

# Pareltjes uit de ouderenzorg



# Pareltjes uit de ouderenzorg

Mirjam Foekema

Schrijver: Mirjam Foekema  
Coverontwerp: Richard de Heus  
Foto's door Richard de Heus  
Model: Suzan Simonis  
ISBN: 9789402194760  
© Mirjam Foekema

# Inhoud

Inhoud	5
Voorwoord	7
Mijn allereerste werkdag in de zorg	9
Toiletrondes	12
Helpen met eten in de eetzaal	14
Van het een komt het ander	15
Norovirus: redden wat er te redden valt	16
Ik heb geleerd om niet meer te oordelen	19
Twee personen in één?	21
De eetgroep	22
Een Joodse dame op de afdeling	25
Ter beschikking gesteld aan de wetenschap	27
Acute verwardheid	28
Stagiaires	30
Een slagroomtaartje speciaal voor mij!	32
‘Krijg het heen en weer! Daar gaan we nog een keer!’	34
Veldmuis	36
Verhuizing van meerzorg naar verpleeghuis	37
Een nieuwe werkplek op de dagverzorging	40
Verlengde kraamzorg bij meerlingen	43
Stervensbegeleiding in jonge gezinnen	46
‘Ik hou van jou!’	52
Into D’mentia	53
Respect voor een wél-reanimatiewens!	56
Bijzonder gesprek met Pasen	60
Evenwichtsbalk voor oudjes	62
Batterijen	63
Code rood, zeer zware storm in de zorg	65
‘Plukje’	67
Een kleine uitdaging op de afdeling	68
Gescheiden liefde	71
24 uursopname in de participatiekliniek	72
De eerste werkdag na mijn 24 uursopname	76
Helder glas	80
Mijn grootste zorg	83
Knoeien met eten!	85
De slappe lach!	87

Ik was 1 april even vergeten	89
Doe ik het wel, of doe ik het niet?	91
Doperwten	94
Snijkamer	96
Soms echt een onmogelijke taak!	97
Plaatjes	101
Rode loper	104
Koning, keizer, admiraal	105
Werken met een lach en een traan	107
Gebruik van humor, wel of juist niet?	109
Moederdag is niet voor iedereen leuk	111
Banketbakker	113
Rechtop in de hoek	114
Grijze krullen krijg je ervan!	115
Gewoon goedendag	117
Gepromoveerd	119
Code oranje, hittegolf in de zorg	121
Levensles	122
Nederlanders zijn een zeurend volkje	124
Uitzicht op het schoolplein	125
Doorzettingsvermogen	126
Honing, bloemetjes en bijtjes	128
Mijn rimpels	130
Met dank aan	133

## Voorwoord

In de huidige tijd staat de ouderenzorg sterk onder druk. De diverse bezuinigingen, reorganisaties, personeelstekorten, enzovoort maken het werk er niet gemakkelijker op. Gevaren en incidenten zijn het logisch gevolg. Incidenten worden dan vervolgens breed uitgemeten in de media. Dit zorgt voor een heel negatief beeld van onze ouderenzorg. Maar de ouderenzorg is juist een prachtig vak om in te werken!

In dit boek neem ik u mee in mijn eigen zorgcarrière. Ik ben begonnen in de ouderenzorg als vakantiekracht op een verpleegafdeling. Vervolgens heb ik mijn verzorgende opleiding gedaan in het aangrenzend verzorgingshuis. Hier heb ik vele jaren op verschillende afdelingen gewerkt. Daarna werkte ik een hele korte periode in de thuiszorg als gezinshulp in jonge gezinnen, en vervolgens werd ik verpleegkundige in een woonzorgcentrum.

Dagelijks maak ik in de ouderenzorg zulke mooie, leuke, ontroerende en vooral bijzondere dingen mee. Dit zijn dingen die eigenlijk nooit de buitenwereld bereiken. Iedereen roept altijd wel: 'Dat is een mooi verhaal, eigenlijk moeten we zoiets opschrijven.' Juist deze verhalen heb ik nu opgeschreven.

Ten eerste is dit boek bedoeld om te laten zien dat de ouderenzorg ook heel erg leuk is.

Ten tweede is dit een symbolische steunbetuiging aan al mijn collega's in de verzorging en verpleging binnen de ouderenzorg overal in het land. Jullie verrichten topwerk!

Ten derde is dit zeker ook een oproep aan alle potentiële nieuwe collega's om te laten zien hoe waardevol ons prachtige vak eigenlijk is. Het is absoluut de moeite waard om de (ouderen)zorg in te gaan.

Mirjam Foekema





## Mijn allereerste werkdag in de zorg

Het is 1991. Na een lange intensieve schoolperiode komt mijn zomervakantie in zicht. Ik wil mijn tijd nuttig besteden en ga op zoek naar een leuk vakantiebaantje. Ik heb al in een restaurant van een grote winkelketen en als keukenhulp in een verzorgingshuis gewerkt, en wil nu iets anders proberen. Ik wil meer met mensen gaan werken. Ik ben naar een vakantiebaantje op zoek dat meer bij mijn opleiding tot agogisch medewerker past. Zodoende solliciteer ik naar een vakantiebaantje als afdelingshulp op een verpleegafdeling van een verpleeghuis.

Het is mijn allereerste werkdag in de zorg. Onzeker en verlegen kom ik 's morgens om halfacht op de afdeling aan. In een zusterpost vol met gezellig kletsende collega's word ik op een stoel gezet en krijg ik een kop koffie voor mijn neus. Vol verbazing probeer ik in alle hectiek te volgen wat er allemaal gebeurt. Het is nog vroeg, en ik ben dit zeker niet gewend.

Uit het niets klinkt een vriendelijke stem: 'Mirjam, ga jij met mij mee?' Als ik omkijk, zie ik een kleine tengere dame. Dit blijkt Caroline te zijn, ze is verpleegkundige op deze afdeling. Samen met Caroline ga ik naar een zaal toe om de mensen daar te wassen. Onderweg maakt Caroline mij wegwijs in de gang van zaken op een verpleegafdeling. We lopen langs de spoelkeuken, waaruit we de nodige waskommen en andere attributen meenemen. Met een rammelende kar vervolgen we onze weg naar de zaal.

Halverwege de lange verpleeghuisgang stopt ze de kar. Even voor uw beeldvorming, het is een lange steriele gang met deuren aan beide zijden. Soms hangt er een lucht van urine, en soms van schoonmaakmiddel. Halverwege de gang zit een inham, hierop sluiten twee grote schuifdeuren aan. Het woord TOILET in hele grote letters maakt direct duidelijk wat daarachter zit. Her en der staan op deze gang inmiddels karretjes zoals dat van ons, met waskommen, handdoeken en washanden.

'Zo, we gaan beginnen. Heb je weleens iemand gewassen?'

Ik antwoord: 'Nee, nog nooit.'

Caroline vervolgt haar verhaal: 'Het is net als het wassen van jezelf. Van boven naar beneden, en van voren naar achteren. Je neemt bij iedere patiënt twee waskommen mee. Een waskom voor de bovenkant en eentje voor de onderkant. Voor elke waskom heb je een setje van een handdoek en een washand.' Terwijl ze haar verhaal vertelt, stopt ze mij de waskommen, handdoeken en washanden in de handen. 'Kijk eens, jij bent er klaar voor. Je mag beginnen bij mevrouw K. Zij ligt linksachter in de zaal. Zij kan heel goed zelf vertellen wat je moet doen. Zij zal je goed mee kunnen helpen. Als je mij zoekt, ben ik in de zaal hiernaast. Veel plezier!'

Weg is Caroline.

Daar sta je dan als onzeker meisje van nog geen achttien jaar. Totaal geen ervaring met of opleiding in het wassen van anderen. Eigenlijk nog zelden een vreemde in zijn blootje gezien. Daar sta je dan met je waskommen, handdoeken en washandjes, met knikkende knieën bij de deur van de verpleeghuiszaal.

Voorzichtig doe ik de deur open, en ik stap de zaal binnen. Een donkere zaal met daarin zes bedden, die gevuld zijn met al dan niet snurkende patiënten. Zachtjes sluip ik door het middenpad naar het achterste bed aan de linkerkant.

'Goedemorgen mevrouw K.'

Mevrouw K opent haar ogen en zegt: 'Goedemorgen Mirjam. Zo, en jij bent dus de nieuwe vakantiekracht.'

Verbaasd kijk ik haar aan: Hoe weet zij dat dan? Blijkbaar is ze door collega's op mijn komst voorbereid. Eigenlijk vind ik dat wel fijn, want dan hoef ik op de vroege ochtend in een doodstille zaal in ieder geval niet meer van alles uit te leggen.

'Ja, dat klopt,' zeg ik. 'Ik heb begrepen dat u mij gaat helpen?'

'Ja hoor, meisje, maak je maar geen zorgen. Ik ga je helpen!'

Ik sluit de net iets te korte gordijntjes rond het bed, vul mijn waskommen met handwarm water, en begin met de nodige zorg. Mevrouw K is een ongeveer zestigjarige dame met een zeer stevig postuur. Als ik de dekens terugsla, is direct te zien

waarom ze op deze afdeling verblijft. Toch wel geschrokken staar ik naar de enorm grote stellage rond haar rechterknie. Er lijken metalen pennen dwars door haar knie te gaan. Deze pennen zitten weer vast aan platen op enkele centimeters buiten haar knie. Ze zijn vastgezet met grote schroeven. Het is indrukwekkend om te zien, maar het oogt ook pijnlijk.

Mevrouw K begint te lachen. 'Rotzakken zijn het, die collega's van jou! Alle nieuwe zusters moeten bij mij beginnen. Je snapt nu denk ik wel waarom.' Mevrouw vertelt mij in vogelvlucht hoe het zo gekomen is. Haar overgewicht en haar reuma zijn een flinke aanslag geweest op haar knie. Er bleek geen andere optie te zijn dan deze in een stand vast te zetten. Het vastzetten ziet er voorlopig dus zo uit.

Hevig onder de indruk van mevrouws stellage en verhaal doe ik mijn best om haar zo goed mogelijk te helpen. Mevrouw K had in haar werkzaam leven docent verpleegkunde moeten zijn! Ze blijft heel rustig en begripvol uitleggen wat ze van mij wil. Werkelijk tot in de details weet zij mij te begeleiden. Naast het wassen is er ook verzorging rondom de stellage nodig. Ik word voorzien van allerlei tips over tiltechnieken bij het uit bed komen. Uiteindelijk zit mevrouw K veilig in haar rolstoel.

Dan verschijnt het vriendelijke gezichtje van Caroline in de opening van het gordijn. 'En, mevrouw K, moeten we deze houden?' Caroline maakte een knikbeweging met haar hoofd naar mij.

Mevrouw K: 'Absoluut!'

Ik merk dat het antwoord van mevrouw K voor mij erg belangrijk is. Dank je wel, mevrouw K! Ik ben je na al die jaren nog altijd niet vergeten.

## Toiletrondes

Op het moment dat ik dit boek schrijf, zijn ‘toiletrondes’ eigenlijk niet meer van deze tijd. Toch wil ik er een beeld van schetsen hoe ze verliepen op deze verpleegafdeling.

Toiletrondes zijn een noodzakelijk kwaad. Iedereen lijkt namelijk op hetzelfde moment naar het toilet te moeten. Dus of je nu wilt of niet, er ontstaat na het middageten een soort file richting de grote schuifdeuren halverwege de gang. Voor rondes als deze zijn vier medewerkers nodig. Eén in het ene toilet, één in het andere toilet, één die hulp biedt aan beide kanten, en één die na de toiletgang mensen naar hun kamer brengt, of terug naar het restaurant.

Dit laatste is vandaag mijn taak. Vol verbazing zie ik hoe mijn collega’s omgaan met de vooral oudere patiënten. Zij worden met rolstoel en al het toilet in gereden en al dan niet met een tillift op het toilet gezet. Het lijkt lopendebandwerk dat in hoog tempo wordt uitgevoerd. Mensen denken vaak dat toiletrondes als deze onpersoonlijk zijn, maar tijdens mijn weken op deze afdeling ben ik dit toch heel anders gaan zien.

Toiletrondes op deze verpleegafdeling blijken een sociaal momentje te zijn geworden. De collega die vast op een toilet staat blijft bij de patiënt. Zij kletsen er samen vrolijk op los. Hetzelfde gebeurt in het andere toilet. De collega die op beide toiletten moet ondersteunen sluit aan bij de al lopende gesprekken. Er wordt veel gelachen met elkaar. Het zijn gezellige collega’s, maar het zijn vooral hele blij patiënten. Soms zit gezelligheid in hele kleine dingen. Het is al vervelend genoeg dat je op een afdeling als deze moet verblijven. Dan is het fijn dat het personeel probeert om het nog een beetje gezellig te maken.

Als Suzanne werkt, gebeurt er altijd wat speciaals tijdens de toiletrondes. Dit maakt de toiletronde een activiteit op zichzelf. Ze is eigenlijk geen zuster op deze afdeling, maar een activiteitenbegeleidster van het luidruchtige soort. Ze is er uitstekend van op de hoogte welke zusters er werken; zo is zij in staat om de nodige processen een beetje aan te sturen.

Vandaag komt zij met een patiënt aanlopen, parkeert haar achter aan de rij en zegt zachtjes: 'Zo, u sluit de rij van de vierdaagse van vandaag.' Deze mevrouw is nieuw op de afdeling en bekijkt op een afstandje wat er gebeurt.

Suzanne loopt langs de rij naar voren en roept luid hoorbaar: 'Man, man, man, wat een rij! Het lijkt de vierdaagse wel!' Het is duidelijk dat ze de aandacht van alle wachtenden in de rij heeft. Als ze halverwege de rij is, begint Suzanne te zingen: 'We zijn er bijna, we zijn er bijna, maar nog niet helemaal!'

Tot mijn verbazing en die van de nieuwe patiënt achter aan de rij, begint de gehele rij luidkeels mee te zingen. Ook vanuit de toiletten klinkt gezang. Het blijft niet bij één liedje. Vele van deze patiënten hebben jaarlijks een vierdaagse meegelopen en kunnen dus alle liedjes dromen.

Na drie liedjes valt het even stil. Suzanne staat klaar met haar volgende liedje, maar wacht er bewust even mee. En ja hoor! Een meneer vooraan in de rij steekt ondeugend zijn hand op en zet het volgende liedje in: 'Daar boven op die berg...'

De hele rij begint hard te lachen en reageert direct: 'Daar boven op die berg...'

'...daar zit een mug. Als ik hem niet doodsla, heb ik een kriebel op mijn rug.'

De hele rij moet lachen en zingt luidkeels: 'Van je hela hela hela holala. Hé! Hela hela hela holala. Hé! Hela hela hela holala. Hé! Hela hela hela ho!'

Meneer begint opnieuw: 'Daar boven op de berg, daar woont een kraai. Die houdt van zwemmen in een warme koeienvlaai!'

De hele rij reageert weer met het refrein, maar wacht eigenlijk op de ondeugendste variant.

Meneer is op dreef en zet de volgende in: 'Boven op de berg, daar staat Jantien! Die laat iedereen haar blote billen zien.'

Iedereen zingt luidkeels het refrein en wacht op een reactie van Jantien. Zij komt lachend het toilet uit en roept tot groot vermaak van de hele rij: 'Gerrit, zo kan ie wel weer! Kom maar gauw naar binnen, voordat het nog erger wordt!'

## Helpen met eten in de eetzaal

Soms sta je helemaal niet bij dingen stil. Zelfstandig eten is de normaalste zaak van de wereld. Je beoordeelt de wereld om je heen vanuit je eigen perspectief. En eet je dus zelfstandig. Ook mijn opa en oma, in mijn ogen toch echt al oude mensen, eten gewoon zelfstandig. De generatie van de ouders van mijn opa en oma heb ik niet gekend. Maar de mensen uit die generatie die ik ken eten ook zelfstandig.

‘Mirjam, wil jij mevrouw A helpen met eten?’

Natuurlijk wil ik dat. Maar helpen met eten? ‘Vraag je serieus aan mij of ik een vrouw van 89 jaar wil vóeren als een baby?’

Mijn collega moet lachen. ‘Ja, dat vraag ik inderdaad aan jou. Mevrouw eet niet als we haar niet helpen. Als jij naast haar zit en haar af en toe een hapje geeft, eet ze heel haar bord leeg.’

Ik: ‘Maar mevrouw kan toch nog prima haar vork naar haar mond brengen? Waarom doet ze dat dan niet?’

Mijn collega legt uit: ‘Mevrouw heeft dementie. Als gevolg daarvan weet zij niet meer wat zij met haar vork moet doen. Of ze weet niet meer wat zij met dat bord eten voor haar neus aan moet. Lichamelijk is zij prima in staat de taak “eten” uit te voeren. Maar geestelijk is zij kwijt hoe zij het moet doen.’

Ik probeer mij in te denken dat ik niet meer weet wat ik met een vork of mijn bord eten aan moet. Het kost mij heel veel moeite om mij hier een voorstelling van te maken.

Ik ga bij mevrouw A aan tafel zitten en help haar met haar eten, zoals mij is gevraagd. Dit wordt gedurende mijn werkdagen ook mijn taak op de afdeling, zorgen dat mevrouw A eet. Ik probeer verschillende dingen om mevrouw A aan het eten te krijgen. Het in mijn ogen op een kinderachtige manier een dame van 89 helpen met eten blijkt echt de enige mogelijkheid.

Ik bezit op dat moment te weinig kennis van ziektebeelden als dementie om te snappen wat er precies gebeurt bij deze vrouw. De zoektocht naar het begrijpen van wat dementie met je doet is begonnen.