

Vitaal ouder worden is zo gek nog niet



Vitaal en gezond ouder worden is een hot topic, ook binnen de ouderenzorg. Preventieve maatregelen, zoals gezond eten, gezonde slaap en voldoende bewegen, kunnen bijdragen aan vitaal ouder worden. Preventie is ook de drijfveer van Ester Bertholet. Tijdens haar werk als huisarts en specialist ouderenge-

neeskunde merkte Ester dat het geven van uitleg een belangrijk en een regelmatig terugkerend onderdeel van haar werk was. Wanneer iemand begrijpt hoe het eigen lichaam functioneert en weet waardoor klachten ontstaan, is het makkelijker om er iets aan te (laten) doen of de klachten te accepteren. Na een goede uitleg hadden veel mensen haar hulp niet meer nodig. Vandaar dat Ester in een, mede door haar opgericht, ontmoetingscentrum is begonnen om ouderen groepsgewijs te informeren over het menselijk lichaam en over klachten die op oudere leeftijd voorkomen. In overleg met de deelnemers verzorgde ze lessen over angst, geheugenklachten en incontinentie en ook over behandelwensen en EHBO. Daarnaast bedacht ze dat ze dit ook in boekvorm zou kunnen opschrijven. Dit werd een groots project. Samen met 170 ouderen en 60 zorgprofessionals is hieruit dit boek ontstaan.

Het is een stevig boek met hard cover. Het boek kent zes delen met de titels: organen en functies; medische klachten; medicijnen; leefstijl; welzijn en zingeving. Allereerst wordt het menselijk functioneren in begrijpelijke taal beschreven inclusief uitleg van medische termen. In het volgende deel staan de ziektebeelden op alfabetische volgorde. Van angst tot wonden, van alles komt langs. De beschrijvingen van de ziektebeelden worden gevolgd door adviezen en behandelmogelijkheden. In het deel over medicatie krijgt de lezer een mooi overzicht van veel gebruikte medicatie met hun werking en bijwerkingen. Mooi dat er ook gebruikers-tips bij staan. 'Bij acute pijn geldt het volgende advies:

gebruik meer pijnstilling dan eigenlijk nodig is en bouw dit langzaam af. Mensen ontspannen dan en dit helpt het lichaam sneller te genezen.'

Natuurlijk mag een hoofdstuk over leefstijl niet ontbreken. Wat kan iemand zelf doen om zo fit mogelijk ouder te worden? Zelfs bij de aanwezigheid van erfelijke aandoeningen kan leefstijl invloed hebben op de last die je van die aandoeningen kunt krijgen. Echter wat voor de een gezond is, hoeft voor een ander niet gezond te zijn.

Met al deze kennis in ons achterhoofd lezen we de laatste twee hoofdstukken over welzijn en zingeving. Een mooie en zinvolle aanvulling op alle medische informatie.

Het is geen leesboek, maar een prettig en duidelijk geschreven naslagwerk, dat een mooie plaats verdient in de wachtkamer van de huisarts of specialist ouderengeneeskunde. Of een prominente plek in de plaatselijke bibliotheek of op de leestafel in een buurtcentrum. Zinvol voor alle, ook gezonde, ouderen. En ook als professional kun je er nog van leren. Ik in ieder geval wel.

Auteur: Ester Bertholet

Uitgever: Scriptum

ISBN: 9789463192743

Prijs: 35 euro

Aantal pagina's: 291

Ank Mollema,

Geriatricfysiotherapeut.