

**ZIEKENHUIS** Niemand ligt voor z'n lol in een ziekenhuis, maar op bezoek gaan is ook niet altijd makkelijk. Zes tips voor een prettiger bezoekuur.

Door onze medewerker **Sandra Heerma van Voss**  
Illustratie **Kazuma Eekman**

# Vraag liever niets,

# Luister naar alles



**E**en kreng was ik, een treurig hoopje ellende, een dictator. Het beest in mij kwam los toen ik onlangs na een zwaar verkeersongeluk in het ziekenhuis belandde. Door de shock en de morfine herinner ik me lang niet alles - rare flarden nog, zoals dat ik in de ambulance gilte dat ik nu zeker wist dat ik op GroenLinks ging stemmen want ik haatte, háátte auto's - maar dat er in mijn overlevingsdrift een ander iemand in me bleek te huizen, dat weet ik nog wel. Alle decorum ging overboord. Voor het bezoek moet dat pittig geweest zijn. Huilbuien, onsmakelijke medische details, bevelen om dingen op te rapen en wegtrekkers waarbij ik bruusk en bleekgroen (stel ik me zo voor, spiegels waren ver weg) het einde van het bezoekuur gelastte - het ging alle kanten op.

En toch. Eigen mensen aan het bed zijn voor een ziekenhuispatiënt van levensbelang. Een gezicht en een stem zijn beter dan alle kaartjes, appjes en mails bij elkaar. Echt contact is helend, een moment van ontlading. Er vinden bijna 1,5 miljoen opnames in ziekenhuizen per jaar plaats - en bedenk hoeveel mensen op bezoek komen. Zes tips voor wie een opgenomen dierbare plezier wil doen

## 1 | Kom niet onaangekondigd

Eenzame momenten te over, maar in een ziekenhuis ben je zelden alleen. Het tweede bed op mijn kamer bleef de meeste nachten leeg, maar desondanks waren de anderen nooit ver weg, door open kamersdeuren en 24 uur tl-licht op de gang. Nog veel aanwezig was de staf, die vanaf de vroege ochtend in een onvoorspelbare reeks speeddates voorbijkwam. Het moment dat de wondspecialist al klaarstond om te gaan 'krabben' terwijl Aisha van de keuken net het ontbijt voor

mijn neus plantte en een verpleegster de metalen steekpo onder mijn billen vandaan probeerde te sjoeren zal ik niet gauw vergeten. Stem bezoek daarom af met de patiënt, en probeer het een andere dag opnieuw als het te vermoeiend blijkt. Aan een uitgeputte zieke heeft niemand iets.

## 2 | Vraag niets

„Beetje geslapen mevrouw? Nog ontlasting gehad? Tijdstip, kleur, vorm? Hoe waardeert u uw pijn, op een schaal van één tot tien? Mag ik uw arm even voor de metingen? Hebt u uw pillen al op?” Een moderne ziekenhuispatiënt is eerst en vooral een verzameling data; om elk genummerd bed efficiënt aan de volgende ploeg te kunnen overdragen, zijn verpleegkundigen verplicht om elk detail te registreren en in 'het systeem' in te voeren. De botte omgangsvormen waar die werkdruk bij sommigen toe leidt is een ander onderwerp; als patiënt komt het erop aan om mee te werken, naar waarheid en volledig te antwoorden en desgevraagd lichaamsdelen te ontbloten of op te tillen. Als het bezoekuur dan eindelijk aanbreekt, is het heerlijk als het gesol en gevraagd even stopt. Vertel daarom vooral zélf iets. Hoe was uw dag? Was de chef weer irritant? Viel er nog wat te lachen,

overkwam anderen misschien iets nog véél ergers? Dat gaat er in als koek.

## 3 | Luister naar alles

Mocht de patiënt na of al tijdens uw afleidingsmanoeuvres toch zelf van wal steken, tja, hoort u het dan maar aan. Er zullen saaiere of treurige flarden bij zitten; zelfs de meest verstokte lachebek bezwijkt soms onder de druk van het (niet) genezen. Aan u de nobele taak om te relativeren en op te peppen. Niet te lang: vertrek tijdig en behoed ook uzelf voor sleur. Morgen is er weer bezoekuur.

## 4 | Let op geur...

Het kan aan mijn grotestadsziekenhuis gelegen hebben, maar persoonlijke hygiëne had er geen prioriteit. Tandenvoetsen, haren wassen, gezicht opruimen; het werd allemaal als tijdrovende luxe beschouwd, temeer daar ik er hulp bij nodig had. Het gevolg: mufte kleren en een vette plak haar, in een tot minstens 21 graden opgestookt gebouw waar geen raam open kon. Een rolstoelritje naar de wastafel met het bezoek was dus feest, en geurige kadootjes - een flesje parfum, luxe zeep, gewassen T-shirts - waren een

ongekende luxe. Zelfs met een door narcose tijdelijk uitgeschakeld reukorgaan is de aanblik van iets fris al weldadig.

## 5 | ... en smaak

Tja, het eten. Dat in ziekenhuizen geen culinaire hoogstandjes geserveerd worden is genoegzaam bekend. Er wordt gekookt voor een smaakgemiddelde, in enorme porties en uren van tevoren. In mijn ziekenhuis rouleerde dagelijks een intekenlijst met vijf dinervarianten. Dat leek veel, zeker met extra opties als 'sauzen' en 'rauwkost', maar na een week kende ik de riedel van kip pilav / braadworst / kip roti halal / vegaschnitzel uit mijn hoofd. Alles leek hetzelfde te smaken. Eén diabetespatiënt op de afdeling weigerde na vier weken pertinent al het ziekenhuiseten; zijn vrouw kwam elke dag aan met een verse maaltijd van thuis. Zo ver ging het bij mij niet, maar er is nogal wat aangesleept, van schepsnoep tot een broodje kroket tot, het hoogtepunt, een bak vol lintpasta met olijven. Dat bracht wel meteen een probleem aan het licht: bederfelijke waar mag niet bewaard worden. Alles moet dus op of, helaas, weer mee terug naar huis.

## 6 | Alles met mate

De moderne tendens van meer persoonlijke ruimte per patiënt had mijn ziekenhuis nog niet bereikt; zelfs solo op een kamer was het proppen en woekeren. Grote cadeaus bezorgden me na een forse uitbrander van een verpleegster lichte paniek: waar ze te laten, dat grotemensenkleurboek en die puzzel, die boeken en dvd's (en zou ik er ooit weer de tijd en concentratie voor hebben)? Klein maar fijn werkt beter, dus. En onthoud: het grootste geschenk bent u zelf.

Overkwam  
anderen  
misschien  
iets nog  
véél ergers?  
Dat gaat er  
in als koek