

Een praktische gids voor een waardevolle laatste le

Doodgaan doen we allemaal. Het leven is eindig en dat is een van de zekerheden van het leven. Een plotse dood is voor nabestaanden vaak een zware ervaring. Je hoort dan de verzuchting dat er nog zoveel onbesproken en onaf is gebleven in het leven van de overledene. Bij ziektes die zich vroeg aankondigen en vaak een langer ziekteproces hebben is het mogelijk om je voor te bereiden op het afscheid. Maar hoe doe je dat?

En wat nu?

In het boek 'En wat nu' van Eveline Tromp worden hiervoor tips en adviezen gegeven. Tromp werkt als psycho-oncologisch therapeut en begeleidt mensen met kanker of andere levensbedreigende aandoeningen. In haar boek wil ze aanreiken hoe je kwaliteit, inhoud en betekenis kunt geven aan je leven als je weet dat je nog maar kort te gaan hebt. In tien hoofdstukken geeft ze suggesties en achter-

gronden voor een zinvolle en rijke laatste levensfase.

Ook voor parkinson

Het boek is oorspronkelijk geschreven voor patiënten met kanker, toch hebben parkinsonpatiënten er veel aan. Immers, parkinson zorgt in toenemende mate voor beperkingen. Om daarom mee om te leren gaan, is het boek van Tromp bruikbaar. Neem bijvoorbeeld het hoofdstuk

'Streven naar de hoogst haalbare kwaliteit'. Hierin bespreekt de schrijfster hoe je met beperkte energie en levensstijl kritisch moet zijn op je activiteiten en je contacten. Stapsgewijs leidt Eveline Tromp de lezer langs de dilemma's.

Leef in het nu

Ze stelt dat je je moet richten op wat wezenlijk is en bewust te leven in het nu. Zo verspil je geen tijd en energie. We besteden veel tijd aan plannen maken en oude frustraties verwerken. Beter is om te kijken naar het nu. Tromp raadt aan je te verdiepen in de techniek van de mindfulness, de training van de 'concentratie-spier'. Je moet je richten op wat je nog wel kunt in plaats van wat niet. Bedenk wat je nodig hebt om je favoriete bezigheid te blijven kunnen doen. Het is een herwaardering van je bezigheden en contacten. Het hart is de raadgever hierbij. Dat geeft zuivere informatie. Om je hart te kunnen laten spreken moet je je focussen. De ontspanningsoefeningen hiervoor worden in het boek uitgelegd. Zo informeert je hart je over welke mensen je moet behouden. Dit zijn de mensen waarvan je houdt, die je steunen en waarbij je je veilig voelt. Ze geven je een warm gevoel. Zo kun je ook je activiteiten bij langs gaan. Leidend daarbij is dat je je passie blijft voeden. Schrap dat wat je energie kost in plaats van oplevert. Wat doet je energie stromen, is de vraag. Natuurlijk bots dat. Sommige dingen moeten nu eenmaal. Maar, is het advies, laat wat je wilt prevaleren. Door te kiezen

En wat nu?

Als je hebt gehoord dat niet meer beter wordt

Eveline Tromp

Leiden 2012

ISBN 978 90-819621-0-0 nur 777

Uitgave van de Van Engelenstichting, die is opgericht om mogelijkheden aan te reiken om mensen met kanker of andere levensbedreigende ziekten mentaal, emotioneel en sociaal te versterken. Materialen worden ontwikkeld voor patiënten en hun naasten. Zorgverleners en studenten ontvangen van de stichting bijscholing.

www.vanengelenstichting.nl



Door: Albert-Jan Bosch

Mantelzorg tot het einde

Parkinson heb je nooit alleen. Je omgeving heeft er ook onder te lijden. Het boek 'De weg naar het verpleeghuis' van Anna Kokmeijer is een weerslag hiervan. Na een lang huwelijk krijgt haar man J. de diagnose parkinson. In plaats van een zorgeloze (pre-)pensioen-tijd gaan de twee een alles verwoestend ziekteproces in. Zij draait zich een slag in de rondte in de zorg voor hem, hij valt letterlijk stil door de ziekte. J. belandt in een verpleegtehuis waardoor zijn vrouw ruimte krijgt om tot zich zelf kan komen.

Levensfase

wat jij wilt kun je in deze beperkte levensfase doen wat goed voor je is.

Medische gesprekken

Het boek staat vol praktische adviezen. In korte, begrijpelijke passages worden levenslessen geleerd die afgewisseld worden met persoonlijke verhalen uit de praktijk van Eveline Tromp. Goedgekozen citaten van filosofen illustreren de inhoud. In het boek staan ook onderwerpen die voor de meeste parkinsonpatiënten hopelijk nog ver weg zijn. Al is het uiteraard goed na te denken over de afronding van je leven en je wensen voor je uitvaart in kaart te brengen. Het boek geeft hiertoe aanzetten en handvatten. Speciaal moet het hoofdstuk over medische zaken genoemd worden. Ook hierin staan bruikbare adviezen en tips die niet alleen gelden voor kankerpatiënten maar zeker ook voor de parkinsondoelgroep. Het leert de lezer hoe een medisch gesprek effectief gevoerd kan worden of hoe je kunt omgaan met thuiszorg.

Levensgids

De vraag in de titel 'En wat nu?' wordt positief en praktisch beantwoord in het boek. Een aanrader voor iedereen die ondanks een slopende ziekte een zinvolle laatste levensfase wil. Het boek is een goede gids voor de patiënt die de regie over zijn eigen leven wil voeren en de kwaliteit van leven op peil wil houden. De overzichtelijke lay out en de treffende fotokeuze maken het met de praktische adviezen tot een waardevolle levensgids.

Mantelzorg en rouw

Zij beschrijft de moeite die zij heeft met het verlies van haar man. Hij woont niet meer thuis (Anna heeft het er moeilijk mee als hij met thuis het verpleeghuis bedoelt), hij is ook afwezig en communiceert moeizaam. In feite rouwt Anna om dit verlies alsof haar man is overleden. Het leidt tot een ruim 300 pagina's tellend boek vol herinneringen, overpeinzingen en dichtregels over ziekzijn, mantelzorg, emoties en rouw.

Zwaar besluit

Het is hartverscheurend te lezen hoe moeilijk Anna Kokmeijer het heeft met haar verlies. De strijd is uitputtend en duurt maar voort. De schrijfster weet zich er op indrukwekkende wijze doorheen te slaan. Dit (rouw-)proces heeft ze gedetailleerd vastgelegd. Het boek geeft een uitleg hoe en waarom ze heeft gehandeld. De gang naar het verpleegtehuis ligt gevoelig. Het knaagt aan haar dat ze haar man niet langer thuis kan verzorgen. Alsof het een nederlaag is. Uitgebreid vertelt Anna Kokmeijer hoe zorgvuldig ze dit heeft gedaan. Van alle kanten behandelt ze haar besluit.

Te lang mantelzorg

Hoe indrukwekkend haar relaas ook is, onduidelijk blijft wat Kokmeijer wil bereiken met het boek. Het is de vraag wat ze de lezer wil meegeven. Wil ze handreikingen geven aan lotgenoten? Wil ze haar handelen verdedigen? Wil ze een aanklacht schrijven tegen de

zwakke positie van partners van chronisch zieken? Ze zoekt erkenning dat is duidelijk. Maar wat is haar advies aan partners van parkinsonpatiënten? Verder dan 'kom op voor jezelf, vergeet jezelf niet' lijkt het niet te komen. In ieder geval biedt haar boek aandacht aan de vaak onderbelichte kant van de zware taak die partners van parkinsonpatiënten dragen. Uit liefde en solidariteit (in voor en tegenspoed) accepteren partners hun zorgtaak. Uit diezelfde liefde en solidariteit gaan ze vaak te lang door in hun mantelzorg. Als het boek bijdraagt aan het besef dat dit te zwaar is, is het boek geslaagd.

De weg naar het verpleeghuis, de partner vertelt

Anna Kokmeijer

Leeuwarden 2013

Uitgeverij Elikser

ISBN 9798089545718

