

**G**REET HERKES, één van de eerste baluchonneuses in Vlaanderen, weet uit ervaring hoe zwaar het voor familieleden vaak is om voor een dementerende te zorgen. „Zeker als de persoon ook 's nachts je zorg opeist, krijg je als mantelzorgster amper de kans om te recupereren.”

Daarom wil de thuiszorgdienst Baluchon Alzheimer hen tegevoelkomen. „Gedurende een week of twee vervangen we de mantelzorgster dag en nacht, zodat deze er even tussenuit kan om zelf de batterijen op te laden.” Het unieke aan het concept is dat de persoon met Alzheimer niet uit zijn vertrouwde omgeving hoeft weggehaald en - zij het kortstondig - elders ondergebracht, maar dat de baluchonneuse of baluchonneur aan huis komt. „Iemand met Alzheimer heeft nood aan structuur. Als die persoon in een rust- of verzorgingstehuis wordt ondergebracht voor een kort verblijf, moet hij zich eerst daar aanpassen, om zich nadien opnieuw thuis aan te passen. Dat scheidt onnodige verwarring.”

En Greet vervolgt: „Wat de term baluchon betekent? In het Frans betekent *faire son baluchon* zoveel als 'je pakken maken om ergens naartoe te trekken'. Een baluchonneur pakt z'n koffers om bij een familie te gaan inwonen, terwijl de mantelzorgster z'n koffers pakt om op vakantie te trekken.”

In Vlaanderen staat de vereniging met vijf baluchonneuses in haar kinderschoenen, in Wallonië is ze al een viertal jaar actief. De mosterd werd in Canada gehaald, waar verpleegster Marie Gendron aan de wieg stond van de vereniging Baluchon. Als directrice van de afdeling dementerenden in een ziekenhuis stelde ze vast dat familieleden, alle inspanningen van het verplegend personeel ten spijt, nooit uitermate tevreden waren over het kortverblijf. Een van de grote nadelen in hun ogen was het feit dat de dementerenden zich steeds moeten aanpassen aan de nieuwe situatie. Daarom besloot Gendron na een tijdje zelf enkele dagen bij de mensen thuis haar intrek te nemen, terwijl de mantelzorgers op vakantie vertrokken.

## Hart

Toen Greet Herkes, maatschappelijk werkster van opleiding, toevallig over baluchonneren hoorde praten, wist ze meteen dat dit iets voor haar was. „Ik vind het belangrijk om concreet met deze mensen te kunnen werken, omdat ze in onze samenleving niet op hun waarde worden geschat. Personen met Alzheimer hebben evenzeer een hart als ik en jij, en dat hart heeft geen Alzheimer. De ziekte zit in het hoofd, niet in het hart.”

En ze vervolgt: „Tijd maken voor hen, hen de aandacht schenken waarop ze recht hebben, samenleven op hun ritme, inspelen op hun noden, zodat hun capaciteiten zoveel mogelijk worden gestimuleerd - en vaak samen ontdekken dat ze nog veel meer kunnen dan vermoed... het maakt hen blij en versterkt hun waardegevoel. Mij



Aandacht en nabijheid, het handelsmerk van de baluchonneuse. Hier Greet Herkes. © Violet Corbett-Brock

## Baluchon zorgt voor zieke en mantelzorgster

**Gezinnen die de zorg opnemen voor een familielid dat lijdt aan de ziekte van Alzheimer hebben het vaak erg zwaar. Niet enkel stuiten ze geregeld op onbegrip, het dagdagelijkse zorgen voor de dierbare zieke is lichamelijk en emotioneel zeer belastend. De thuiszorgdienst Baluchon Alzheimer wil deze vrijwillige hulpverleners de kans bieden even een adempauze in te lassen om zelf nieuwe krachten op te doen.**

*Ilse Van Halst*

# Op adem komen

schent het ontzettend veel voldoening.”

Sommige baluchonneuses zijn vrijwilligsters, anderen werken met een tijdelijk contract, nog anderen deeltijds. Ieder kiest de lengte en de frequentie van het verblijf. Geïnteresseerden hoeven medisch diploma op zak te hebben, al is dat meegenomen. „Belangrijk is dat je ervaring hebt met de ziekte van Alzheimer en goed kunt omgaan met dementerenden.”

Tijdens het verblijf zorgt de baluchonneuse niet enkel voor de dementerende, maar heeft ze ook oog voor de (afwezige) mantelzorgster. Ook dat is bewust de bedoeling van Baluchon Alzheimer: „We observeren de dagelijkse gang van zaken en gaan na of bepaalde dingen eenvoudiger kunnen, om zo de last op de schouders van de mantelzorgster te verlichten. We gaan na of we op dezelfde problemen stoten als de mantelzorgster. Zo ja, zoeken we een oplossing. Zo niet, gaan we na wat wij anders doen. Zo kunnen we de mantel-

zorgster tips geven om de taak te vereenvoudigen.”

Als de baluchonneuses ergens gaan inwonen, gaat het leven ter plaatse zoveel mogelijk zijn gewone gang, getuigt Greet Herkes. „Kwam er een poetsvrouw, dan blijft die komen. Poetste de mantelzorgster zelf, doen wij dat ook. Gaat de persoon naar een dagcentrum, dan blijft dat zo.” Wel laten de baluchonneuses zich vooraf uitgebreid brieven door de mantelzorgster. „We peilen naar de gewoontes, de noden, de moeilijke momenten.”

## Vertrouwen

De eerste dag van het verblijf brengen zieke, mantelzorgster en baluchonneuse samen door. „Dat is belangrijk om het vertrouwen te winnen”, weet Greet. „Je komt immers als vreemde aankloppen. De mantelzorgster moet zijn dierbare in jouw handen achterlaten, de zieke moet jou aanvaarden.” Ook na het verblijf neemt de baluchon-

neuse de tijd om de mantelzorgster in te lichten. „We bezorgen hem of haar een dagboek met al onze aantekeningen.” De vereniging polst tot slot steevast wat kan verbeteren aan de dienstverlening. „Geen strenger oog dan dat van een mantelzorgster, die zijn dierbare aan jou toevertrouwt!”

Zelf heeft ze als baluchonneuse niets dan goede ervaringen. „Hoevel mantelzorgers zich vaak schuldig voelen, omdat ze hun geliefde zieke achterlaten en zich zorgen maken om diens welzijn, zijn ze achteraf meestal blij dat ze de stap hebben gezet, zeker als ze merken dat hun familielid in goede handen was”, weet Greet inmiddels uit ervaring. „Daarna is het weer aan hen om er opnieuw met frisse moed in te vliegen.”

Wie een beroep wil doen op een baluchonneuse, of wie zelf wil baluchonneren, is van harte welkom bij de vzw Baluchon Alzheimer Vlaanderen, Paepedellelaan 87, 1160 Brussel, telefoon 02/673.75.00, e-mail [baluchon@belgacom.net](mailto:baluchon@belgacom.net), website [www.baluchon-alzheimer.be/nl](http://www.baluchon-alzheimer.be/nl).

## Doodmoe

Simonne echtgenoot Louis werd een vijftiental jaren geleden langzamerhand dement. „Het werd steeds moeilijker om met hem een normaal bestaan te leiden. Ik had nog heel wat om handen, maar hij kon me niet langer bijbenen.” Toen Louis niet meer zelfstandig bleek, nam Simonne haar man overal met zich mee, maar ook dat werd al snel onmogelijk. „Overal werd me aangeraaden iemand te zoeken die voor Louis kon zorgen, maar ik kon het niet over mijn hart krijgen.”

Maar de ziekte woekerde. Louis stond 's nachts vaak op en steevast moest Simonne eruit om hem opnieuw onder de wol te krijgen. „Ik werd moe, doodmoe. Ik kreeg te kampen met maag- en hartproblemen.” Een specialiste bij wie ze haar nood klaagde verwees haar door naar Baluchon Alzheimer.

Maar Simonne bleef twijfelen. „Mijn man achterlaten? Dat kon ik toch niet!” En toen wilden de kinderen een weekje met haar op vakantie. „Het was een zware beslissing, maar ze stonden erop. Dus hakte ik de knoop door.”

Er kwam een baluchonneuse en Simonne vertrok, met een bang hartje, op vakantie. „Elke ochtend en avond belde ik. Het was sterker dan mezelf. Nochtans verliep alles prima. De baluchonneuse deed alles net zoals ik: wandelen, lekker eten koken, voorlezen, Louis piano laten spelen...” Simonne realiseerde zich dat Louis niets te kort kwam, maar de toekomst zag ze angstig tegemoet. „Kan ik het wel opnieuw alleen aan met hem?”

Al snel bleek één weekje er tussenuit onvoldoende om te recupereren. Simonne besloot opnieuw een beroep te doen op Baluchon en met de kleinkinderen naar zee te trekken. „Ik kon het amper geloven, maar de zorg voor die kindjes was veel minder vermoeiend dan de voortdurende stress en de zorg voor mijn man.” Het zette haar aan tot nadenken.

Beetje bij beetje besefte Simonne dat het zo niet langer kon. Ze ging op zoek naar een instelling. „Urenlang lag ik 's nachts te piekeren, maar dankzij de tussenoplossingen via Baluchon zag ik uiteindelijk in dat een definitieve oplossing diende gevonden. Ik leid nu opnieuw een veel normaler leven. 's Voormiddags regel ik al het nodige, elke namiddag breng ik tot 's avonds bij mijn man. Ik denk dat hij echt gelukkig is, en dat maakt me blij.”