



Vitaal ouder worden is zo gek nog niet

En met de gids van Ester Bertholet wordt het
een stuk makkelijker

Wat we er ook van vinden, als we ouder worden, verandert er een heleboel. Dingen die we misschien niet hadden zien aankomen, waar niemand ons over vertelt of die we niet begrijpen. Specialist ouderengeneeskunde Ester Bertholet ziet veel mensen die al flink geholpen zijn als ze simpelweg begrijpen wat er aan de hand is. Haar gids 'Vitaal ouder worden is zo gek nog niet' draagt bij aan kennis en begrip. "Het is jammer dat we nog maar zo weinig weten over ons eigen lijf. Ik hoop dat mensen daar met mijn boek meer over leren."

TEKST MARIJE REMMELINK





TIPS VOOR IN DE SUPERMARKT

Sinds 2010 werkt Esther Bertholet als specialist ouderengeneeskunde in haar zelfstandige praktijk in Velp. Zo weet ze dat het geven van uitleg over het lichaam en welke klachten haar patiënten hebben, een belangrijker onderdeel van haar werk is dan het behandelen van de klacht zelf. Ze besloot daarom een complete gids te schrijven over alles wat je op het gebied van gezondheid tegenkomt als je ouder wordt. Haar boek 'Vitaal ouder worden is zo gek nog niet' ligt sinds april in de winkels. En daaraan werkten ook ANBO-leden mee.

DE KNOOP ONTRAFELLEN

"Mensen zijn soms wanhopig door alles wat ze overkomt", merkt Bertholet. "Ze hebben last van bijvoorbeeld cognitieve achteruitgang, of zijn wat ik noem 'wankel ter been', en dan komen er ineens andere klachten zoals incontinentie, geheugenklachten of gehoorproblemen bij." Bertholet kijkt naar haar patiënten met een holistische blik, wat wil zeggen dat ze breder kijkt dan naar alleen het medische verhaal. "Je gezondheid gaat ook over zingeving, je sociale contacten en hoe je omgaat met je ziekte. Het gaat om het hele verhaal. Het belangrijkste is dat we alles op een rijtje krijgen en dat mensen goed geholpen worden door mijn team, dat bestaat uit artsen en verpleegkundigen met veel geriatrie-kennis en een secretariaat. We zitten in een gezondheidscentrum en hebben hele korte lijntjes. Een verwijzing doen we trouwens op maat: we kijken altijd of een collega zoals

"Soms moeten mensen gewoon weer eens lekker dansen"

een ergotherapeut ook persoonlijk bij de patiënt past. En soms hoeven mensen niet naar therapie, maar moeten ze gewoon weer eens lekker dansen. Daarvoor heb ik ontmoetingscentrum Ons Raadhuis opgericht."

VAN PRESENTATIE NAAR BOEK

In Ons Raadhuis geeft Bertholet ook presentaties over gezondheidszaken waarmee ouderen te maken krijgen. Over angst, incontinentie of geheugenproblemen bijvoorbeeld. Op een gegeven moment besloot ze alles op te schrijven en te bundelen tot een boek. "Ik had wat oproepjes geplaatst (onder andere in ANBO Magazine) met de vraag of ouderen mij van input konden voorzien. Want ik wilde weten waar zij tegenaan lopen, welke vragen zij hebben. Ineens had ik een hele grote groep mensen bij elkaar, en zo groeide het idee van het schrijven van zo'n twaalf hoofdstukken uit tot het maken van een complete gids."

Het boek bestaat uit zes delen. Deel 1 beschrijft de werking van organen en weefsels, in deel 2 lees je over de meest voorkomende klachten bij ouderen, met daarbij hoe je ze behandelt en hoe je er zelf mee omgaat en deel 3 is informatie over medicijnen. In deel 4 lees je alles over leefstijl en deel 5 snijdt onderwerpen aan die je niet met de arts bespreekt, maar die wél belangrijk zijn. Waar moet je op letten als je nieuwe schoenen koopt, bijvoorbeeld. Het laatste deel van het boek gaat over zingeving, een heel belangrijk onderdeel van gezondheid.

"Het boek gaat vooral over je lichaam en je klachten leren kennen. Ik vind dat we nog maar zo weinig weten over ons eigen lijf, maar ook over met welke klachten we wel en juist niet naar de huisarts zouden moeten gaan. Veel klachten kun je ook zelf behandelen. Het kloofje in je mondhoek bijvoorbeeld. Dat kan enorm vervelend zijn, maar is vaak een schimmeltje dat met een crème van de drogist heel snel weg is. Daarmee hoef je niet naar de

“Ik ben dol op geraniums, maar niet om achter te zitten”

huisarts, maar als je 's nachts last hebt van benauwdheid juist wel. En dat doen veel ouderen dan weer niet. De meeste mensen weten ook niet dat als je tijdig een gehoorapparaat aanschaft, je klachten minder snel verergeren. Je moet je gehoor namelijk blijven prikkelen. Gehoorklachten kunnen enorm belemmerend zijn, want je wordt er moe van, je kunt contacten kwijtraken en problemen krijgen in je relatie. Dat is dus deels te voorkomen, als je het maar weet. ‘Vitaal ouder worden is zo gek nog niet’ is niet bedoeld om in één keer uit te lezen, maar ik hoop dat ouderen zo stukje bij beetje meer kennis krijgen.”

ANBO-leden Boudy Tjho en Sanneke Lauwerier werkten mee aan ‘Vitaal ouder worden is zo gek nog niet’

BOUDY TJHO

“Twee jaar lang stuurde Ester ons allerlei vragen die we moesten beantwoorden. Dat werd dan in het boek verwerkt. Ik wilde graag meewerken omdat ik het zo'n leuk initiatief vind, dat zij ouderen hiermee wil helpen. Ik ben bijna 82 en ik heb het nodige meegemaakt. Dat deel ik graag. Ik vind dat ik zelf wel vitaal ouder word, ik heb tot mijn 77e gewerkt, let goed op mijn eten en beweeg voldoende. Ik ben ook vrijwilliger bij de buurtbibliotheek in ons dorp, daar geef ik nieuwe Nederlanders Nederlandse les. Ik ben dol op geraniums, maar niet om achter te zitten.”



SANNEKE LAUWERIER

“Ik houd van teksten schrijven en redigeren en heb jarenlang in een verpleeghuis gewerkt. Dus toen ik in ANBO

Magazine de oproep van Ester zag, sprak mij dat direct aan. De concepttekst kritisch lezen, kijken of het begrijpelijker beschreven kan worden, met inhoudelijke voorstellen komen voor aanvulling op een onderwerp, simpele taalfoutjes eruit halen, dat vond ik leuk om te doen. Het eindresultaat is een soort encyclopedie van allerlei problemen en oplossingen, die diepgang heeft en toch overzichtelijk en toegankelijk is. Heel knap gedaan.”



Ester Bertholet

Na haar afstuderen werkte Ester Bertholet vijf jaar als huisarts. Daarna liet ze zich omscholen tot specialist ouderengeneeskunde: een arts die oudere patiënten met complexe problemen ziet. In 2010 richtte ze haar eigen zelfstandige praktijk in Velp op, waar ze op verwijzing van huisartsen oudere patiënten ziet. In 2016 richtte Bertholet ontmoetingscentrum Ons Raadhuis op en in 2020 gaf Bertholet ‘Het Behandelpaspoort’ uit, een boekje in paspoortformaat dat als handvat kan dienen bij het nadenken over en het beschrijven van behandelwensen. Sinds april 2023 is ‘Vitaal ouder worden is zo gek nog niet’ te koop.



www.praktijkouderengeneeskunde.nl

Het boek is verkrijgbaar via diverse boekhandels. Het is online te bestellen bij Bruna, bol.com en uitgeverij www.scriptum.nl. Ook is het te lenen bij 173 bibliotheken. Wij mogen drie exemplaren weggeven. Wilt u daar kans op maken? Mail dan naar:



contact@anbo.nl