

Riet van Raaphorst. *Een zieke thuis begeleiden.*

Uitgeverij Lemma, 2000

“Voor de zieke is het belangrijk om zicht te kunnen krijgen op de eigen problemen en manieren om ze daarna zelf te kunnen oplossen. Voor u is het belangrijk om niet opgezadeld te worden met problemen die de uwe niet zijn. Voor u beiden is het belangrijk om te kunnen blijven zien en ervaren dat de een altijd maar tot op zekere hoogte in staat is de ander te begrijpen en te helpen.”

Het belangrijkste citaat uit dit boek en tevens de kortste samenvatting. Dit boek is een en al advies voor de ziekenbegeleider, die een partner kan zijn, de ouder, het kind, een mantelzorger. (Het zijn vrouwen die een mantel dragen, mannen dragen jassen). Het boek is praktisch, adviserend, helder, met veel begrip en inleving van zowel de zieke als de begeleider.

Het boek gaat in op welke problemen een langdurige ziekte tegenkomt, uitgewerkt voor slecht-horende, slecht-ziende, vergeetachtigen en mensen met een hersenbloeding (vergeetachtig, afasie, verminderde concentratie). Zowel de psychische kant, het protest tegen de ziekte, de verwerking en de aanvaarding, als fysiek wordt alles keurig op een rijtje gezet, met richtlijnen wat goede manieren zijn om er mee om te gaan.

Het sprak me aan dat voortdurend herhaald wordt dat de zieke een zelfstandig mens is, die zelf mag kiezen of hij geholpen wil worden. Aan de begeleider daarin het advies om voorstellen te doen, en niet bemoeizuchtig trachten alle problemen te voorkomen, alles uit handen te nemen of boos te worden als iets heel eigenwijs toch door de zieke zelf gedaan wordt en niet lukt.

Aan de begeleider het waardevolle advies, welke op een open deur lijkt, maar zo moeilijk is:

“Zorg goed voor uzelf. Stel u er op in uw humeur niet te laten bederven door een handicap die de uwe niet is. Probeer daarnaast onder alle omstandigheden zo lief mogelijk te zijn voor de zieke en blijf hem zo goed mogelijk verzorgen en begeleiden. Blaas regelmatig stoom af bij iemand waar u goed mee kunt praten of zoek steun bij lotgenoten. Zorg voor voldoende kracht, afleidingen en ontspanning. Blijf vooral in uzelf geloven, want zolang u uw best doet door de ander op de juiste manier zorg te geven, bent u goed bezig.”

De schrijfster kiest er bewust voor om de aanspreekvorm van “U” te gebruiken omdat mantelzorgers, die toch veelal vrouwen op zekere leeftijd zijn, geconfronteerd worden met de langdurige zorg voor een eveneens wat oudere persoon.

Praktische tips zijn er volop: zoek in de bibliotheek, bij patiëntenverenigingen en/of internet informatie over de ziekte, dan weet je wat je nog kan verwachten. Bij allerlei fysieke belemmeringen staan foto's van technische hulpmiddelen, zoals aangepast bestek, snijmessen, kleren zelf kunnen aantrekken. Tips hoe je het beste met een rolstoel om kan gaan en met degene die er in zit (stoep op en af, ooghoogte bij een gesprek), tips over voeding, zowel de gezonde eetpatronen, als wat te doen bij diarree en verstopping.

Voor de begeleider zijn er adviezen hoe die zelf aan de broodnodige ontspanning toe kan komen. Immers zonder eigenzorg gaat de verzorger ten onder aan de onuitputtelijke zorg voor de ander. Dit boek gaat niet in op bedlegerige verzorging, daarover gaat het deel “een zieke thuis verzorgen”. Het is geen leesboek met herkenbare verhaaltjes, het is praktisch adviserend. Goed om het weer eens helder op een rijtje te hebben. Goed om bij de hand te hebben en weer in te kijken als er een zieke thuis is.

Gea Evenhuis

www.agogischtherapeut.nl