Te water

JOB VAN AMERONGEN

We gingen dus zwemmen. Met een klein gezelschap. Twee bezoekers van de dagbesteding voor jonge mensen met dementie en ikzelf. Mijn twee badgenoten hadden zich adequaat voorbereid en verschenen materieel goed uitgerust bij het zwembad in Amstelveen. Mijn eigen voorbereiding liet te wensen over. De avond ervoor was gebleken dat ik niet over een zwemboek beschikte. Omdat Perry Sport om 23.00 uur niet meer open is, griste ik mijn scheidsrechtersbroek uit de kast als alternatief. Eenmaal in het water bleek dit geen verstandige keuze: de binnenzak van deze geïmproviseerde zwembroek keerde consequent naar buiten zodat ik in een soort vacuüm werd getrokken, een nogal onaangename sensatie.

De tocht van de kleedhokjes naar het bassin was er voor mij al een met hobbels geweest doordat de vloer spekglad bleek te zijn. Mijn medezwimmers Flora en Kees werden er niet te zeer door gehinderd, maar ik lag na vijftientig meter schuifelen gestrekt. 'Is je enkel nu weer gebroken?' informeerde Flora, een verwijzing naar een eerder ongelukje dat ze zich akelig goed bleek te herinneren. Dat leek gelukkig mee te vallen en een medewerker van het zwembad was snel ter plekke voor EHBO. 'Geef de badmeester en mij maar een arm, anders lig je zo weer.' Er restte niets dan braaf te gehoorzamen aan de woorden van Flora en zo werd de begeleider veilig naar het water begeleid.

Na ongeveer een kwartier zwemmen in het 'doelgroepenbad' klonk er plotse-ling zeer luid een toeter. Nu moet u weten: als jongen van de kust zet de

Job van Amerongen werkt als verpleegkundige voor de dagbesteding voor jonge mensen met dementie van Het Zonnehuis, Amstelveen en als projectverpleegkundige dagbesteding voor de Stichting Brentano, eveneens in Amstelveen.

combinatie van water en toeter mij direct op scherp. Dat bleek terecht. Vlak na het toetersig-naal klaterden met tsunami-kracht golven door het zwembad. Samen met twee zeer behulpzame dames van Japanse komaf, kon ik ternauwernood voorkomen dat Flora zeer onzacht in aanraking kwam met de randen van het zwembad. De begeleider sloeg de schrik om het hart, de 'getroffene' had het grootst mogelijke plezier. Na afloop van het zwemmen bleek Kees wat moeilijker te

sturen in het gebruik van het badhokje dan ik had verwacht. 'Je staat hier wel erg naakt voor het vaderland en in het zicht van iedereen,' herhaalde hij mijn woorden – om er vervolgens niet naar te handelen. Drie keurige Amstelveense dames in al even keurige en fleurige badpakken keken gecombineerd geschokt en verwijtend in zijn en mijn richting. En hoezeer ik er ook niet bij wilde horen, dat kon ik als verantwoordelijk begeleider natuurlijk niet zeggen. Toen ik Kees zo goed en zo kwaad als het ging geholpen had met omkleden, stond ik daar zelf nog steeds in mijn natte scheidsrechterbroek en met het ontblote bovenlijf van een corpulente middelbare man. Inmiddels waren we veertig minuten verder.

Daar mijn eigen mobiliteit en rek- en strekvermogen als revaliderende man nog steeds beperkt zijn, moest ik gezeten tegen de kluisjes mijn adl-handelingen verrichten. Zwetend de tubigrip om mijn linkervoet wurmen lukte nog net, maar overeind komen? Met geen mogelijkheid. Ik stond op het punt de thuiszorg te laten invliegen, toen Kees te elfder ure de eer van zijn begeleider redde. Hij nam de situatie rustig in ogenschouw en zei: 'Pak zo'n openstaande kluisdeur vast en trek jezelf dan omhoog. Die kluisdeuren zijn ontzettend stevig.' Of hij hier onderzoek naar gedaan had, weet ik niet. Maar het werkte. Glibberend wist ik mezelf in een staande positie te hijsen. 'Zwemmen is een zeer goede activiteit voor onze groep,' merkte Kees op de terugweg op. 'Echt voor herhaling vatbaar.' ♦