

Probusclub "De Liemers"

Bankrekening **NL90ABNA0555662179** t.n.v. Probusclub "De Liemers"

Ledental: 32

Website: www.deliemers.probus-nederland.nl

gebruikersnaam: zevenaar

wachtwoord: inonshuis

Lief en leed

Mariette heeft een uitgebreid gesprek gehad met Leo. Het gaat hem goed m.u.v. zijn stabiliteit, die laat nog te wensen over. Maar hij is zeer tevreden over zijn revalidatietraject.

Ze ontvangen alleen helemaal geen bezoek.

Bijdrage Klaas

Lieve leden,

Weldra weer even een coronaverslag maar nu uit de diverse huiselijke kringen.

Jullie hebt gehoord van onze Leo. Hij is zelfs nog te moe om de telefoon aan te nemen.

Dus respecteren wij zijn verzoek om rust. Een kaartje mag !

Verder hoop ik dat jullie gezond blijven, en indien herstellend van enige kwaal of ongemak een voorspoedig herstel.

Helaas heb ik zelf een paar sportvrienden verloren aan corona. Een oud-collega is herstellend, maar zijn partner heeft het helaas ook niet overleefd.

Jullie begrijpt dat wij de voorschriften van de overheid strikt naleven.

Wel halen wij dagelijks een frisse neus middels een wandeling of fietstocht in de natuur.

Ook de tuin geeft vreugde.

Immers, de natuur geeft nooit op, is er altijd weer, en is altijd weer zo geweldig mooi.

In een separate bijlage zal ik jullie wat plaatjes laten zien.

Het zijn wel planten die bij velen van jullie de schoffel niet overleven !

Als je niet van "onkruid" houdt, dan gelijk in de prullenbak er mee!

Hier volgt een opsomming :

1. Gele klaver, zal bij de meesten van jullie wel worden weg geschoffeld !
1. Salomonszegel, wel gekweekte variant.
2. Violtjes, ik weet niet precies welke soort. Zijn zomaar aan komen waaien. Verder aronskelk en vingerhoedskruid.
3. Paarse dovenetel, judaspenning en longkruid.
4. Dovenetel en Scylla bifida (sterhyacint).
5. Klein hoefblad, praktisch uitgebloeid. Komt voor het 2^{de} jaar zo maar op.
6. Lieve-vrouwe-bedstro. Een heel lief plantje.
7. Vergeet-mij-nietjes. Komen ook zo aanwaaien.
8. Look zonder look, hедера, en mij onbekende plant met blauwe bloempjes.
9. look zonder look. Wordt bezocht door het oranje tipje (vlinder). We zitten op ons terras en genieten ervan.

10. Daslook, ook spontaan gekomen, er loopt daar een paadje in de tuin, maar daar trekt hij zich niets van aan !
11. Fluitenkruid en scylla. Als je niet oppast neemt het fluitenkruid de hele tuin over. Dat is nou niet helemaal de bedoeling.
12. Overal komt vingerhoedskruid op.
13. Bloeiende aronskelk.

Hopelijk kunnen jullie van de plaatjes genieten.
Blijf dus vooral gezond !
Ik hoop jullie op enig moment weer te zien.

Hartelijke groet,
Klaas.

Bijdrage Lies

Een stukje ter overdenking voor de donderdagmorgen "PROBUS PRAAT"

In deze week waarin onze tranen prikken achter onze oogleden, we onze adem inhouden over onze geschiedenis en het lijkt of je in een film zit waar je bang bent voor de onzichtbare en ontastbare vijand die rondwaart, hoorden we in een TV uitzending een gedicht waaruit we moed en troost kunnen krijgen om verder te gaan in deze crisis periode.

Graag geven we deze mooie woorden door om zo op deze wijze verbonden te blijven met elkaar

Het is wat het is

Het is onzin, zegt het verstand
Het is wat het is, zegt de liefde

Het is ongeluk, zegt de berekening
Het is alleen maar verdriet, zegt de angst
Het is uitzichtloos, zegt het inzicht
Het is wat het is, zegt de liefde

Het is belachelijk, zegt de trots
Het is lichtzinnigheid, zegt de voorzichtigheid
Het is onmogelijk, zegt de ervaring
Het is wat het is, zegt de liefde.

Zodra het weer kan, komen we weer bij elkaar en kunnen elkaar vertellen over deze periode en verhalen we over onze onzekerheid, maar zeker ook over hartverwarmende aandacht en energie stromen naar elkaar.

Blijf geloven in een toekomst, blijf geloven in het leven, blijf geloven in de liefde , alle dagen dat je leeft.

Lies Hensen

Bijdrage Niels

Erwin Kompanje (klinisch ethicus van de IC in het Erasmus MC) schrijft een stuk wat me raakt, hij deelt het volgende:

Er was ooit een tijd dat mensen doodgingen aan ouderdom. 'Died of old age'. Als iemand een bepaalde leeftijdsgrens was gepasseerd werd de dood, als einde van het leven, verwacht en in veel gevallen zelfs verwelkomt. Het menselijk lichaam heeft, zoals elk organisme, een uiterste houdbaarheidsdatum. Voor mannen ligt deze wat lager dan voor vrouwen, maar gemiddeld sterven de meeste mensen rond tachtigjarige leeftijd. Bij het ontbreken van dementie gaat de lichamelijke veroudering gelijk op met een geestelijke rijping. Veel oude mensen in verzorgingshuizen en verpleeghuizen streven geen kwantiteit na, maar kwaliteit. Wel een ander soort kwaliteit dan jonge mensen nastreven. Oude mensen 'hoeven niet meer zo nodig', de carrière is al lang voorbij, veel dierbaren zijn hen al in de dood voorgegaan, er is geen zucht meer naar materie, dineren in restaurants of het rusteloos bereizen van de wereld hoeft niet meer. Oude mensen willen in deze fase van hun leven vooral frequent contact met anderen, liefs met hun dierbare kinderen, kleinkinderen en achterkleinkinderen.

In veel verzorgingstehuizen en verpleeghuizen zit de man met de zeis in de recreatieruimte te wachten op zijn volgende klant. En als de bejaarde gewaar wordt van deze aanzegger van de dood, dan is er opvallend zelden verzet, maar veelal berusting. Het is voor de meeste ouderen wel goed geweest. Boven de overlijdensberichten in de kranten staat dan veelal 'Na een welbesteed leven'; 'Rustig weggeleden in de dood'; 'In de mist van Alzheimer is zij overgegaan in het licht'. Zelden is er strijd, zelden verzet, altijd berusting, veelal opluchting maar ook is er bij de nabestaanden een zoet gemis in de herinnering maar wel acceptatie.

De man met de zeis wordt bij oude mensen opvallend vaak een beetje geholpen. Een griep, een longontsteking ('Friend of the aged' zoals William Osler het noemde), een fatale beroerte geven velen het laatste onvermijdelijke zetje over de rand van het geleefde leven in de onvermijdelijke dood.

In de laatste weken heet de natuurlijke, te verwachten 'dood aan ouderdom' in veel gevallen ineens anders. Nu heet deze 'Dood door corona' en zijn overleden bejaarden ineens 'Coronaslachtoffers'. Een overleden bejaarde is ineens een cijfer in de dagelijkse ronkende update van het RIVM. Deze cijfers maken in de samenleving indruk. 'Alweer 130 Coronaslachtoffers te betreuren'. 'Vandaag gelukkig minder Coronadoden'. Is dit het 'nieuwe normaal', een term waar ik toch wel wat toenemend jeuk van begin te krijgen.

Er is immers geen verschil tussen de dood door het coronavirus en andere onvermijdelijke laatste zettes zoals influenza of de banale longontsteking. Zij komen allen in de laatste levensfase, verlopen vrijwel altijd gelijk en artsen en verzorgenden in de eerste lijn verwachten deze laatste zettes en accepteren in samenspraak met de oude zieke en diens naasten in de meeste gevallen dit als het einde is van het aardse bestaan en sturen hen niet in naar ziekenhuizen. Dat dient immers in de meeste gevallen ook geen doel.

Voorafgaande aan de Coronacrisis hield geen enkele krant een lijstje bij van hoeveel ouderen dagelijks waren overleden aan de influenza of een banale pneumonie. Vorige

week werd in de kranten gekopt dat 'Het CBS honderden coronadoden meer zag dan het RIVM' In de berichtgeving stond dat negen van de tien van deze overledenen ouder waren van 65 jaar. In de statistiek van het CBS valt echter te zien dat dit dan vooral ouderen van 80 jaar of meer zijn. Het ging om de onverwachte oversterfte. Heel normaal tijdens een rondwarend virus, zoals elk jaar ten tijde van influenza. Van velen is niet vastgesteld dat infectie met het coronavirus het laatste zetje was, maar dit is wel de grote verdachte. De media schroomde niet om dit wijdlopig onder de aandacht te brengen. De coronaramp was immers nog groter dan we hadden gedacht. Het aantal doden was wellicht tweemaal zo hoog. Ik vermoed dat veel weldenkende artsen zonder te testen de dood in de laatste levensfase hadden geaccepteerd als normaal en te verwachten overlijden. Het dient echt geen doel te weten door welk virus of welke bacterie de fatale longontsteking was ontstaan. Zelfs niet in een tijd waarin corona het hele leven blijkt te beheersen. Een ander bericht: 'Ruim vijftig coronadoden in Rotterdamse verpleeghuizen'. De 'Helft van de dementerende ouderen op één afdeling overleden'. Als deze dementerende ouderen aan influenza waren overleden, zoals elk jaar tijdens de seizoengriep gebeurt, dan vraag ik mij af of dat de krant had gehaald. Het is goed om te realiseren dat in de winter van 2017-2018 naar schatting tussen 9.000 en 10.000 mensen in Nederland zijn overleden aan infectie met het influenzavirus. Het betrof in de meeste gevallen ook hier ouderen. Hetgeen te verwachten was.

We leven klaarblijkelijk in een illusie van onsterfelijkheid. Zeker in tijd van corona. We willen en kunnen klaarblijkelijk niet accepteren dat oude mensen in de laatste levensfase komen te overlijden. Waaraan zij doodgaan? Dat doet er niet toe. Het was immers te verwachten. Maar, heel opvallend, niet in de tijd van corona. De Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd (sic) gaat onderzoek doen naar sterfgevallen in het Rotterdamse verpleeghuis De Leeuwenhoek alwaar vijftien dementerende ouderen zijn overleden, vermoedelijk aan het coronavirus, maar het kon ook influenza zijn. Minister De Jonge stelde tijdens de ministerraad: 'De signalen over deze locatie zijn natuurlijk serieus genoeg om te willen weten: wat is hier aan de hand?'. Heeft de inspectie in de winter van 2017-2018 ook onderzoek ingesteld naar de duizenden influenzadoden? Was het toen ook onderwerp van de ministerraad? Wat is er aan de hand? Dit: Oude mensen in de laatste levensfase gaan dood aan een fatale infectie door een virus of bacterie. Zoals dat al vele honderden jaren, jaar in jaar uit, gebeurt.

Om te voorkomen dat ouderen komen te overlijden aan het coronavirus (of ander virus of bacteriële luchtweginfectie) worden zij nu ineens streng geïsoleerd. Juist hetgeen waardoor zij nog kwaliteit ervaren in hun laatste levensfase dat wordt hen nu resoluut en zonder eigen inspraak afgenomen. Sociale interactie met hun geliefden moet digitaal via Skype of vanachter glas. Kleinkinderen mogen niet meer worden geknuffeld, mogen niet meer worden aangeraakt, mogen niet meer op bezoek komen, de kinderen van de ouderen mogen hen niet meer bezoeken, zoenen of omhelzen. Ik zag om een verzorgingstehuis in mijn woonplaats dreigende rood-witte linten gespannen. A place not to be. Fysieke communicatie is ineens een taboe geworden, terwijl aanraking bij ouderen zo belangrijk is. Social distancing en isolatie is voor ouderen vreselijk. Skin hunger wordt het genoemd, het schadelijk ontberen van lichamelijk contact. Anderhalve meter (en meer) distantie zal voor velen fataal worden doordat zij ontredderd verkommen in isolement. Dementerenden zullen echt niet begrijpen waarom hun geliefden niet meer op bezoek komen. Een humanitaire ramp voltrekt zich momenteel in het rusteloos streven om het aantal coronadoden zo laag mogelijk te houden. Begrijp mij goed, elk overlijden van een dierbare is voor de naasten een amputatie, maar in de

laatste levensfase is het iets waar wij ons wel op kunnen voorbereiden. Onsterfelijkheid is écht een illusie. Daar moeten we ons veel meer van bewust zijn en laten we een medemens die op hoge leeftijd komt te overlijden niet kil statistisch verwerken als een 'coronadode' maar als een natuurlijk en te verwachten overlijden na een lang leven. Boven het overlijdensbericht moet geschreven worden: 'Na een welbested leven is rustig op hoge leeftijd overleden' maar laat dat overlijden dan om basale humanitaire redenen wel plaats vinden in de aanwezigheid van hen die er voor de oudere nog toe doen. Ik moest denken aan het prachtige lied van Claudia de Breij 'Mag ik dan bij jou'. Zij eindigt met:

Als het einde komt
En als ik dan bang ben
Mag ik dan bij jou?
Als het einde komt
En als ik dan alleen ben
Mag ik dan bij jou?

Gaan wij dit mensen onthouden?

Niels

Bijdrage Els

Ted talks

Voor wie in deze coronatijd een mooie voordracht wil beleven, adviseer ik een Tedtalk. Voor wie het fenomeen nog niet kent, een Tedtalk is een soort college en is gratis te volgen op internet.

Ted staat voor technology, entertainment en design.

Van oorsprong is het een jaarlijkse vierdaagse conferentie die voor het eerst in 1984 in Californië is gehouden met als doel het verspreiden van goed ideeën. Onder de genodigden waren zakenmensen wetenschappers en ontwerpers en voor velen groeide het evenement uit tot een intellectueel en emotioneel hoogtepunt. Later breidde het scala aan sprekers zich uit met oa filosofen, religieuze leiders, musici en filantropen. Het zijn presentaties van 18 minuten die begrip en bewustzijn proberen te kweken en toepassingen laten zien die kunnen bijdragen aan een betere wereld. De inhoud van de lezingen bevat geen zware theoretische kost, maar wordt zo toegankelijk mogelijk gemaakt.

Opgericht door Richard Saul Wurman, voorzitter Chris Anderson en de eigenaar is Sapling Foundation. Sinds 2006 zijn de opnames beschikbaar via website TED

Els