

Zwemmen voor dementerende ouderen

“De eerste keer zonk ik als een baksteen!”

“En dat terwijl ik altijd een waterrat was. Wist niet wat me overkwam. Ondanks dat ik veel aan watersport gedaan heb in mijn jonge jaren, was ik kwijt hoe het moest en zonk ik gewoon naar de bodem.”



Opa Snor ontdekt zwemmen met dementie voor ouderen

Dit vertelt Cees Fokke Bosch aan iedereen die het horen wil. Eén van de vele verhalen die Opa Snor graag keer op keer vertelt. Cees is 85 jaar, 38 jaar getrouwd met Pat, heeft een markante snor, vijf kleinkinderen en zoals hij zelf zegt, een kolibrie in z'n kop. Vermoedelijk een vorm van parkinsonisme. Het grote probleem is de onbalans waardoor hij steeds vaker valt. Helaas kan hij niet meer veilig lopen zonder rollator bij de hand. Juist in beweging blijven is belangrijk om niet verder achteruit te gaan, dat beseft hij ook. Aangezien lopen nooit echt zijn hobby was, is hij met zijn dochters op zoek gegaan naar iets wat hij wel leuk vindt om te doen. “Zo ontdekten we het programma van Tom in de buurt, zwemmen met dementie bij de Tweesprong. Een keer in de maand op vrijdagochtend.”

Fietsen en zwemmen verleer je niet?

Zo gezegd zo gedaan. De eerste keer zei Cees dat hij wel baantjes ging trekken. We werden hartelijk ontvangen door Monique (de zwemjuf) bij het grote bad. Was wel even koud na een warme douche. Je moet van te voren altijd even afspoelen. En tot zijn schrik... het ging gewoon niet. Hij zonk als een baksteen! En ze zeggen toch dat je zwemmen en fietsen nooit verleerd? “Gelukkig was mijn stiefdochter Talitha er snel bij om me op te vissen.

De hulptroepen in vorm van Monique werden erbij geroepen en zij gaf een piepschuim slurf om me drijvende te houden. Uiteindelijk ging het wel een beetje. Vermoeiend dat wel. Vervolgens naar het ondiepe bad die net een paar graden warmer is. Heerlijk net een warm bad. Daar nog even dobberen en proberen de zwemslag weer te pakken te krijgen. Ook wordt er af toe een spel met ringen gedaan of een bal overgegooid."

Na drie kwartier is het tijd om het zwembad te verlaten. Het grappige is dat je in het water best makkelijk blijft staan maar om dan eruit te lopen voelt loodzwaar aan je benen. Gewapend met de rollator en flesje shampoo even het chloor uit de haren wassen en aankleden. Dat is nog wel een uitdaging. Gelukkig gaat mijn dochter Jennifer vaak mee en helpt mij dan even. Een van de kleedhokjes op de hoek is een fijne dubbele zodat we samen met de rollator uit de voeten kunnen.



Gezellig napraten met een kopje koffie ook belangrijk

Daarna komen we weer bij elkaar in het restaurant waar we nog even napraten en een kopje koffie drinken. Het is ook gezellig om anderen te zien en te leren kennen. Als je Cees vraagt: "Wat vind je nu het lastigste?" Dan haast hij zich te zeggen: "Boven water blijven! Ik heb altijd van zwemmen gehouden. Nog. Alleen dat deed ik nooit meer. En dat gezink, daar moet ik echt vanaf hoor. We wonen nota bene aan het water, moet er niet aandenken dat ik te water raak."

En wat vind je leukste, dan? "Alles", is het korte antwoord. "Gezellig met mijn dochters op pad. De begeleiders zijn zo lief, maar soms ook streng. Monique helpt je echt even door te zetten, zodat het gevoel van het zwemmen weer terugkomt. Je wordt er wel moe van, maar je voelt je ook wakker, je kikkert er ook van op. Dus op een goede manier moe."

Hoe vaak gaan jullie? "Zo vaak als kan en in het najaar was dat zelfs twee keer per maand. Nu al een paar keer niet geweest omdat ik gevallen was. Soms is het heel gezellig druk met paar groepjes uit een tehuis. En een keertje was ik de koning. De enige 'zwemmer' met vijf dames in het zwembad, geweldig dat ik dat als 85 jarige nog mag meemaken", zegt hij met glimmende stoute ogen. Gelukkig gaat het zwemmen steeds beter. De laatste keer dook hij zomaar zonder slurf te water en zwom in etappes vier banen zonder hulp in het diepe bad. Gesloopt daarna maar kijkt uit naar de volgende keer zwemmen.

Tot slot zegt Opa Snor nog: "Hoort zegt het voort, het is een geweldig initiatief en niet duur. Je betaalt rond de 10,- voor jezelf en een begeleider. Het is een echte aanrader."