

Mijn lijf, mijn leven

Barbara Heetman leest voor uit 'Zo doe ik dat'

Hoe moet ik het uitleggen? Ik haat ze. Ze dringen mijn huis binnen. Op werkdagen al om zes uur. En durven dan te vragen of ik lekker geslapen heb. Nee, ik lag de hele nacht wakker. Ze zijn te intiem, zien alles, constateren dat ik dikker ben geworden. Dat hoef ik nu niet te horen. Mijn tenen moeten goed afgedroogd worden. Ik wil niet dat mijn losse haren bij het kammen op de grond belanden. En ik vertel voor de vijfde keer hoe de vakantie was, want deze week zie ik elke dag andere gezichten.

Ik ben zo blij dat ze er zijn. Ze zijn goud waard. Ze doen het allerbelangrijkste werk op de wereld en zouden miljoenen moeten verdienen. Ze zorgen ervoor dat ik uit bed kom en schoon en fris aan het leven kan deelnemen. Ik word eens lekker ingesmeerd, ik verneem waar je leuke schoenen kan kopen en we giechelen over spannende dates via internet. De dag begint gezellig.

Ruim drie jaar nu komt elke ochtend de thuiszorg bij mij over de vloer. Dat roept nog steeds gemengde gevoelens op. Het is echt een kunst hoor, jezelf laten helpen. Daar komen heel wat vaardigheden bij kijken. Geduldig vertel ik keer op keer hoe een en ander in zijn werk gaat: "Kijk, als je nu dit been een beetje optilt, ja zo, dan kan je dat stuk droogmaken, want daar komt straks de beugel van de tillift." "Nee, de rits van mijn rok zit aan de achterkant." Of: "Goh, als je het raam opendoet, kan je dan meteen het bed openleggen, dan kan het even luchten." Ik bof dat er onderwijzeressenbloed door mijn aderen stroomt, dus instrueren en repeteren gaat mij goed af. Het is daarbij leuk als er tevens vlot geconverseerd wordt. En ook daar heb ik in het algemeen geen moeite mee. Ik ratel een eind weg over elk gewenst onderwerp.

Het kost me wel energie, al dat gepraat, maar aan de andere kant is het een goede afleiding. Want je zit ondertussen toch een hele tijd in je blootje met vreemde handen aan je lijf. Stevige handen die flink boenen, verzorgende handen, onzekere handen, vrouwenhanden, mannenhanden. Ik voel ze en ik voel ze niet. Dat vind ik wel bijzonder. Meteen de eerste keer dat ik door de thuiszorg gewassen werd, kreeg ik een soort schild om me heen. Mijn lichaam wist direct dat het hier gaat om functionele aanraking. Dat is een goed mechanisme, maar ik vraag me af of het gezond is als je je hele leven zo wordt geholpen. Het is al niet eenvoudig om met een handicap in goed contact te komen met je lichaam. Het allerbelangrijkste is dan ook: bij jezelf blijven. Dat klinkt als een New Age-cursus, maar ik moet op dit vlak daadwerkelijk nog wat leren. Echt genieten van een ontspannende douche. Niet opgelaten voelen wanneer de hele aankleedsessie wat langer duurt. Ik mag bepalen wat er gebeurt en hoe. Maar er blijven persoonlijke details en huishoudelijke gevoeligheden die moeilijk te communiceren zijn. En als ik een boze bui heb of geen zin, kan ik dan gewoon zwijgen? Eigenlijk wel. Maar de meeste thuiszorgmedewerkers zijn daar veel te aardig voor. En zijn ze dat niet, dan staan ze gelukkig na een uur altijd weer buiten.

*'Zo doe ik dat' – Barbara Heetman –
een uitgave van MEE Amstel en Zaan, SGOA en APCP
vanaf medio 2014 te lezen in het Pintohuis*