

## Blog Marcellino Bogers

### Ik lach me dood

Lachen is niet ongevaarlijk. Je kaken kunnen ontwricht raken, je kunt er een astma-aanval mee uitlokken, je kunt tijdelijk incontinent worden of hoofdpijn krijgen. Ook zijn een hernia, hartritmestoornissen en een klaplong niet uit te sluiten, en sterker nog, een lachbui kan ook een scheur in de hartspier of slokdarm en een plotselinge bewusteloosheid veroorzaken. Alleen al om deze redenen klinkt het dus bepaald niet logisch dat je grappen maakt aan het bed van een terminale patiënt.

Toch wil ik juist alle verpleegkundigen en verzorgenden die betrokken zijn bij palliatieve zorg aanmoedigen dat wel te doen en humor als interventie in te zetten. Je bewijst daarmee namelijk de stervende een dienst; humor helpt bijvoorbeeld bij het verminderen van angst en stress, het zorgt voor afleiding, verlicht en verbindt de mensen rondom het bed, en het verkleint de afstand tussen de patiënt, familie en hulpverlener. Een naderende dood kan leiden tot een ongemakkelijke spanning en sfeer, humor kan in dat geval werken als een ventiel.

*Een man, een terminale workaholic, moest het stellen met slechts 1 ansichtkaartje van het bedrijf waar hij zijn leven aan had gewijd. Zijn frustratie en boosheid was groot hierover, dat merkte ik, maar hij kon er niet over praten. Toen werden er tot mijn verbazing bloemen bezorgd namens het bewuste bedrijf. Ik pakte het lelijke bloemstuk, zette het op zijn nachtkastje en zei: "Je kunt zeggen wat je wilt, maar met de graftak zijn ze wel op tijd!" De man schoot in de lach, en ineens was daar de opening tot een gesprek erover.*

Denk nu niet dat je met een moppentrommel de kamer van een patiënt in moet lopen, het gaat er om dat je gevoelig bent voor humor, dat je als een patiënt een grapje maakt daar adequaat op reageert. Een lach kan niet zonder publiek, en dat publiek ben jij! Vaak krijg je ze gewoon in je schoot geworpen, de dubbelzinnige opmerkingen, misverstanden of versprekingen, die even afleiding bieden en relativerend werken.

*Een patiënte die werd opgenomen in een hospice merkte bij aankomst op: "Het is hier stervenskoud!!" In eerste instantie schrok iedereen van die opmerking, maar even later schoten we in de lach, waardoor het een vrolijk opnamegesprek werd.*

Lachen is een basisvorm van communicatie, lachen kun je tot je doodgaat. Als je het lukt om een patiënt te laten lachen, dan geef je daarmee een stukje regie terug, hoe ziek hij of zij ook is, de patiënt heeft even vat op de situatie.

*Lichtelijk nerveus bereidde de arts de euthanasie voor voor een 75 jarige man, rondom diens bed zaten zijn vrouw en kinderen. Net toen de arts de eerste spuit wilde zetten kreeg de man*

*een enorme hoestbui. Toen hij uitgehoest was, richtte hij zich tot de arts en zei: "Heeft u ook iets tegen de hoest, dokter?"*

Vergeet niet dat een lach de stofjes serotonine en endorfine laat vrijkomen, deze werken vrolijk makend, hebben een antidepressief effect en zijn ontspannend en pijnstillend. Zorg ervoor dat je op z'n minst glimlacht aan het bed, doe simpelweg je mondhoeken omhoog, dan voelen zowel jij als de patiënt zich beter. En natuurlijk is het verdrietig, maar een stervende kan ook moe worden van je altijd maar serieuze deskundige begripvolle ernstige gezicht...

*Ik zei iets grappigs tegen een terminale vrouw, ze begon hard te lachen en riep uit: "Ik lach me dood! Oeps..".*