

Een getuigenis.

Nog altijd weet ik hoe gespannen ik de naam op de belknop las en herlas, toen ik onwennig de eerste keer voor de deur stond van mijn eerste patiënt. Daarover en over wat er daarna gevolgd is, wil ik jullie wat vertellen. Wellicht geeft het een paar antwoorden op je vragen.

Ik had natuurlijk de lessenreeks gevolgd over ziektebeelden, over emoties, over geneesmiddelen en pijnbestrijding, over communicatie, enz. En na een gesprek met enkele mensen van het netwerk en met de vrijwilligers-coördinator waren zij en ik ervan overtuigd dat ik het kon.

Twee dagen vóór ik met de vinger op de belknop stond, had ik een telefoon met uitleg gekregen van de coördinator over de toestand van een heer, een weduwnaar – laat mij hem maar Bert noemen – met de vraag of ik er naartoe wou gaan en over wat er van mij verwacht werd: bij hem blijven als zijn dochter een paar uur uit winkelen ging.

Want zij verzorgde, naast haar eigen gezin, haar vader al een maand lang. Zij was aan rust en onthaasting toe. Verder moest ik zorgen voor drinken, misschien eten, en eventueel helpen als hij naar toilet moest. Ik kreeg het telefoonnummer van de dokter en van de verpleegkundige – GSM's waren toen nog niet verspreid.

De coördinator, heel belangrijk, had mij ook verteld dat zowel Bert als zijn familie wisten dat hij onge-neeslijk ziek en palliatief was. Daarnaast gaf zij mij een kleine schets van zijn familie en van zijn vroeger beroepsleven. Zijn levenshouding en geloof zou ik zelf ontdekken. Ik belde aan en de dochter kwam opendoen.

Zij stelde me voor aan haar vader. Hij lag in bed voor de middagrust. Dan liet ze mij het huis zien [tenminste een paar kamers], toonde mij de frigo en de keuken, gaf aan welke medicamenten ik mocht geven en verdween.

Ik ben natuurlijk eerst met Bert gaan praten. Hoe hij zijn ziekte ervaarde, over zijn leven, zijn overleden vrouw, zijn kinderen, zijn kindertijd, zijn beroep, zijn hobbies. Onvoorstelbaar boeiend was dat, en daaruit bleek ook heel veel vertrouwen in mij.

Hij was een lieve man, die hard gewerkt had en financieel geleidelijk beter geworden was. Hij was katholiek gelovig, maar had nog weinig voeling met wat er in de kerk gebeurde. Zoals in de meeste huishoudens waren er wat spanningen geweest over en tussen de kinderen. Misschien was het bij latere bezoeken dat er daarover verteld werd, dat weet ik niet meer zo juist. Maar je voelt aan dat dit onderwerp niet zomaar voor iedereen bestemd is. Stilaan mag je niet alleen hun huis, maar ook hun leven binnenkomen.

Bert wou wat slapen. Ik schikte zijn bed op en bleef wat lezen; keek ook even rond. Ik zag dat er met smaak, maar niet te rijkelijk gemeubeld was. Wel stond er een muziekinstallatie van kwaliteit en een kleine TV. Bij mij thuis is dat omgekeerd; dat was even wennen.

Hij werd dan wakker en moest naar het toilet. Dus hielp ik hem voorzichtig uit bed komen. De technieken werkten die ik aangeleerd had voor het verplaatsen van zieken. Later heb ik wel eens stevig moeten tillen, maar nooit een patiënt laten vallen, of nooit mijn eigen zwakke rug moeten forceren. Soms ben ik in de kast naar een laken gaan zoeken, om hem gemakkelijker te kunnen keren. Ook niet die eerste keer, maar later, heb ik hem met

draaitafel en met tillift uit bed gehaald en hem er weer in gelegd, maar toen, die eerste dag, was hij nog in staat om met hulp zelf wat te stappen.

Drinken geven mocht ik natuurlijk niet vergeten. Bert wou een bier en drong erop aan dat ik er ook eentje zou nemen. Die eerste keer kon hij nog rustig zelf drinken. Later werd het met een rietje, maar hij heeft altijd aangedrongen dat ikzelf ook iedere keer een pintje zou drinken. Vermits ik een voorkeur heb voor donker bier, werd dat voor mij speciaal gekocht. Ik voelde mij er soms ongemakkelijk bij zoals ik als een vriend van den huize aangenomen werd.

Enkele weken later had de familie meer hulp nodig. Ik had al eens met de coördinator gepraat. Dan hebben we vergaderd met iedereen die met de zorgen te maken had, van gezinshulp tot huisdokter, van verpleegkundige tot familie. En er is besloten een tweede vrijwilliger voor nog een andere halve dag in de week te vragen.

Wij telefoneerden meermaals met mekaar om te vertellen wanneer Bert weer eens een goede periode had of wat er aan moeilijkheden waren.

Bert zowel als zijn kinderen waren, binnen in hun pijn van het komend afscheid, toch heel content dat hij thuis kon en mocht blijven. Zowel hijzelf als zijn familie waren "gerust" als iemand van ons er was. Zij konden hun zorgen eventjes neerleggen en genieten van mekaar, van hun thuis, van de muziek. Mijn collega-vrijwilliger had eens voorgesteld om wat muziek op te zetten. Dat was een schot in de roos. Bert genoot ervan, tot tranens toe! Vermits hij wist dat dit de laatste keer was, zette hij alles opzij om elk detail te horen.

Daarmee werd die muziek een feest voor als de vrijwilliger kwam. Dan lachte Bert al; hij verwachtte ons! Ik zou niet durven wegblijven hebben.

Hij begreep heel goed dat ik zelf ook op vakantie wou. Dat was geen groot probleem want dan nam mijn collega-vrijwilliger de beurt erbij. En als er een feestdag in de week viel, dan spraken wij wel af op een andere dag. Zo pasten wij ons aan, zo bleef het draagbaar en konden we allemaal weer naar mekaar uitkijken.

De familie had duizend-en-één zorgen. Er kwamen natuurlijk twee verpleegsters van het Wit-gele kruis aan huis, eentje 's morgens en eentje 's avonds. Zij wasten hem, kleeften hem, verzorgden hem en waren dan weer weg. Een kinesist kwam driemaal per week. Hij deed oefeningen, zorgde dat de fluïden los kwamen en ging dan weer weg. Soms kwam de dokter snel langs. Maar de vrijwilliger blijft; hij heeft en maakt tijd.

Na enkele uren [vier uren was de afspraak] was er het afscheid: tot volgende keer. Dat was de eerste keer met een beleefde handdruk, maar stilaan voelde ik aan dat er meer nodig was. Het is een vriendelijke schouderklop geworden, later een knuffel en nog later een warme kus. We waren er allebei aan toe. Ik liet hem in zijn strijd om het leven. En ik bleef in het vertrouwen dat hij tot volgende week in andere goede handen was.

En dan moest het gebeuren, nietwaar. Je weet het vanaf het moment dat je naar een patiënt toegaat. Ik had Bert de laatste keer zeer zwak gezien. Hij had niets meer gezegd. Behalve heel zacht gefluisterd: "Danke voor alle zorgen". 's Anderendaags belde de verpleegster mij dat hij die nacht gestorven was.

Ik ben er later die dag naartoe geweest en ik heb met de dochter en de andere kinderen gepraat over hun vader. Over alle goeie sterke kanten van zijn leven, over de moeizame kanten van zijn ziek zijn en heel even ook over zijn enkele kleine kanten. Ondertussen kenden wij hem en de familie heel goed. En onder mekaar praten... het doet zo goed!

Op de begrafenis was de ontroering en de droefheid heel groot. Ook bij mij. Maar bij de koffietafel is er een sereniteit gegroeid omdat Bert, ondanks zijn ziekte, toch gelukkig geweest was thuis, die laatste drie maanden.

Ik heb de kinderen terug gezien bij het herdenkingsmoment. Hun rouwonden waren rustig aan het helen en ze hebben ons nog duizend keren bedankt. Want ze hielden van hun vader een mooi beeld over. Dat was hun herinnering.

Hier stop ik met het verhaal van Bert.

Wat ik hier neergeschreven heb is waar, want nog elke dag beleven vrijwilligers zulke verhalen bij verschillende patienten. Maar wat ik verteld heb is ook niet helemaal waar, want dat is niet allemaal bij mij gebeurd, bij mijn eerste patient. Het is een samenvatting van enige aspecten van de palliatieve thuiszorg.

Ik wil nog even aanstippen waar ik jullie aandacht wou op vestigen:

- je bent gewoonlijk wel alleen met de patiënt, maar je staat er niet alleen voor; er is een netwerk met de coördinator en de verpleegkundigen, er zijn de andere vrijwilligers waarbij je hulp kan vragen.
- je hebt veel ruimte en vrijheid van handelen; daarbij hoort natuurlijk ook grotere verantwoordelijkheid. Je bent langer dan anderen bij de patiënt en bij de familie zodat er een hechte band groeit.
- daardoor krijg je ook meer kansen om voor die mensen in hun lijden een steun te zijn, in hun vreugden mee te vieren. Je mag ook een beetje je eigen lief en leed meebrengen; je wordt vriend des huizes.
- de patiënt mag thuis blijven en afscheid nemen in de eigen vertrouwde omgeving. Dat is vaak zijn diepste verlangen. Hij en de familie is je enorm dankbaar voor die kans, voor je aanwezigheid en voor je hulp. Je mag ook mee rouwen en zo het verdriet helpen dragen.

Je wordt helemaal verwacht. Dat is zo hartverwarmend... Daaruit putten wij, vrijwilligers in palliatieve thuiszorg, sterkte om door te gaan; daarom blijven wij het doen.

Als dát je aanspreekt, nodig ik je uit om inderdaad als vrijwilliger met ons mee te werken. Het zal je deugd doen. Dat beloof ik je.

Een vrijwilliger