



Een cadeautje aan jezelf.

In tijden van extreme drukte waarbij schaarste de boventoon voert, neigen we met z'n allen nog harder te gaan lopen. Een "tandje erbij" zonder te zeuren maar te poetsen. Ons hoofd houden we boven water, maar het kost ons zichtbaar levensgeluk. We keren ons naar binnen om zo veel mogelijk controle te houden op dat unheimische gevoel. Onze spreken staan er vol mee. We stoppen allemaal met ontspannen omdat we maar doorgaan.

Een maand geleden kreeg ik een uitnodiging om 1 dag mee te snuffelen met de chirurg in het Jeroen Bosch Ziekenhuis. Mijn eerste gevoel was: "ik laat Janneke en onze patiënten in de steek". Kortom: geen tijd. Mijn 2e ingeving was: "schijt, ik ga gewoon!" en zo geschiedde. Als een coassistent op de trekhaak van de vaatchirurg.

Net na de overdracht zat ik in mijn veelstegrote witte jas aan de koffie op de afdeling vaatchirurgie. De grote visite stond op het program. Mijn uiterst vriendelijke begeleider was verantwoordelijk voor 30 patiënten met gemiddelde leeftijd 82-jaar, veelal bestaande uit (ex)-rokers waarbij nagenoeg elk vat in het lijf omgeleid of gestent was. De helft was dement, de andere werd verward tijdens opname door een delirium. Een minderheid zat te wachten om ontslagen te worden, echter de thuissituatie was ontoereikend enerzijds door kwetsbaarheid van de mantelzorg, anderzijds door het gebrek aan thuiszorg. Ik realiseer me dat ik chargeer om het probleem wat scherper neer te zetten. De transferverpleegkundige (diegene die

verantwoordelijk is voor terugplaatsing) loopt zichtbaar te leuren met patiënten. Zelfs stervende mensen zijn hierdoor genoodzaakt in het ziekenhuis dood te gaan. Ik was ter plekke getuige van één groot maatschappelijk infarct waarbij iedereen z'n stinkende best deed. En de wachttijden aan de voordeur lopen op...

De eerste vraag die in mij opkwam: "hoe komen deze kwetsbare mensen nog allemaal op een ziekenhuisbed terecht?" Velen zijn op voorhand kansloos en zullen t.a.v. kwaliteit van leven weinig winnen door deze opname. Ik moet mijzelf als huisarts hierin direct in de spiegel aankijken. Wij sturen deze mensen blijkbaar allemaal nog naar het ziekenhuis. In Vinkel proberen Janneke & ik ons best te doen om deze bedden te bezetten met de patiënten die echt kans maken. Er moet sprake zijn van echt toegevoegde waarde. Onze score is ook verre van 100%, ook omdat het bij sommigen lastig is om op voorhand in te schatten hoe kwetsbaar iemand echt is. We noemen dit zinnige zorg.

Om zinnige zorg te verlenen zal ook de maatschappij water bij de wijn moeten gaan doen. We hebben de afgelopen 25 jaar op grote voet geleefd in het zorglandschap, alles kon en alles mocht. Er was nergens schaarste. Tel daarbij de forse vergrijzing bovenop het bovenstaande probleem en de zaak ontploft. Ik heb werkelijk geen idee hoe we deze tsunami aan nieuwe kwetsbare ouderen gaan helpen. In ieder geval niet in het ziekenhuis, is mijn eerste reactie.

Individueel zal er dus iets moeten veranderen. Eenieder zal voor zichzelf een afweging moeten maken: "wil ik dit allemaal nog wel

binnen de medische wereld?". De kunst van het stoppen met behandelen is voor dokters erg moeilijk als we eenmaal bezig zijn. De chirurg tijdens mijn snuffelstage is het hier ruiterlijk mee eens en plaatst die middag een 5e stent in een patiënt. Een goede afweging wordt bij voorkeur gemaakt vooraf aan de kwetsbare situatie, "in rustiger vaarwater".

Mijn advies is dan ook stellig om bij kwetsbaarheid of bij een leeftijd van > 75 jaar je medisch dossier tegen het licht te houden. Kijk daarbij naar jouw normen en waarden van gezondheid en toets of deze in deze tijd nog reëel zijn. Het gebrek aan maakbaarheid zal ook leiden tot sociale druk op de directe omgeving (gezin, buurt & sportclub). We kunnen niet consumeren als er niks te eten valt. In Vinkel is nauwelijks thuiszorg te krijgen, er zal dus een andere oplossing moeten komen. Je kunt je kinderen natuurlijk niet verplichten de zorghandschoen op te pakken, maar bespreekbaar maken kost niets... Hoe gaan we in godsnaam "goed oud" worden? We nodigen iedereen uit om ons in je overwegingen mee te nemen. Maak gerust een afspraak op ons spreekuur.

Kortom: we moeten beginnen bij onszelf als individu en ga het gesprek met elkaar aan. Doe jezelf een cadeautje en bezint eer jij begint.

*Groeten Jos*

p.s.

Ik wil de chirurgie JBZ bedanken voor dit opgepoetste inzicht.