

Pareltjes uit mijn spreekkamer

In gesprek met ouderen en hun
mantelzorgers op de
polikliniek Geriatrie

Pareltjes uit mijn spreekkamer

Mirjam Foekema

Schrijver: Mirjam Foekema

Coverontwerp: Mirjam Foekema

Foto voorzijde: Richard de Heus

Foto achterzijde: Monique van Leent-Bakker van Moosfotografie

ISBN: 9789465207094

© Mirjam Foekema

Inhoud

Inhoud	5
Voorwoord	9
Inleiding	11
1. Tompoezen	13
2. Alien	14
3. Indrukwekkende wending	15
4. Van het gas af...	17
5. Spinazieacademie	18
6. Ouderdomsklok	19
7. Verwarrend die Engelse termen!	21
8. Vechtsportmentaliteit	22
9. Zeebenen	24
10. Collega's onder elkaar	25
11. De maaltijdservice	26
12. Bankstel	27
13. Pluk de dag	28
14. Proactieve zorgplanning op eigen wijze	30
15. Goed excuus!	31
16. Liefde voor boeken	32
17. Kruidenier vroeger en nu	34
18. Kalenderleeftijd 95 jaar...	35
19. Bridgen goed voor het brein!	36
20. Dove dame in de spreekkamer	38
21. Kort en bondige uitleg!	39
22. Een pareltje in mijn spreekkamer!	40
23. Griekse god op mijn spreekuur!	43
24. Mijn moeders breiwerk verandert...	44
25. Vakantieherinneringen ophalen doet wonderen	45
26. Als je scherm maar groen kleurt	47
27. Vroeger was alles echt veel mooier	48
28. Bewonderingswaardig!	50
29. Gestopt met roken	51

30. Bijzondere gewaarwording	52
31. Al die laatjes!	53
32. Positieve energie	54
33. Een niet kloppende geboortedatum	55
34. Geheugentest bij taalbarrière	56
35. Duiken	57
36. Oma-doe-het-zelf	59
37. En dan is het zo stil...	61
38. Een paradijsvogel op mijn spreekuur	63
39. Familiebando	65
40. Een aangrijpend gesprek met veel emotie	66
41. Docent speciaal onderwijs	68
42. Aard van het beestje	70
43. Positieve proactieve kijk op het leven!	72
44. Eerste taalles is binnen!	74
45. Antwoorden zonder woorden	76
46. Helemaal alleen en dan?	78
47. Humor de beste remedie!	80
48. Die oude ogen zijn wel lastig, hoor!	81
49. Nog volop genieten!	83
50. Magische ontmoeting	85
51. Liever niet meer autorijden	87
52. Spannend verhaal in het Sinterklaasjournaal	89
53. Wie heeft er nu het leukste vak?	91
54. Pre-operatieve screening	92
55. Harde grens!	94
56. Kunst tussen eb en vloed	96
57. Liefde voor Duitsland	99
58. Casemanager op bestelling	101
59. Het is wel goed zo!	102
60. De tijd ver vooruit	104
61. Niet meer in zo'n goede conditie	106
62. In goede conditie blijven	108
63. Lid in de Orde van Oranje-Nassau	110

64. Waar ben je nu?	112
65. Mijn hart gestolen!	113
66. Een echt melkboerinnetje!	116
67. Een foto, een lach en een mooi gesprek.	118
68. Het betere acteerwerk!	121
69. Waar de staart kwispelt, is het leven zacht	122
70. Dankbaarheid naar de zorg	124
Met dank aan...	129
Toegift: Dag mooi mens!	133

Voorwoord

Wat een eer om het voorwoord te mogen schrijven voor alweer het derde boek in de 'Pareltjes'-serie van Mirjam: *Pareltjes uit mijn spreekkamer*. Opnieuw een boekje vol grappige en ontroerende anekdotes van oudere patiënten en hun familie, dat wegleest als een trein. Sprekende, korte verhalen, opgepikt tijdens de vele gesprekken die zij voert in haar dagelijkse werk als geriatrieverpleegkundige op de polikliniek Geriatrie van het ziekenhuis.

Inmiddels werk ik al heel wat jaren met Mirjam samen in het Franciscus ziekenhuis. Op de polikliniek Geriatrie zien we een grote diversiteit aan ouderen met uiteenlopende problemen. Soms komen patiënten vanwege herhaaldelijk vallen of geheugenklachten, maar vaak is niet meteen duidelijk wat er speelt. Waarom lukt het niet meer om het leven te leiden zoals ze dat gewend zijn, of zoals ze dat graag zouden willen? Hoe staan zij in het leven en wat vinden zij belangrijk? Door te luisteren naar hun verhalen kunnen wij de zorg beter afstemmen op hun behoeften – en zo bijdragen aan het verbeteren van hun kwaliteit van leven.

Wat dit boekje extra leuk maakt, is dat Mirjam als persoon herkenbaar is in al haar verhalen. Regelmatig hoor ik van oudere patiënten die bij haar op het spreekuur zijn geweest, dat ze zo'n fijn gesprek hebben gehad met de verpleegkundige. Eén patiënte zei zelfs: 'Ik heb tegen mijn nicht aan de telefoon gezegd dat er in dit ziekenhuis geen mensen werken.' Toen ik, enigszins bezorgd, vroeg wat ze daarmee bedoelde, antwoordde ze: 'Ik zei haar dat er in dit ziekenhuis alleen engelen werken. Zo lief zijn jullie allemaal!'

Als ambassadeur van goede zorg voor kwetsbare ouderen weet Mirjam als geen ander de mooie momenten uit ons vak vast te leggen. Momenten die herkenbaar zullen zijn voor veel collega's in de zorg, en boeiend voor iedereen die belangstelling heeft voor de ouderenzorg. Na het lezen van deze verhalen leg je dit boek zeker

weten met een glimlach neer. Ervaringen als deze mogen wat mij betreft veel vaker gedeeld en gepubliceerd worden. Werken in de ouderenzorg is niet alleen hard nodig in de toekomst, het is ook een prachtig, veelzijdig vakgebied dat veel voldoening geeft en vooral ook veel werkplezier!

Mirjam, dank je wel voor je warme anekdotes, waarmee je ons elke dag opnieuw laat zien hoe mooi en betekenisvol ons werk is. In jouw vorige boekje schreef je mij met de hand: “Je bent een pareltje in de zorg.” Ik hoop dat deze Pareltjes-reeks velen zal inspireren om ook de stap naar de ouderenzorg te zetten, en zo zelf een ‘pareltje in de zorg’ te worden.

*Nicky Lam
Klinisch geriater*

Inleiding

Ik heb deze serie '**Pareltjes**' geschreven om te laten zien hoe mooi mijn vak is en voor iedereen die geïnteresseerd is. Vooral voor de potentiële nieuwe collega's in de zorg die nog geen keus gemaakt hebben, maar mogelijk wel vooroordelen hebben ten opzichte van 'zorg voor ouderen'.

Het eerste boek '**Pareltjes uit de ouderenzorg**' is gevuld met verhalen van ouderen in de woonsetting (verzorgingshuis en later het woonzorgcentrum). Tijdens het schrijven van dit boek was ik werkzaam in een verzorgingshuis in Rijswijk, de thuiszorg in regio Schipluiden en een verzorgingshuis/woonzorgcentrum in Spijkenisse. Allemaal zeer mooie locaties om verhalen te schrijven over ouderen in hun eigen woonomgeving.

Het tweede boek '**Pareltjes van de Geriatrische Trauma Unit**' is gevuld met verhalen van ouderen die opgenomen zijn in het ziekenhuis. Tijdens het schrijven van dit boek had ik de overstap gemaakt naar het werken in het ziekenhuis, Franciscus Gasthuis. Ik was daar werkzaam op de Geriatrische Trauma Unit (GTU) een mooi project voor onder andere 70-plussers met een gebroken heup.

Inmiddels heb ik een nieuwe functie en dus ook een nieuwe insteek voor mooie verhalen! Op dit moment ben ik werkzaam op de polikliniek Geriatrie in Franciscus. Ook hier kom ik met mijn geliefde doelgroep in aanraking, kwetsbare ouderen, over het algemeen 70-plussers. Soms zijn de patiënten zelfs 90-plussers. Zij hebben op hun beurt dan kinderen die al 70-plusser zijn.

Kortom, deze ouderen geven heel veel inspiratie voor het schrijven van dit derde boek uit de serie Pareltjes genaamd: '**Pareltjes uit mijn spreekkamer**'!

Mirjam Foekema

1. Tompoezen

Tijdens een dag op de valpoli (is een polikliniek waar men terecht kan als men om onduidelijke redenen valt, bijna valt, of angst heeft om te vallen) komt een goedlachse oudere dame onze spreekkamer in. Op 79-jarige leeftijd is zij nog flink actief, doet nog aan fitness en aan Tai Chi. Van het laatste is het wetenschappelijk bewezen dat het de mobiliteit verbetert en dus het vallen helpt te voorkomen.

Vol verbazing kijkt mevrouw naar mijn collega, die haar geplaatste opmerkingen direct in het computersysteem zet. Mevrouw is daarbij vooral onder de indruk van de hoge snelheid van de typevaardigheid van haar. Mevrouw: 'Je mag wel uitkijken dat je geen typefouten maakt, anders staan er straks hele rare dingen in mijn dossier. Een foutje is zo gemaakt!'

Mevrouw vertelt daarop een verhaal: 'Er was eens iemand jarig, dus ik had tompoezen gehaald. Samen met de visite hebben we deze toen lekker opgegeten. 's Avonds kreeg ik een appje: 'De tampons waren heerlijk!' Meteen na dat appje ging mijn telefoon en vertelde de zender welk woord er bedoeld was, de autocorrect had er iets heel anders van gemaakt. Ik heb toen geantwoord dat ik wel had begrepen dat het om de tompoezen ging.'

Lachend reageren wij: 'Nou, je kunt beter tompoezen eten dan tampons!'

'Nou, inderdaad,' zegt mevrouw, 'Die liggen vast wat zwaar op de maag!'

2. Alien

Met een 88-jarige meneer gaan we op zoek naar de oorzaak van zijn recente valpartijen. Gedurende het gesprek bedenkt meneer dat zijn buikspieren ook niet meer zijn zoals ze ooit geweest zijn. Meneer vertelt een soort breuk te hebben in zijn buikspier. Je ziet dit vooral als hij op zijn rug ligt en dan langzaam omhoogkomt (als een sit-up). 'Als je dan naar mijn buik kijkt zit er een soort handvat, ik lijk wel een alien! Ik ben hiervoor bij een dokter geweest, zij heeft dit toen overlegd met een professor. Na dat overleg is de conclusie getrokken dat het zeker niet levensbedreigend is en dat ik er honderd mee kan worden.'

'Doe mij er dan maar gelijk twee!', reageer ik daarop en heb meteen een tweede handvat besteld.

Wat een bijzonder gesprek...