

ANNE ELSINGHORST

Zuster in de wijk

Verhalen over een inspirerend vak



Uitgeverij Lucht

INHOUD

Voorwoord 7

Lente 9

Zomer 47

Herfst 81

Winter 119

Corona 151

Dankwoord 171

Register 173

VOORWOORD

In de afgelopen twintig jaar heb ik met mijn Peugeootje in alle seizoenen duizenden bezoeken afgelegd. In Wijchen, Balgoy en Alverna kwam ik bij talloze mensen thuis. Soms waren die ontmoetingen kort en tijdelijk, en ben ik ze vergeten. Maar vaak ook werden ze langdurig en blijvend.

Terwijl ik mijn vak als wijkverpleegkundige uitoefende, gebeurden er dingen die me aan het denken zetten over de soms bescheiden en soms grote rol die ik speel in het leven van die mensen. Gebeurtenissen die zich in mijn hoofd vastzetten en die mij inspireerden om te gaan schrijven.

Het is bijzonder om te ervaren hoe vaak kwetsbare mensen mij toelaten. Om vertrouwen te krijgen in een moeilijke fase van hun leven, waarin ze afhankelijk zijn van zorgverleners en soms ook van mij. De mensen in mijn wijk hebben me verteld over hun verdriet en frustraties, hun angst en boosheid.

Maar ik heb ook gehoord over liefde, geluk en hoop.

Deze mensen hebben mij geleerd dat niet ziekte of handicap bepalend is voor hoe je je gezondheid ervaart.

Het gaat erom hoe je samen met je naasten in staat bent ermee om te gaan. Soms met een lach. Soms met een traan.

Dat ik daar deel van uit mag maken is waardevol. Als ik de deur achter me dichttrek, denk ik te zien dat degene die achterblijft zich een klein beetje beter voelt. Mijn bezoekje deed ertoe. Ik deed ertoe.

Deze werkelijkheid is een andere werkelijkheid dan de media ons laten zien. We lezen en horen schrijvende en ook zure verhalen.

Ik wil met mijn verhalen een completer beeld schetsen van het werken als wijkverpleegkundige. Ik wil laten zien wat er achter al die voordeuren werkelijk mogelijk is.

De inspiratie voor mijn boek haal ik uit de praktijk, de verhalen zijn fantasie.

Ik hoop met *Zuster in de wijk* mijn liefde voor de wijkverpleegkunde over te brengen. Dat lezers door kennis te maken met mijn personages, ook zien wat een heerlijk vak het is.

Lente



Handtekening

16.30. Alleen even een handtekening halen. Tien minuten heen, kort gesprekje, handtekening, tien minuten terug.

Efficiënt gewerkt. In een paar uurtjes tijd heb ik glashelder geformuleerd waar mijn mevrouw behoefte aan heeft.

Ik klop mezelf stiekem alvast een beetje op de borst. Optimaal gebruikgemaakt van mijn netwerk in zorgland. Regels en wetten van de gemeente handig omzeild. Het keukentafelgesprek blijft mijn mevrouw bespaard. Geen onnodige poespas, geen veelheid aan goedbedoelende hulpverleners, geen onrust en bovenal: tijdswinst.

Ik voel een lichte triomf. Geen zes tot acht weken wachten op een reeds door mijzelf voorgestelde uitslag. Directe actie. De koe bij de horens... Daar houd ik van.

Alleen nog even een handtekening halen.

Goed gemutst en zeer voldaan stap ik in mijn auto. Het weer doet hard zijn best aan te sluiten bij mijn gemoedstoestand. De zon schijnt. De bomen hebben jonge, frisgroene bladeren, kleurtype Granny Smith. Deze aanblik versterkt mijn toch al goede humeur.

In de tuin voor het huis van mijn mevrouw staat een prachtige boom, vol met bloesem. Zo'n boom met een diepbruine, gekronkelde stam die er enorm oud uitziet. De stam oogt veel te bejaard voor de roze bloemen. Eigenlijk zou er een houten schommel aan een van de dikke takken moeten hangen, bedenk ik als ik over het tuinpad loopt. Het leidt me over het wat verwaarloosde gazon en heeft als eindbestemming de voordeur. Ik bel aan. Het duurt even, maar dan doet mijn mevrouw open. Ze herkent me niet. Ik introduceer mezelf voor de zoveelste keer. Mijn mevrouw kijkt me enigszins leeg aan. Ik heb geen idee of ze weet wie ik ben. Toch laat ze me allervriendelijkst binnen. Ze gaat me voor en loopt de keuken in. Het is er te warm en te vol. Ik ruik dat er zojuist iets op het fornuis heeft staan pruttelen, maar wat? Ze wijst naar een ouderwetse keukenstoel en vraagt of ik koffie wil. Beleefd weiger ik en leg omslachtig en verontschuldiging uit dat ik daar nu geen tijd voor heb. Ik denk een spoor van teleurstelling op haar gezicht te herkennen.

Ik probeer mijn afwijzing van koffie te rechtvaardigen door op te sommen wat ik allemaal voor haar gedaan heb vandaag. Dat alle door mij bedachte acties erop gericht zijn om haar leven weer wat fijner te maken, zinvoller, leuker zelfs. En dat het vast aangenaam voor haar is om wat meer onder de mensen te zijn. Dat ze zich daardoor zeker wat minder eenzaam zal voelen. Als klap op de vuurpijl benadruk ik dat haar

kinderen vierkant achter me staan. En oh ja, ik zal uiteraard niets doen wat ze niet wil.

Naarmate ik meer argumenten opsom, zie ik de vertwijfeling op haar gezicht toenemen. Haar blik wordt steeds standvastiger. Ik realiseer me dat ik haar kwijt ben. Onderweg verloren.

Vanaf het moment dat ik de koffie weigerde, begon de afdruk van haar hakken zich steeds dieper in het zand af te tekenen. Ik negeer de signalen die ze heel duidelijk uitzendt. Het enige wat mijn mevrouw nog hoeft te doen is even haar handtekening zetten.

Ze weigert.

Oogappeltje

Sommige mensen werken zich snel op van cliënt naar Mijn Mevrouw. Die vlieger gaat hier niet op. Vorige week kreeg ik een belletje van een bewonderenswaardig betrokken huisarts. Ze stak niet onder stoelen of banken dat de dame waarvoor ze me belde een van haar oogappeltjes is. Ze zou graag zien dat ik dagelijks even controleer of de pillen goed zijn ingenomen en of alles oké is. Ik krijg een helder signalement van mevrouw Nabuurs: 94 jaar, half Indisch, goed verzorgd, wat wiebelig op de been en helaas soms ook in het hoofd. Niet erg verontrustend: passend bij de leeftijd. Overige kenmerken: authentiek en eigenzinnig.

Ik voel enige, niet goed te definiëren, schroom.

Dinsdag, 10.30. Mevrouw Nabuurs woont in een wat sombere jarentachtigwijk. Veel steen en beton, weinig fantasie en zo mogelijk nog minder bomen. Ik ben benieuwd naar wat ik ga aantreffen.

Authentiek en eigenzinnig zijn prachtige eigenschappen. Ze gaan echter zelden hand in hand met lekker vlot meewerken. Bovendien scheidt de status 'oogappeltje' nogal wat verwachtingen, waarvan ik me afvraag of ik ze kan waarmaken. Mevrouw Nabuurs doet open. Er staat een rollator tussen haar en mij. Ze is klein. Ze heeft prachtig grijs haar. Niet van dat geel-grijs, maar levendig grijs, waarbij je aan de donkerste lokken nog kunt zien dat ze ooit gitzwart waren. Vers in de krul. Ze draagt niet zomaar een mantelpakje, een mooi mantelpakje. Om haar ogen een lijntje kohl en op de lippen een vleugje lichtroze. De zachte geur van een poeder hangt om haar heen.

Met gepaste bescheidenheid stel ik mezelf voor. Even blijft het stil en dan schuifelt ze een stukje naar achteren. Ze biedt me een stoel aan en ik ga voorzichtig zitten op de rode, velours bekleding. 'Blijft u koffie?'

Terwijl mevrouw Nabuurs koffiezet, neem ik het interieur in me op. Aan de wand hangen allerhande foto's van kinderen, kleinkinderen en achterkleinkinderen. Niet gearrangeerd, er is er gewoon steeds eentje bij gehangen. Geheel op basis van gevoel en plek. Verder een heleboel tierelantijn.

Even later komt ze binnen. Vakkundig manoeuvreert ze de rollator over de dikke vloerbedekking.

Erop een dienblad met twee keurige, gebloemde kopjes. Bijpassend suikerpotje en melkkannetje, zilveren lepeltjes en koekjes op een schotelletje. Dan een vreemde eend in de bijt.

Haar pillendoos. Vakje 'dinsdagochtend' is leeg. Ze zet de koffie kordaat voor me neer.

Zonder dat ik erom vraag, vertelt ze me dat de weegschaal 48 kilo aangeeft, ietsje minder dan vorige week.

'Fijn, want dan doen de plaspillen hun werk,' ratelt ze. Ze is vol lof over de thuiszorg en zegt dat er zonder twijfel veel ouderen zijn die mijn hulp hard nodig hebben. Dit beaam ik.

Er valt geen speld tussen te krijgen en ik voel dat het tijd wordt om op te stappen.

Ik vraag of ze het goed vindt dat ik over een maand of wat weer een keertje langs kom, als ik toch in de buurt ben. Ze vindt het goed. 'Dat zal mijn dokter ook fijn vinden, ze is altijd zo bezorgd over me.'

Ik glimlach en trek de deur achter me dicht.

Oranje tompouce

'Heb je ze al gezien?' Ik hoor aan de stem uit de slaapkamer dat er sprake is van opwinding.

'Wacht even, even de sleutel terugleggen.'

Ik ga naar buiten en rommel wat aan het sleutelkastje. Het is aan vervanging toe. Ik stel weinig eisen aan een sleutelkastje, maar goed dichtgaan is daar wel een van.

Ik ram het klepje dicht. Terug in huis stap ik over twee vakkundig dichtgeknoopte pedaalemmerzakken vol gebruikte incontinentiebroekjes. Die rekenen erop dat ze straks door mij in de kliko geworpen worden.

‘Heb je ze nou al gezien?’ vraagt Miep weer. Meestal slaapt ze nog rond deze tijd. Dag- en nachtritme is iets waar ze zich niet meer aan houdt. Wanneer ze moe is, gaat ze slapen, wanneer ze wakker is, staat ze op. Ze neemt de dag hoe die komt.

Miep zit rechtop in bed. Vertrouwde pose. Op haar bed ligt van alles verzameld. Boeken, biscuitjes, bril, kranten, een eenlingsok en een verdwaalde krulspeld. Zo eentje van zacht schuim, meestal lichtgroen.

Ze heeft haar ogen gericht op het beeldscherm aan het voeteneind van het bed. Het geluid uit, de ondertitels van Teletekst aan.

Ik kijk.

‘Had je ze nog niet gezien?’

Vertederd, bijna verliefd kijkt ze naar Harry en Meghan. Het ontroert me. Haar afleiding is afhankelijk van wat wij en de beeldbuis haar wereld binnenbrengen.

We kijken een tijdje samen naar het sprookje, maar dan wil ik toch door.

‘Miep, wat wil jij vandaag aan?’ Ik open de kledingkast die zoals altijd een puinhoop is.

‘Ach kind, maakt me niet uit, pak maar wat.’

Haar droom spat uiteen.

Deze dag schreeuwt om een oranje tompouce.

Haartjes

In de woonkamer op een kastje staat een zilveren lijstje met een oude foto van een vrouw. Ik vind haar heel mooi. Niet gekunsteld. Geen poespas. Puur natuur. Ik loop door het huis en tref Eugenie als verwacht in de badkamer.

Ze heeft reuma en dus last van een gebrekkige fijne motoriek. Heel onhandig allemaal. Het is de bedoeling dat ik haar wat ondersteun bij het douchen. Ze kan nog veel zelf. Een beetje in de buurt zijn is eigenlijk voldoende, en hulp bij kleine knoopjes.

Ik vraag haar wie die prachtige jonge vrouw op de foto is.

‘Dat was ik, vroeger... Op die foto ben ik zeventien jaar.’ Ze zegt het met weemoed in haar stem, maar ik meen in de verte ook enige trots te horen.

Eugenie vertelt me dat uiterlijk altijd belangrijk voor haar was. Dat ze echt haar best deed er mooi en verzorgd uit te zien.

Terwijl ze haar kleren uitzoekt, valt het me ineens op dat ze veel mooie kleding heeft, Gerry Weber, Frank Walder. Alles is echter één, misschien wel twee maatjes te groot.

Het verval heeft zich hier heel langzaam meester gemaakt van de situatie.

Als ze me koffie heeft gegeven, kijk ik nog eens naar de foto. Het is nu ineens heel duidelijk dat zij het is. Ze is nog steeds mooi. Anders mooi.

Rustig zit ze in haar stoel en drinkt haar koffie. Ze heeft niet in de gaten dat ik haar bekijk. Ineens

valt mijn oog op een paar haartjes op haar kin.
Eenmaal gezien laten ze zich niet negeren.
Ik voel schroom, maar besluit haar van mijn ontdekking op de hoogte te brengen. ‘Als je een pincet hebt, wil ik ze wel even weghalen.’
Eugenie kijkt me aan en glimlacht een beetje beschaamd.
‘Ik had ze al gezien, maar durfde het niet te vragen. Ik dacht dat jullie dat niet mochten. Mijn vingers willen niet meer...’
Voor ik vertrek pas ik het zorgplan aan.
‘Eventuele haartjes verwijderen met een pincet.’

Spons

‘Een heerlijk hulpmiddel bij het wassen van je huid, vooral bij een gevoelige huid,’ zo meldt de reclame over een natuurspons.
Ik gruwel ervan. Zowel van de natuurlijke spons als van de roze of lichtgroene, synthetische variant. Zolang hij gebruikt wordt voor het wassen van de auto vind ik het prima. Combineert lekker met rubberhandschoenen en een plastic emmer.
Het gruwelen begint wanneer ik de spons in de badkamer zie. Ik heb een klein vermoeden dat de spons zichzelf ook een beetje schaamt voor wat hij geworden is. Hij ligt nooit trots op de badrand te wachten tot hij wordt opgepakt. Hij bevindt zich altijd achter de douchestang, zo’n 30 centimeter onder de douchekop, verscholen.

Meestal heeft hij zijn beste tijd gehad. Er zijn zichtbaar plukken van hem verdwenen en soms steken er haartjes uit. Aan de lengte en de krulling te zien schaamhaartjes.

De eigenaar van de spons is blijkbaar zo gehecht aan de spons, dat deze dienst blijft doen tot het bittere eind.

Sinds een jaar of tien heeft de spons er een concurrent bij. Een vrolijk gekleurde, fluffy variant die bij iedere supermarkt, drogist of Hema verkrijgbaar is. Deze hangt meestal aan een koordje aan de kraan. Ook dit ding geeft me, zij het in mindere mate, de kriebels. Waarom?

Zowel de spons als zijn nieuwerwetse collega wordt gebruikt als washandje. Er is echter een groot verschil. Het washandje gaat na de klus zelf lekker in bad, de wasmachine in. De spons niet. Nooit!

De spons sopt moeiteloos alle regionen van het menselijk lichaam. Ik vrees dat hij soms zelfs verschillende lichamen in een huishouden bedient. Vervolgens wordt hij lafjes uitgespoeld en met een ferme duw weer achter de stang gedrukt. Daar mag hij wachten tot hij weer aan de beurt is, week in week uit, maand in maand uit. En waar ik hem keer op keer tegenkom en gruwel.

Petje

Als ik de straat inrijd, zie ik dat er een busje voor het huis van mijn cliënt staat. Dikke, rode letters

verraden dat het busje van de uitleen is. Thuiszorgartikelen.

Er staat een snelle jongen bij de voordeur, snel petje, snelle sneakers. Volgens mij staat hij er al even. Ik ga op een drafje op hem af, bang dat hij onverrichterzake huiswaarts zal keren.

‘Ik loop wel even achterom,’ roep ik. ‘Mevrouw is niet meer zo rap.’ Voor hij kan reageren ben ik de hoek al om.

Binnen tref ik mevrouw Hoffman paniekerig bij de voordeur. Ze rommelt met de ene hand aan de sloten, de andere steunt onzeker op de rollator. ‘Er komt nooit iemand via de voordeur,’ zegt ze ontredderd.

Ik leg mijn hand op haar schouder en vraag of ik het even zal afhandelen. Ze kijkt me dankbaar aan.

Wanneer ik alles heb ontgrendeld sta ik oog in oog met de snelle jongen. Ik mompel iets van een excuus voor het wachten. Hij komt direct ter zake. ‘Ik kom de bedverhogers ophalen.’ Hij kijkt langs me heen of zijn doelwit al klaarligt. Ik kijk hem vertwijfeld aan. ‘Bedverhogers? Deze toiletstoel en rolstoel moeten mee,’ zeg ik, wijzend naar het duo dat ongemakkelijk onder de trap is opgepropt. ‘Nee, ik kom voor de bedverhogers.’ De jongen duwt me een A4’tje onder mijn neus. Op het blaadje staat zijn gelijk.

Ik voel dat dit niet het moment is om hierover te gaan dimdammen. Dit vergt een andere aanpak. Eentje met stroop, niet met azijn.

‘Goh ja, ik zie het. Maar zou heel fijn zijn als je deze twee hier toch mee wilt nemen. Ze staan hier in dit kleine halletje vreselijk in de weg en willen dolgraag terug naar het magazijn,’ maar mijn poging er een grapje van te maken strandt.

‘Nee, dat kan niet. Dat staat niet in het systeem. Ik moet meenemen wat op de order staat,’ zegt de jongen resoluut.

Kansloos. Ik neem mijn verlies.

‘Dat moet toch wel kunnen,’ zegt ik teleurgesteld. ‘Geen idee,’ zegt de snelle jongen schouderophalend. Hij draait zich om en loopt met lege handen naar zijn busje.

‘Tot ziens.’

Ik vraag mij af of hij dezelfde frustratie voelt als ik. Volgens mij niet.

Kriebelige krabbel

Gewapend met een stapeltje formulieren ga ik op missie. Het zijn formulieren in de categorie ‘watmoet-moet’. Formulieren die na ondertekening een zorgeloze uitwisseling van medische informatie met collega-hulpverleners mogelijk maken. Heel zinnig.

Ik voel weerstand bij deze missie. Niet door de inhoud, want ik snap dat privacy een groot goed is, maar door de praktische uitvoering ervan.

Ik zal mensen de strijd aan moeten laten gaan met de pen en mijn formulier. Mensen die in het verleden talloze keren en met het grootste gemak

een krabbel hebben gezet. Maar dat was vroeger. De handen en vingers van nu blijken amper nog in staat tot de pengreep.

Daar waar ze jarenlang moeiteloos en met ferme hand een degelijke handtekening plaatsten, staat nu slechts een bibberig, slap aftreksel. En voor dit aftreksel excuseren ze zich. Een vernedering die ik hen graag wil besparen.

Maar wat moet, moet, dus ik ga stug door. Eentje nog, Pieter.

Pieter was ooit een geslaagd zakenman. Hij vierde het leven, verdiende veel geld en dronk veel, te veel.

In het huidige leven van Pieter zie ik amper nog iets van dat geslaagde verleden. Wel de desastreuze gevolgen van zijn alcoholmisbruik: Korsakov.

Ik leg Pieter in zakelijke taal uit wat ik van hem wil. Taal die past bij wie hij ooit was en diep van binnen nog steeds is. Ik geef hem het formulier en een pen. Pieter kijkt me aan, schuift zijn stoel aan en... wisselt van gedaante.

Hij recht zijn rug en leest. Hij knikt een paar keer en humt wat. Dan legt hij het formulier op tafel, naast de bomvolle asbak en de halve fles Bokma, en zegt: 'Dit lijkt me een prima overeenkomst.'

Terwijl hij dat zegt plaatst hij met ferme halen een loei van een handtekening op het papier. Ver buiten de lijntjes en met meer kracht dan ik in jaren bij Pieter heb gezien. Heel even zag ik hem zoals hij vroeger moet zijn geweest. Ik ben verbluft.

Eureka!

Janet heeft veel meegemaakt, veel operaties, veel pech. Zij en ik stellen alles in het werk om haar zo snel mogelijk weer helemaal zelfstandig te maken. Met succes. Ondertussen is ze volleerd in het verzorgen van haar stoma en kan ze zichzelf injecteren. Ze is niet meer wiebelig op de been, waardoor zelfstandig douchen, in een douchebak met idioot hoge instap, weer verantwoord lijkt. Ze heeft er hard voor geknokt. Lief en leed heeft ze me toevertrouwd. Leed dat ontstond door ontplofte stomazakjes of door onbedoeld onbegrip van haar naasten. Ze trotseerde het vaak met opgeheven hoofd, maar soms moest ze ervoor buigen. Ze heeft angsten opzijgezet. Heel langzaam heeft ze weer vertrouwen in haar lichaam en in zichzelf gekregen.

Vandaag is een heuglijke dag.

Vandaag gaan we de zorg evalueren en afsluiten. Dat is immers de bedoeling. Cliënt komt in zorg, je stelt samen doelen op en zodra de doelen bereikt zijn sluit je de zorg weer af. Hoe sneller, hoe goedkoper, hoe liever.

Ik loop achterom en zie haar aan de tafel zitten. Ze ziet er goed uit. Ze heeft zich opgemaakt. Het bewijs dat het goed met haar gaat.

Dan ziet ze mij staan, steekt haar hand op en glimlacht. Ik lach terug. Ik doe in de loop mijn jas al uit en hang hem bij binnenkomst over de rugleuning van de keukenstoel.

INHOUD

Voorwoord 7

Lente 9

Zomer 47

Herfst 81

Winter 119

Corona 151

Dankwoord 171

Register 173

© 2022 Uitgeverij Lucht / Anne Elsinghorst

Grafische vormgeving: Sander Pinkse Boekproductie

Auteursfoto: Henk van Kooten

Redactie: Marja Duin

ISBN 978 94 9327 207 1

NUR 401

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.