

Mantelzorger Kitty: "Het geeft mij tijd om te ontspannen."

Dat gasten het fietsen erg fijn vinden, weten we inmiddels. Maar behalve de gast is er vaak nog iemand die je blij kunt maken met een duofietsritje: de mantelzorger. Wij spraken Kitty van Slooten (68), die de zorg voor haar man Ton (67) even los kan laten als hij er met vrijwilliger Peter op uit is.

"Ton kreeg zeven jaar geleden de diagnose Parkinson", vertelt Kitty. "Hij ging altijd op zondag wielrennen en was sowieso heel sportief. Alleen: toen hij een nieuwe racefiets had gekocht, bleef die in de schuur staan. Na een tijdje bleek dat hij het toch spannend vond op een nieuwe fiets te stappen." Dat was het moment waarop ze naar de dokter stapten, waarna na onderzoek bleek dat Ton aan de ziekte van Parkinson leed. Kitty: "Hij heeft echt moeten inleveren. Fietsen op een gewone fiets was niet veilig meer."

Enthousiast vertellen

Hoe zijn ze toen bij Fietsmaatjes Hillegom Lisse terechtgekomen? "We kennen Koos Post (vrijwilliger en technisch beheerder, red.) via de kinderen. Hij kwam een keertje kletsen en maakte een proefrit met Ton. Dat vond hij heel leuk. Eerst had hij het idee dat hij zelf het Fietsmaatje werd, en geen gast. Ton wilde zelf, hij vond dat hij het kon. Dat blijft lastig, soms ziet hij zijn beperking niet. Het was dus best een drempel om als gast te gaan beginnen."

Zijn eerste fietsmaatje was Kees, inmiddels is het Peter. Ze trekken er lekker op uit en Ton komt enthousiast terug. Wat doet dat met Kitty? "Ik vind het fijn voor hem dat hij even niet thuis is, niet in de gewone omgeving. Het is echt een uitje en hij spreekt eens iemand anders. Ze overleggen van tevoren: wat wil je, waar gaan we heen? Van de zomer zijn ze een avond de duinen in geweest, "want het was zo'n mooie dag" zei Peter. Bijzonder dat hij dat doet na een dag werken." Als hij terugkomt van het fietsen, is Ton best moe. "Ik probeer er dan achter te komen waar ze zijn geweest. Als een ander erover begint, dan komt er vaak meer los. Hij kan er dan enthousiast over vertellen."

Niet op de klok kijken

En wat levert het Kitty op? "Dan heb ik een paar uurtjes niet de zorg en kan ik het even loslaten. Ik maak graag een wandeling en dan hoef ik niet op de klok te kijken. Het geeft me wat tijd om te ontspannen."

Ton is twee dagen in de week naar de dagbesteding bij de Bollenstroom, de rest van de tijd is hij thuis bij Kitty. Ze wonen zelfstandig in een mantelzorgwoning met het gezin van haar oudste zoon als bureu. "De zorg wordt pittiger", merkt Kitty. "Je merkt dat hij best zijn humor nog wel heeft, maar hij is wat stiller, afwezig. Daardoor raak je hem wat meer kwijt."

De kinderen spreken ook een dag af waarop ze de zorg voor Ton overnemen. Dat geeft Kitty meer ruimte om bijvoorbeeld te gaan wandelen. En heeft ze hulp nodig, dan kan ze altijd bij de 'buren' aankloppen. Maar het blijft zoeken naar een goede balans. "Er lopen twee dingen door elkaar heen", zegt ze. "Je wilt hem zo lang mogelijk goed kunnen verzorgen. Maar hoe lang kun je dat volhouden? Wanneer ga ik zorg vragen? Gelukkig heb ik veel lieve mensen om me heen."

Zo lang het mag en kan

Sinds kort hebben ze zelf een eigen duofiets, op aandringen van de kinderen. "Dat is wel heel fijn, want ik kan hem bijvoorbeeld op de fiets naar de Bollenstroom brengen en je zit gezellig naast elkaar. Nu worden we wel gestimuleerd om die extra uurtjes beweging te pakken. Het voelde wel raar: mogen we dan nog wel bij Fietsmaatjes fietsen? Maar dat is toch anders. Ton praat graag over vroeger en het is fijn als hij dat bij iemand anders kwijt kan. Dus zo lang het lukt en mag en kan..."

Kitty zegt tijdens het gesprek regelmatig hoe blij ze is met Fietsmaatjes. "Ik vind Fietsmaatjes een heel mooi initiatief. Bijzonder dat mensen hun vrije uurtjes erin steken, dat je na een week werken toch op je zaterdagmiddag gaat fietsen. Ik zit soms echt mensen die net met pensioen zijn enthousiast te maken. Ik hoop dat zij zich ook bij Fietsmaatjes willen opgeven."