

Greet van der Ploegh, Clara van Asperen, Ellen Rijkens: 'Beter het ziekenhuis in'
Uitgeverij Boekscout, Soest 2012. ISBN 978942064034
(Ziekenhuisopname/Verplegenden als patiënt/Alternatief/ Spiritualiteit/AG/ED/1)
Zie ook www.boekscout.nl

Soort boek/Ziekte/Stijl: Praktisch handboek over hoe je je kunt voorbereiden op- en om kunt gaan met problemen waar je mee te maken kunt krijgen bij een onderzoek of opname in het ziekenhuis. Het boek behandelt –soms vanuit een alternatieve visie-verschillende onderwerpen die kunnen spelen als er sprake is van zorg in het ziekenhuis. Daarbij levert het handvaten (checklists, hulpmiddelen en praktische tips) op lichamelijk, emotioneel en mentaal gebied. Met ruimte voor eigen aantekeningen, illustratieve tekeningen en een heldere lay-out.

Pag.16: ' In dit boek vindt u handvaten en ervaringen die laten zien hoe u tijdens een ziekenhuisopname zo veel mogelijk uw waardigheid, vitaliteit en veerkracht kunt bewaren. Met kennis van en praktische voorbeelden voor lichaam, geest en gevoel.'

Over de schrijfters:

Greet van der Ploegh: "Beter het ziekenhuis in is een handboek waarin diverse aspecten en ervaringen van mijn leven samenkomen. Als 17-jarige begon ik als leerling-verpleegkundige in de zorg en heb ruim 15 jaar intensief gewerkt met patiënten, artsen en collega verpleegkundigen. Vanaf mijn 32e heb ik me gespecialiseerd in zorghulpmiddelen. Nadat ik zelf meerdere keren met het ziekenhuis te maken kreeg heb ik samen met twee vriendinnen onze ervaringen gebundeld in dit boek. Mondig en actief zijn - naar anderen en jezelf - kun je leren!"

Clara van Asperen werkte als fysiotherapeut, had een praktijk als acupuncturist en natuurgeneeskundig therapeut, werkte met bio-energetische functie-diagnostiek.
(pag.15)

Ellen Rijkens werkt bij een bank en deed een opleiding tot lerares tekenen (pag.15).

Alle drie zijn zij ervaringsdeskundigen, hebben zij te maken gehad met diverse ziekenhuisopnames. Zij willen graag een bijdrage leveren om deze zorg te verbeteren.

Korte Beschrijving:

In het boek gaan de schrijfters, na een kennismaking met hen zelf, in op de volgende onderwerpen: mensvisie, opname, poli, wachten, positieve beïnvloeding van de vijf zintuigen, de nacht, bezoeken, eigen waarde, voedsel voor lichaam en geest, doktersvisite, pijn, privacy en intimiteit op zaal, je beroerd voelen, stil verdriet, naar huis. Aan het eind van het boek komen de partners aan het woord. Elk hoofdstuk is apart te lezen, zodat onderwerpen die bij de lezer passen geselecteerd kunnen worden.

Onder het hoofdstuk uitgangspunten/visie mens schrijven de schrijfsters, dat zij er van uitgaan dat elk mens uniek is, bestaat uit lichaam, geest, gevoel, een mind en een spirit heeft en is omgeven door een eigen energieveld. Daarna volgen in de hoofdstukken vele hele praktische tips en adviezen die passen bij de onderwerpen die mee kunnen helpen om beter voorbereid te zijn op een ziekenhuisopname.

Wat viel op:

De schrijfsters hebben meerdere ervaringen met opnames in het ziekenhuis, en dat is te merken. Daarbij kennen twee van hen deze wereld niet alleen vanuit het bed, maar ook als verpleegkundigen. Hoewel hun ervaringen basis zijn voor allerlei handvatten en adviezen, zijn er niet zoveel eigen ervaringen in het boek beschreven. Wel een test om erachter te komen hoe hoog de eigenwaarde is (pag.110-112).

Het is wel een heel ander boek dan de ziekenhuissurvivalgids van Yvonne Prins (2008). Zij gaat in op meer details en zet daarbij eigen ervaringen in. Dit boek is alternatiever, hetgeen al is te merken aan de uitgangspunten van de schrijfsters. Daarbij geven de schrijfsters vooral adviezen, handvatten, oefeningen en tips. Die adviezen zijn zeker de moeite waard, bijvoorbeeld adviezen over positieve beïnvloeding van zintuigen, hoewel niet alle adviezen en oefeningen zullen passen bij de lezers. Bijvoorbeeld het advies 'durf nee te zeggen'. Vele patiënten zijn, hoewel ze dat wel zouden willen, in verschillende situaties door diverse factoren, niet zo mondig.

Zie ook: <http://www.patiëntervaringsverhalen.nl/index.php/ervaringsverhalen-zoeken/book/49-cystic-fybrose-/172-ziekenhuis-survivalgids>

Citaten:

Pag.61: 'Wanneer uw kamer duidelijk niet goed voelt voor u, kunt u een andere kamer vragen. Dit kan mogelijk op wat weerstand stuiten bij de verpleging, omdat het indelen zo lastig is. Het helpt als u goed kunt uitleggen waarom u een andere kamer wilt. Hier vindt u een paar overwegingen.'

Pag.75-76: 'Sterke of scherpe geuren werken vaak niet goed in een ziekenhuis. Gaat u speciaal winkelen voor de ziekenhuisopname, kies dan voor zachtere mildere geuren dan u gewend bent. Om de algemene ziekenhuisgeuren wat op de achtergrond te dringen kunt u op drie niveaus werken:

Op uw eigen lichaam: (...)

In uw directe omgeving: (...)

In de kamer: (...)

Pag. 172: 'Checklijst weer naar huis

☐ Goed vervoer naar huis, van bed tot bed, niet alleen de auto!

☐ (...)