

VROUWENPOWER

Tekst: Laura van der Meer. Fotografie: Anja van Wijgerden.

“Doordat de persoonlijke zorgtaken uit handen zijn genomen, is er nu ook weer plaats voor onze vriendschap”

Simone Duvokot (53) werkt als lerares. Ze is mantelzorgster van Ymir, een vriend die door een progressieve spierziekte steeds afhankelijker wordt. “Steeds meer zorg wordt wegbezuinigd, maar niemand wil toch al om half acht 's avonds naar bed worden gebracht?”

“Vlak nadat hij gerevalideerd was van een gebroken been leerde ik Ymir kennen. Toen al zag ik dat hij veel hulp nodig had in de zorg en het huishouden. Omdat zijn spierkracht geleidelijk afnam, kon hij steeds minder zelf doen. We raakten bevriend vanwege onze gemeenschappelijke interesses, maar vooral omdat ik vreselijk met hem kan lachen. Naast alle leuke dingen die we samen deden, zoals het bezoeken van musea en concerten, hielp ik hem automatisch met praktische zaken: even een rondje door het huis lopen om vuile vaat te verzamelen, de kattenbak schoonmaken of gebak kopen voor zijn visite. Die hulp begon geleidelijk, maar werd



uiteindelijk onmisbaar. Steeds meer zorg werd wegbezuinigd. Als hij diarree had, moest hij twee uur wachten op de wijkhulp tot hij naar de wc geholpen kon worden. De nachtzorg werd afgeschaft, waardoor hij al om half acht 's avonds in bed werd geholpen. Niemand moet er toch aan denken om in zijn broek te poepen, geen boodschappen in huis te hebben omdat de thuiszorg afbelt of om aan het begin van de avond in bed te liggen? Die zorg heb ik toen op me genomen, al is het soms nog zo zwaar. Inmiddels is Ymir verhuisd naar een woning waar hij 24 uur per dag hulp kan invoeren. Nog steeds help ik hem zo'n twaalf uur in de week met allerhande dingen. Van het koken van maaltijden tot het in elkaar zetten van een kast. Maar doordat de persoonlijke zorgtaken uit handen zijn genomen, is er naast het mantelzorgen ook weer plaats voor onze vriendschap.”
www.mezzo.nl – de landelijke vereniging voor mantelzorg en vrijwilligerszorg.