

Praktiserend verpleegkundigen M&G en plots diagnose Alzheimer

‘Onze dementie heeft ook mooie dingen gebracht’

Het ene moment werkten ze nog volop als verpleegkundige in de zorg, het andere moment kregen Anne-Marie Vollebregt (60) en Silvy Ramsche (66) de diagnose Alzheimer en stond hun wereld op zijn kop. Vrijwel onmiddellijk stopten hun carrières en werden ze van verpleegkundige opeens Alzheimerpatiënt. Wat doet dat met je en hoe kijken ze terug op hun werkzame leven. Beiden deden mee aan het tweede seizoen van tv-programma *Restaurant Misverstand*.

Tekst Marieke
Rijsbergen

Toen ze de diagnose Alzheimer dik een jaar geleden kreeg, voelde voormalig adviserend verpleegkundige Anne-Marie Vollebregt vooral opluchting. ‘Dat verklaarde een hoop. Ik wist nu waarom ik zoveel vergat. En dat het geen restschade was van de chemokuren die ik had ondergaan in verband met mijn borstkanker. De behandelingen waren al tijden klaar, maar mijn geheugen ging alleen maar achteruit.’

Ramsche: ‘Door de alzheimer durf ik opeens op het podium te staan’

Heel veel erger vond Vollebregt het dat ze moest stoppen met werken. ‘Mensen beseffen niet goed dat als je werk wegvalt, je ook je status verliest. Ik had prachtig werk waar ik met veel plezier elke dag heen ging. En ik was er goed in! Mijn werk maakte wie ik was. Daar plots mee stoppen was enorm moeilijk. Vooral omdat ik er eigenlijk niet achter stond. Ik wilde door! Maar de diagnose Alzheimer liet dat helaas niet meer toe.’ Op haar 59e moest Vollebregt haar 46-jarige carrière in de zorg staken.

Ook oud-jeugdverpleegkundige Silvy Ramsche bij GGD Amsterdam vond het afschuwelijk om te moeten stoppen met werken. De diagnose Alzheimer die ze in 2016 kreeg, kwam bij haar als een dreun binnen. ‘Ik heb maandenlang gehuild. Ik dacht dat ik heel erg snel dood zou gaan. Maar nu na vijf jaar ben ik er nog steeds en met veel plezier.’

Als Vollebregt en Ramsche beginnen te praten over hun werk in de zorg, zitten ze meteen op het puntje van hun stoel. Ze vertellen er graag over. Vollebregt kan zich nog heel goed verwoorden. Heel soms vertelt ze een verhaal twee keer, maar dat mag eigenlijk geen naam hebben.

Ramsche is vaker de weg kwijt in haar verhaal en checkt regelmatig wat ze al verteld heeft en wat niet. En óf ze het al verteld heeft.

De opleidingen

Vollebregt begon op haar zeventiende in de ziekenverzorging bij een kinderrevalidatiecentrum met ernstig zieke kinderen. ‘Daarna ging ik naar een woonzorgcentrum voor jongeren met ernstige gedragsproblemen.’ Daar deed ze haar verpleegkundige opleiding. Ramsche heeft de inserviceopleiding A en B gedaan. ‘Ik houd van psychiatrie maar ik was te jong toen ik afstudeerde.’ Na een tweejarige opleiding in de MGZ, belandde ze bij de GGD als jeugdverpleegkundige, waar ze uiteindelijk 33 jaar zou werken.

‘Het mooiste van werken in de zorg vond ik dat je kunt bijdragen aan het levensgeluk van iemand’, vertelt Vollebregt. ‘Ik denk dat ik het vermogen had om begrip te tonen en echt belangstelling had voor mijn cliënten. Vaak zit het verbeteren van de kwaliteit van leven in heel kleine dingen. Het hoeft allemaal niet zo groot. Alleen al door tijd te nemen om de vraag te stellen: hoe kan ik jou blij maken? Als mevrouw Jansen dan antwoordt dat ze graag krulspelden in wil, dan moet je daar gehoor aan geven.’ Helaas is daar steeds minder tijd voor weet ook Vollebregt.

Of neem het ritueel douchen. ‘Menig verpleegkundige trekt regelmatig binnen drie minuten de broek van iemand naar beneden. Ik zou ook kwaad worden als ze dat bij mij deden hoor! Als je vraagt of ze zelf hun kleren uit kunnen doen, begin je meteen anders. Het moet een samenspel zijn. Vaak kunnen ze hun handen, armen en benen best zelf nog wassen. Ze vinden het dan helemaal niet erg als je vraagt of jij de rug mag doen. Maar altijd vragen, niet zelf beslissen,’ legt ze kordaat uit.

Jeugdverpleegkundige Ramsche vertelt dat haar kracht zat in het luisteren naar jongeren. ‘Laat ze zelf praten en



Anne-Marie Vollebregt (60) en Silvy Ramsche (66)

vul niets voor ze in. Ik had regelmatig met de kinderen te doen. Ze maakten veel mee. Pesten, gescheiden ouders, maar ook de lat te hoog willen leggen voor zichzelf. Dan moesten ze een 8 halen. Minder was niet goed. Daar zaten vaak de ouders achter. Je merkt wel dat ik in het rijke Amsterdam Zuid werkte,' zegt ze lachend. Ramsche heeft diverse functies binnen de GGD vervuld. In de infectie, bij de reizigersadvisering, op het zuigelingenbureau. 'Maar de kinderen en de jongeren op de scholen vond ik het leukst om te doen.'

Op de toppen van haar kunnen was Vollebregt adviserend verpleegkundige. 'Dit betekende dat ik bij alle calamiteiten door heel het huis werd opgeroepen. Een soort troubleshooter zeg maar. Daar komen alle facetten van het verpleegkundig vak bij elkaar. Echt heel uitdagend! Als je dat ooit gedaan hebt is het heel moeilijk om opeens thuis te zitten.' Haar laatste functie was verpleegkundige in de wijk en ze stond op het punt om casema-

nager dementie te worden. 'In die rol kun je echt een toegevoegde rol spelen als het gaat om kwaliteit van leven. Misschien wel het belangrijkste is om goed naar de cliënt te luisteren. Zij kunnen nog heel goed en

Vollebregt: 'Het is mijn grootste nachtmerrie om te eindigen zoals mijn moeder die ook dementie had. Die liep de hele dag rondjes in haar zorgcentrum'

duidelijk aangeven waar ze gelukkig van worden. Als je daar de tijd voor neemt, komt er altijd wat waardevols uit. Daarvan ben ik overtuigd.'

Zelf patiënt

En nu zijn zij zelf patiënt. Adviserend verpleegkundige Vollebregt: 'Boodschappen doen lukt bijna niet meer, mijn rijbewijs is me ontnomen, ik kan niet meer alleen op mijn kleinkinderen passen en ik moet elke dag een middagdutje doen anders houd ik het niet vol. Dat geeft veel verdriet en een machteloos gevoel. Tegen mijn borstkanker kon ik vechten, bij Alzheimer heeft dat niet veel nut omdat het simpelweg niet meer weggaat. Dat is frustrerend! Gelukkig heb ik mijn man, een grote vriendengroep die regelmatig langskomt en ik heb mijn kinderen en kleinkinderen. Dus ik verveel me nauwelijks.' Ramsche ondergaat haar ziekte gelatener. 'Het is er, ik leef per dag. Vanaf mijn vroege jeugd heb ik al veel

Vollebregt: 'Als het moment van euthanasie daar is, ben je elkaar toch al kwijt'

vriendinnen. Die helpen me waar nodig en ik heb een lat-relatie. Daarnaast heb ik een manier gevonden om ermee om te gaan. Ik doe boodschappen, ga met de trein. Daar moet ik wel mee geholpen worden anders vergeet ik waar ik moet uitstappen of wat er op mijn boodschappenlijstje staat. Ik stap makkelijk op mensen af, vertel dan dat ik dementie heb en of ze me willen helpen. Dat wil eigenlijk iedereen.'

Vollebregt gaat om de drie maanden naar de huisarts en vertelt hem dan dat als ze niet meer thuis kan wonen, ze euthanasie wil. 'Ik wil mijn zelfstandigheid behouden. Het is mijn grootste nachtmerrie om te eindigen zoals mijn moeder die ook dementie had. Die liep de hele dag rondjes in haar zorgcentrum.'

Peter, de man van Vollebregt, heeft aan het idee moeten wennen. Maar nu staat hij achter de keuze van zijn vrouw. 'Als het moment daar is, ben je elkaar toch al kwijt. Het geeft haar rust het zo te regelen. Dat respecteer ik. Het resultaat hiervan is dat de dood haar nu niet meer beangstigt.'

Mooie dingen opgeleverd

Alzheimer heeft ook mooie dingen opgeleverd. 'We zijn als gezin en familie sterker geworden,' zegt adviserend verpleegkundige Vollebregt. 'We nemen nu meer tijd voor elkaar. We hebben immers wel wat te verwerken gehad met elkaar. Dan zoek je steun bij elkaar. Dat voelt als een warm bad. Daar ben ik heel dankbaar voor.' Bij jeugdverpleegkundige Ramsche heeft Alzheimer deuren geopend. 'Je zult het niet geloven, maar ik was

vroeger heel verlegen. Durfde niets te zeggen tijdens vergaderingen en stond graag in de schaduw van anderen. Door de Alzheimer durf ik opeens op het podium te staan en over mijn ziekte te praten. Het Odensehuis Amsterdam, waar mensen met dementie naar toe kunnen gaan en bij mij om de hoek zit, zet mij daar nu regelmatig voor in. Ik doe nu alleen maar dingen die ik leuk vind en ik kan zo gek doen als ik wil. Ik heb toch niets meer te verliezen. En ik durf plots gewoon nee te zeggen. Ik voel me eigenlijk heel gelukkig nu.'

Restaurant Misverstand

Beide verpleegkundigen deden mee aan *Restaurant Misverstand*, een tv-programma waar mensen met dementie tijdelijk als restaurantmedewerker aan de slag gaan. De ene helft staat in de bediening, de andere helft in de keuken. Chef-kok Ron Blaauw, programmamaker Johnny de Mol, maar ook Alzheimer Nederland en onze redacteur en dementieverpleegkundige Gerben Jansen zijn nauw bij dit programma betrokken.

Anne-Marie Vollebregt: 'Aan dat programma meedoen was een gigantisch cadeau. Ik stond in de keuken en ik deed er weer toe! Dat gaf zo'n fijn gevoel. Op sommige momenten was het heel confronterend omdat ik dan weer eens wat vergeten was. Ik weet dat het een commercieel tv-programma is dat kijkcijfers wil scoren, maar het is zo respectvol gemaakt en de begeleiding was top. Voornamelijk het lotgenotencontact vond ik heel fijn.'

Met de taxi opgehaald

Ook jeugdverpleegkundige Silvy Ramsche is vol lof over het programma. 'Ik werd elke dag met de taxi opgehaald. Echt heel chique. Soms was het best lastig, maar we werden heel goed opgevangen. Dan moest ik groenten snijden, maar was ik na de uitleg meteen weer vergeten hoe. We hebben veel met elkaar gelachen en soms ook gehuild. Wat gebeurde bij andere deelnemers was voor mij vaak heel herkenbaar. Dus we konden goed met elkaar praten omdat we elkaar snaptten. Dat was heel bijzonder.'

Beide verpleegkundigen zouden meteen weer de zorg in gaan als ze alles over mochten doen. Vollebregt: 'Het is gewoon een prachtvak waarbij ik me als een vis in het water voelde! Ramsche: 'De collega's maken het vak het leukst en het meest uitdagend. Dat samen doen, daar genoot ik het meeste van.' 

Marieke
Rijsbergen
is hoofd-
redacteur van
Tijdschrift
M&G en
freelance
journalist