannen. Dick: “Ik heb 32 jaar timmerles gegeven op het Centrum voor Vakopleiding in Utrecht. Ik ging altijd op de fiets naar het werk. Na mijn pensioen fietste ik minder, dus ik dacht dat ik daarvoor wat stijver was geworden. Mijn broer sprak zijn vermoeden uit dat het wel eens Parkinson kon zijn. Hij herkende de signalen omdat hij een vriend heeft met de ziekte. In eerste instantie werd ik een beetje boos, maar hij had gelijk.”

“Twee jaar geleden bleek het nog heftiger dan eerder gedacht en is mijn diagnose bijgesteld van Parkinson naar PSP, een vorm van Parkinsonisme”, vertelt Dick verder. “Ik heb vooral last van vallen door problemen met mijn evenwicht. Ik draag daarom vaak een helm. Ook is spreken moeilijk en gaan mijn ogen achteruit.”

Sportieve ochtend

Ondanks alle uitdagingen die de ziekte met zich meebrengt, gaat Dick niet bij de pakken neerzitten. “Ik begin elke dag met een uur sporten”, zegt hij. “Dat is voor mij heel belangrijk. Ik heb vroeger altijd gevoetbald en halve marathons gelopen. Door de Parkinsonisme kan dat niet meer, maar ik kan gelukkig nog wel boven in de sportkamer fietsen en lopen.”

Na een sportief begin van de ochtend komt Vertrouwd thuis van ZorgSpectrum om te helpen met douchen en aankleden. Toos: “Ze komen hier elke ochtend en avond. Alleen op zondagochtend

doe ik het zelf. Vaker lukt me niet vanwege mijn slechte rug. In het begin was het even wennen om altijd mensen over de vloer te hebben, maar het zijn allemaal schatten die hier komen. De zorg is geweldig.”

Dagbesteding

Hoe de rest van de dag eruitziet, ligt aan welke dag van de week het is. “Op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag word ik opgehaald om naar zorgboerderij Heerlijk Houtdijk in Kamerik te gaan”, laat Dick weten. “Ik krijg daar één-op-één begeleiding en kan daar lekker timmeren. Onlangs heb ik een hele kastenwand gemaakt voor de dagbestedingsruimte. Ik kijk er altijd erg naar uit om ernaar toe te gaan.”

“Daarnaast komt er op woensdag een maatje langs met wie hij bijvoorbeeld gaat wandelen. En de schoonmaakster komt die dag”, zegt Toos. Dick: “Op de dagen dat ik thuis ben, zit ik vaak op mijn tablet. Of we maken samen een legpuzzel; Toos begint en ik maak de puzzel af.”

Mantelzorg

Op de dagen dat Dick naar de dagbesteding gaat, heeft Toos even tijd voor haarzelf. “Ik mis hem ontzettend als we niet samen zijn, maar ik probeer dan leuke dingen te doen. Bijvoorbeeld samen lunchen met mijn zusje die in Vreeswijk woont. Maar er zijn ook dagen dat ik heel moe ben en rustiger aan doe.”

“Er komt veel bij kijken als je partner ziek is”, vervolgt ze. “Dick is veranderd door de Parkinsonisme, maar we houden zielsveel van elkaar, dus ik moet er niet aan denken om hem weg te brengen naar een verpleeghuis.” Dick: “Ik ben laatst bij iemand op bezoek geweest in een verpleeghuis. Ik heb daar slecht van geslapen; dat wil ik echt niet!”

“Ik leef met de dag. En ik kijk naar de toekomst.”

– Dick en Toos

Familie

Tijdens het interview komt één ding steeds terug: de liefde die Toos en Dick hebben voor hun familie. “We hebben heel lieve kinderen die veel voor ons doen. Zo hebben onze kinderen laatst een duofiets gehuurd om met Dick te gaan fietsen en heeft onze zoon Bob hem een dag geholpen met het in elkaar zetten van de kastenwand bij Heerlijk Houtdijk. Ook gaan we graag met elkaar uiteten”, geeft Toos als voorbeelden.

Daarnaast noemt ze de familievakanties. “We zijn negen jaar lang ieder jaar met onze kinderen naar het Land van Bartje op vakantie geweest. Dit jaar helaas niet, omdat er geen data waren dat we allemaal konden, maar we hebben daar heel mooie herinneringen aan.”

Een andere geliefde familietraditie is opa- en omadag. “Dicks ouders deden dat vroeger ook en wij hebben dat overgenomen. Elke eerste zondag van de maand is het bij ons opa- en omadag. Alle kinderen en kleinkinderen zijn dan welkom bij ons thuis. De ene keer komen ze allemaal, een andere keer maar een paar. We vinden het heel fijn om met elkaar te zijn. We zijn heel trots op onze kinderen en kleinkinderen!”



Vandaag of de toekomst

“Naast de steun die we krijgen van onze familie, houdt mijn geloof me op de been”, vertelt Dick. “Ik heb goede dagen en rotdagen. Het is heel zwaar, maar ik ben wel positiever dan Toos. Ik denk vaak ‘o, dat kan ik wel’, ook als dat niet zo is. Ik leef met de dag.”

“En ik kijk naar de toekomst”, vult Toos aan. “Dick is best eigenwijs en een echte doordrammer; ik ben misschien wat streng. Als we samen zijn loop ik continu achter hem aan. Ik weet dat dat heel vervelend is voor hem, maar ik ben zo bang dat hij valt. Ik wil hem graag veilig houden.”

Tot slot laten Dick en Toos weten dat het niet allemaal negatief is. “Het klinkt nu misschien alsof het alleen maar heel zwaar is, maar we kunnen ook grapjes met elkaar maken over de situatie”, besluit Toos.