

ESTER BERTHOLET

*Vitaal  
ouder  
worden*

Verhalen achter  
de klachten

SCRIPTUM

Patiënten vertellen altijd verhalen en zeker mensen op leeftijd die al veel hebben meegemaakt. Verhalen kunnen heel mooi, ontroerend, shockerend en zelfs zeer onwaarschijnlijk zijn. Maar voor degene die ze vertelt, is het de waarheid en voor de professionele luisteraar de kunst om eruit te halen wat belangrijk is voor de diagnose en behandeling. Sommige verhalen vergeet je nooit meer en kleuren daarmee ook het leven van de toehoorder.

Dit boek geeft een inkijkje in de verhalen die verteld worden in het contact tussen een ouderenarts en haar patiënten. Om van te leren, verwonderd over te zijn en van te genieten!

*Hoe kun je steeds beter worden door te leren uit ervaringen? Bertholet vertelt uit haar rijke carrière hoe nuttig en leuk het narratief kennen van de andere is. Een creatief en inspirerend boek voor hulpverleners en ouderen. Met veel plezier gelezen en opvallend anders en beter dan de andere boeken over vitaal ouder worden die ik ken.*

**Joris Slaets, emeritus-hoogleraar Ouderengeneeskunde**

*In een tijd waarin de zorg vast kan lopen in protocollen en productie, laat Vitaal ouder worden zien wat passende zorg werkelijk vraagt: minder doen waar het kan, en meer betekenen waar het moet. Een pleidooi in verhalen.*

**Jan Kremer, hoogleraar Zorg & Samenleving**



Ester Bertholet (1972) is specialist ouderengeneeskunde. Huisartsen kunnen ouderen met ingewikkelde problemen naar haar verwijzen voor advies en behandeling. Haar werkwijze wordt op steeds meer plekken in Nederland overgenomen. Ester is ook bekend van het Behandelpaspoort en is medeoprichtster van Ons Raadhuis in Velp; een drukbezocht ontmoetings- en activiteitencentrum voor ouderen. Tegenwoordig pendelt Ester tussen Arnhem en haar nieuwe woonplek in de Pyreneeën.

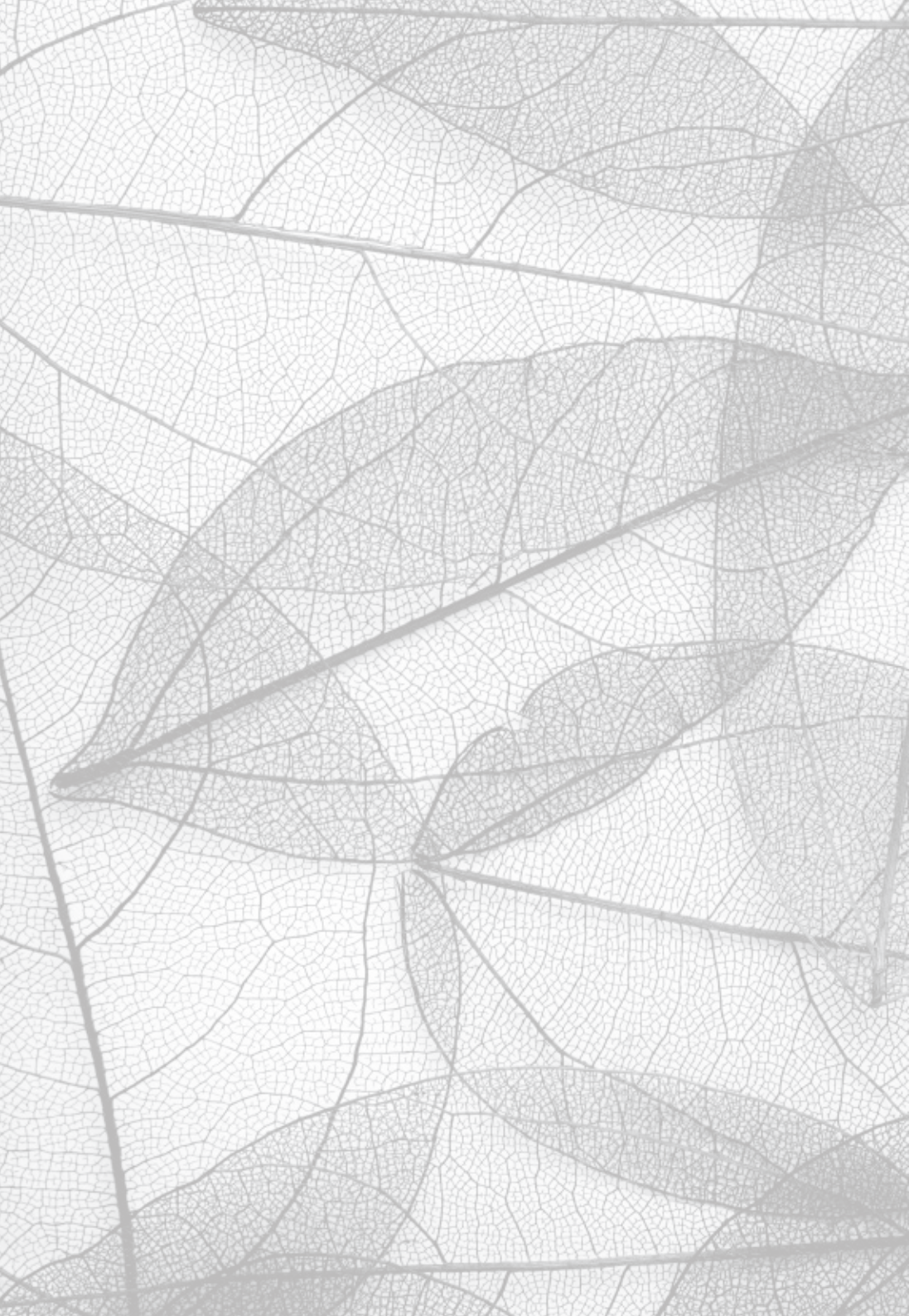
[WWW.ESTERBERTHOLET.COM](http://WWW.ESTERBERTHOLET.COM)  
[WWW.SCRIPTUM.NL](http://WWW.SCRIPTUM.NL)

ISBN 978 94 6319 313 9



9 789463 193139

## VITAAL OUDER WORDEN



*Vitaal  
ouder  
worden*

Verhalen achter  
de klachten



ESTER BERTHOLET

SCRIPTUM

Copyright © 2026 Ester Bertholet

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden, zonder schriftelijke toestemming van Uitgeverij Scriptum, Nieuwe Haven 151, 3117 AA te Schiedam

Grafische vormgeving, cover & binnenwerk [www.igraph.be](http://www.igraph.be)

ISBN 978 94 6319 313 9

NUR 885 – Geriatrie

[www.esterbertholet.com](http://www.esterbertholet.com)

[info@scriptum.nl](mailto:info@scriptum.nl)

[www.scriptum.nl](http://www.scriptum.nl)

# Inhoud

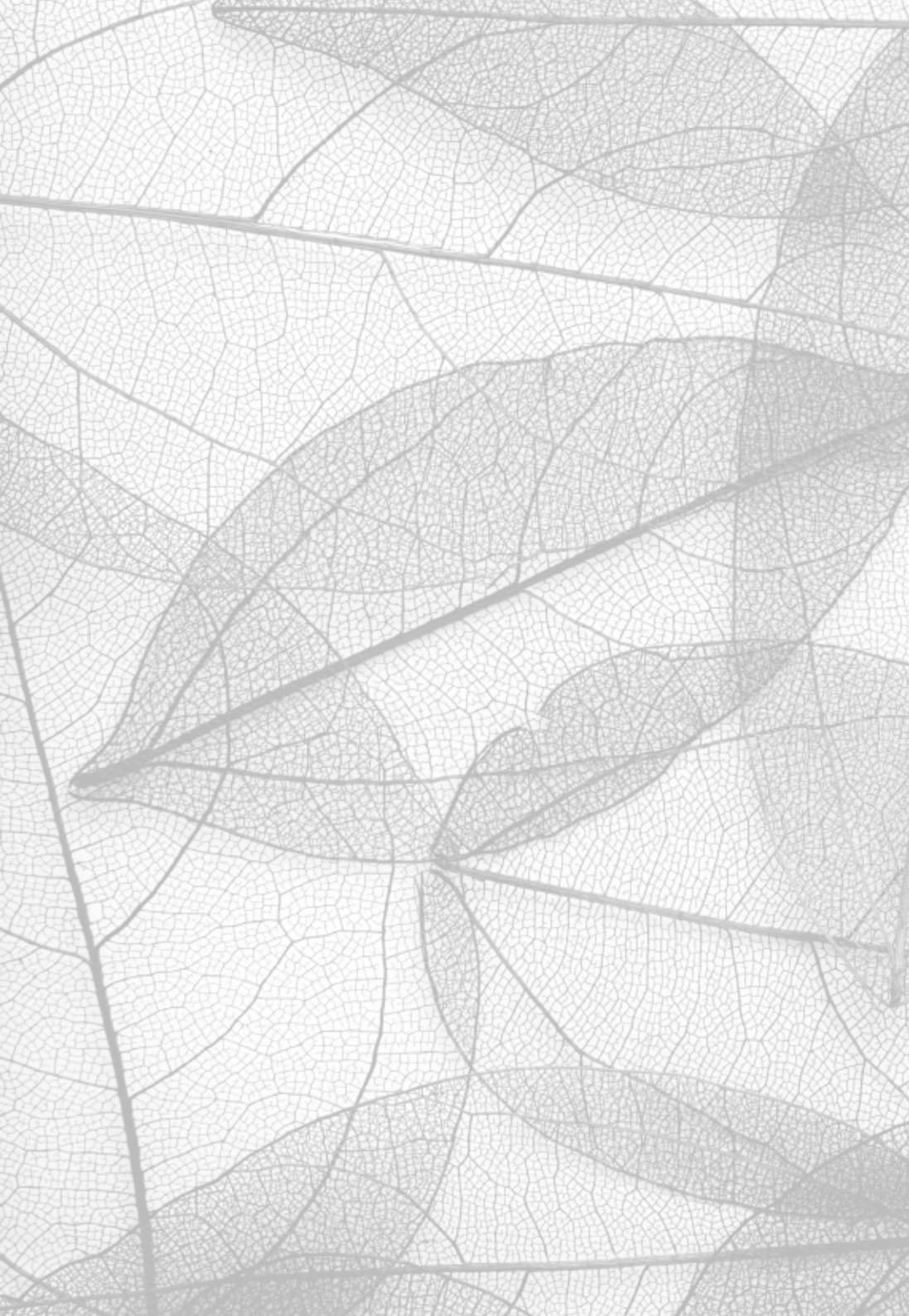


Voorwoord 8

Inleiding 11

Aandacht voor voorouders	15
Bezint eer ge begint	17
Biecht	20
Cannabis	23
De kapper als therapeut	26
De politie is je beste vriend	29
Eendje	32
Een goede nacht begint bij een goede dag	37
Een mens is meer dan een diagnose	40
Eenzaamheid oplossen hoeft niet ingewikkeld te zijn	44
Eerlijk duurt niet altijd het langst	49
Geen dementie op Bali	53
Geen pilletje tegen spoken	55
In rustige tijden praten over triage	57
Kennis is de basis van gezondheid	60
Kleinkinderen op leeftijd	64
Lourdes	66
Margriet en vibratoren	68
Medicatie op het randje	70
Niets doen is het duurzaamst	73
Onderhoud voor je ziel	76
Opleidingsniveau zegt lang niet alles	79

Opruimen mag, hoeft niet	82
Oud hondje voor oud baasje	84
Poes zet hond op straat	87
Praat over je wensen	89
Een echte heer	94
Relatie met de huisarts	97
Remsporen	100
Rituelen zijn belangrijk	103
Rondom overlijden	108
Roze ouderen	113
Sauna op recept	117
Seksverbod van de dokter	121
Snip	124
Terug om vooruit te gaan	127
Uitdagingen opzoeken doet een mens goed	134
Veiligheid ten koste van vrijheid?	137
Verliefd tegen beter weten in	142
Vitaal met beperkingen	144
Vitaal werk	146
Voor ieder wat wils	148
We kunnen verwarde burens zelf opvangen	153
Weg met die baard en snor	157
Waarom makkelijk als het moeilijk kan?	159
Zorgen voor de ander	164
Zorgtsunami omdraaien	167



# Voorwoord



**I**N DE BIJNA VEERTIG jaar dat ik als huisarts in Velp – een dorp met veel ouderen – werk, heb ik enorme ontwikkelingen in de medische mogelijkheden zien ontstaan. Mensen kunnen tot op hoge leeftijd behandeld worden voor aandoeningen die in het verleden niet of nauwelijks goed behandelbaar waren. Ze leven langer en vaak ook met een betere kwaliteit van leven. Het laatste stuk van het leven komt echter hoe dan ook met gebreken. Hoe ga je daar mee om?

In dit boek is daar veel over te leren. Ester Bertholet startte in 2011 de eerste zelfstandige praktijk ouderengeneeskunde in Nederland, bij ons in Velp. Vanaf dat moment heb ik veel met haar samengewerkt én veel van haar geleerd. Haar intrinsieke belangstelling voor de ouder wordende mens spreekt uit alles. Als arts kijkt ze vooral naar hoe mensen beter kunnen functioneren. Met een bijna antropologisch oog ziet ze wat mensen nodig hebben voor een zo goed mogelijk leven, rekening houdend met hun cultuur, sociale relaties en hun alledaagse leefwereld. Dat betekent soms ‘doen’, maar veel vaker ‘laten’: minder medicatie, minder artsen, minder hulpverleners, minder uit handen nemen. Dat betekent ook erkennen van het feit dat het leven niet maakbaar is, dat niet voor alle ongemakken en tegenslagen in ons leven een hulpverlener nodig is. Die boodschap wordt niet altijd in één keer geaccepteerd. Juist dan is samenwerking met korte lijnen heel belangrijk. De huisarts met een lange relatie met patiënten en de specialist ouderengeneeskunde gezamenlijk kunnen dan

het verschil maken. Ester en ik hebben dat regelmatig onder-  
vonden; sommige verhalen in dit boek zijn gemeenschappelijke  
ervaringen.

Die verhalen zijn belangrijk. Ze helpen ons om elkaar beter  
te begrijpen, verbinding met elkaar te leggen, elkaar te leren  
kennen én om nieuwe inzichten te krijgen. In dit boek put Ester  
Bertholet uit haar rijke ervaringen in én buiten haar praktijk,  
in binnen- en buitenland. Met een open blik, met oog voor ver-  
schillen en overeenkomsten in andere culturen.

De boodschap van het boek is een stuk optimistischer over  
de toekomst van ouderen dan het algemene beeld dat heerst.  
Dat optimisme vraagt wel van ons allemaal dat we op een andere  
manier kijken naar ouder worden, ouder zijn en hoe we daar mee  
omgaan.

Dit boek helpt daarbij!

HANS VAN SANTEN, huisarts  
mei 2026



# Inleiding



**H**EEL LANG GELEDEN (in 1992) wilde ik Tropisch Landgebruik gaan studeren in Wageningen. Dat was een optimistisch plan, want op de middelbare school had ik geen natuur- en scheikunde gekozen – tot grote opluchting van mijn leraren, vermoed ik. Voor Wageningen had ik die vakken echter wel nodig. Daarom volgde ik in Utrecht een jaar avondschool om ze in te halen.

Overdag had ik genoeg tijd. Naast baantjes als vakkenvuller en werk in de horeca besloot ik vrijwilligerswerk te doen in de Sleep-Inn, een nachtopvang voor dak- en thuislozen.

Al snel werd mij gevraagd nachtdiensten te draaien. Dat betekende: tassen aannemen, bedden verdelen, soep maken, opletten en vooral veel praten. Het leek me geweldig! Op mijn negentiende zat ik 's nachts urenlang te kletsen met de mensen die hier verbleven. Veel dakloze mensen slapen slecht, dus aan gesprekspartners had ik nooit gebrek.

Ik had in deze contacten geen hulpverlenersrol. En omdat ik nauwelijks levenservaring had en dus ook geen adviezen kon geven, bestond mijn bijdrage vooral uit luisteren. Ik heb ontzettend veel van deze mensen geleerd. Langzaam drong tot me door hoe dun het lijntje is tussen het 'gewone leven' en het leven op straat. Een paar missers, een sombere periode, een vlucht in een verslaving – en daar ga je.

Ik besloot vervolgens niet met plantjes, maar met mensen te gaan werken. Tegelijk wilde ik ook iets praktisch kunnen doen: wonden verbinden, ziektes behandelen. Dus werd ik dokter. Na

wat omwegen koos ik eerst voor het specialisme huisarts en later werd ik ook specialist ouderengeneeskunde. Uiteindelijk bleken vooral de verhalen van mensen mij het meest te boeien – en oudere mensen hebben nu eenmaal de meeste verhalen.

In 2011 richtte ik de eerste zelfstandige praktijk ouderengeneeskunde van Nederland op. Huisartsen kunnen patiënten naar deze praktijk verwijzen, waar zij met veel aandacht en expertise worden gezien door mijn collega's en mij.

Eind 2025 heb ik deze praktijk overgedragen aan Buurtzorg. Door de groei werd de praktijk voor mij alleen te groot om nog te kunnen én willen leiden. Uiteindelijk doe ik het liefst gewoon patiëntenzorg – en daar keer ik nu weer naar terug.

Dit voelt als een geschikt moment om terug te kijken. Naar de afgelopen jaren, maar vooral naar de bijzondere en fascinerende patiënten die ik heb mogen ontmoeten. En ook op alle reizen en reisjes met mijn twee meiden gingen de gesprekken met de lokale mensen vaak over gezondheid en ziekte. Ik ben hun verhalen gaan opschrijven en van het een kwam het ander.

Uitgeverij Scriptum gaf mijn eerste boek *Vitaal ouder worden is zo gek nog niet* uit. In dat boek bespreek ik allerlei klachten en problemen die kunnen ontstaan bij het ouder worden. Ik schreef het samen met 170 oudere mensen en 65 collega's. Dit tweede boek gaat vooral over hen: over wat we samen hebben meegeemaakt in onze relatie als arts en patiënt.

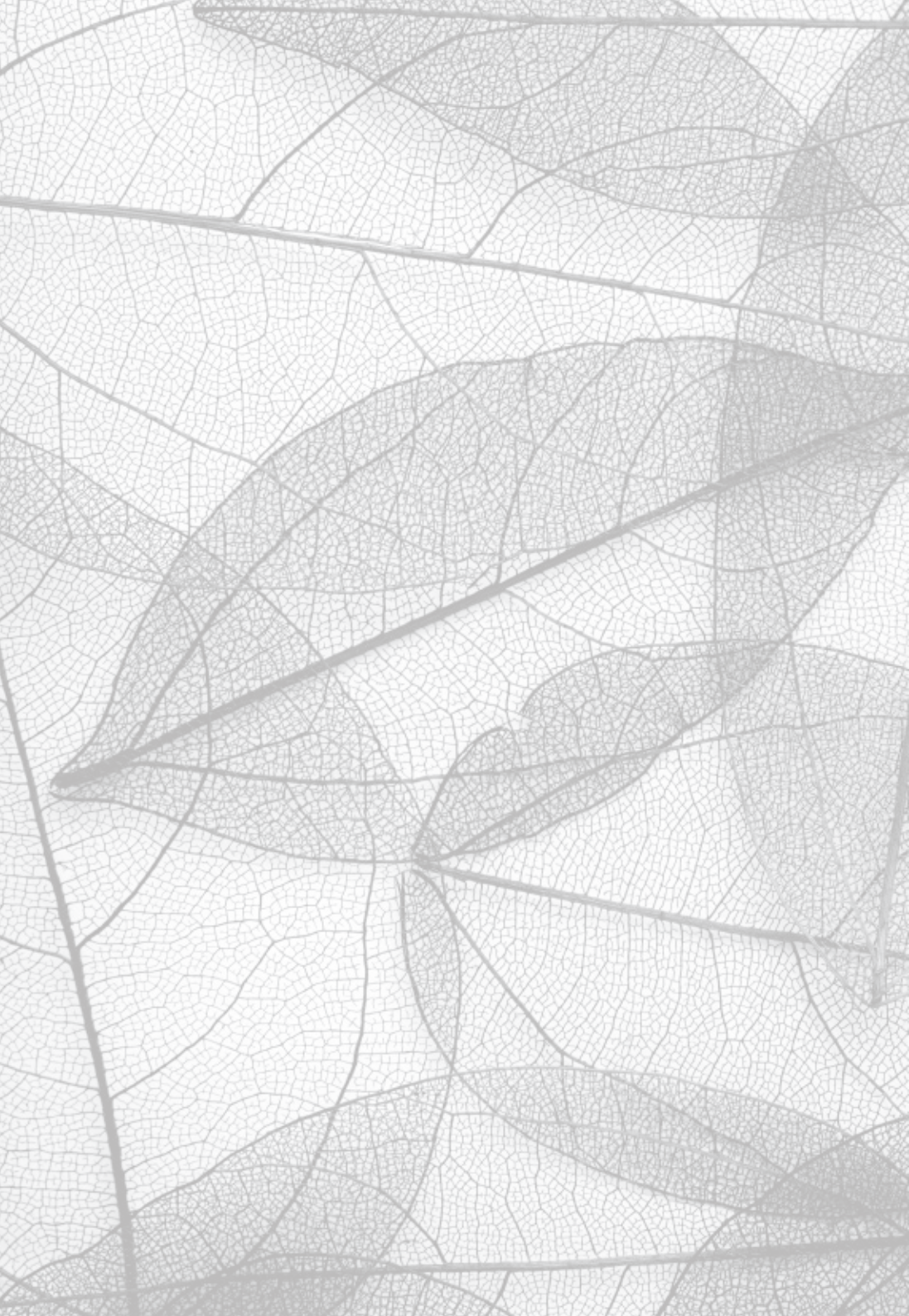
Een aantal mensen zal herkenbaar zijn voor bewoners van Arnhem of Velp. Deze mensen – of, als zij inmiddels overleden zij, hun familie – hebben hun verhaal vooraf gelezen en toestemming gegeven. Bij andere mensen heb ik kleine details aangepast, zodat zij niet herkenbaar zijn. Dat verandert niets aan de inhoud van hun verhaal. Iemand van 86 werd 83, en iemand die in een rijtjeshuis woont, krijgt in dit verhaal een hoekwoning.

Met dit boek hoop ik vooral te laten zien hoe bijzonder het is om in de ouderenzorg te werken – zeker wanneer je bij mensen thuis mag komen. Het is een voorrecht toegang te krijgen tot hun

meest intieme verhalen en omstandigheden. Nog mooier is het als je hun kwaliteit van leven (een beetje) kunt verbeteren.

Ik ben al deze mensen intens dankbaar voor hun vertrouwen, openheid en bereidheid om hun verhaal te delen.

Graag neem ik u mee in de wondere wereld van de ouderengeneeskunde – of, zoals de ondertitel zegt: *Verhalen uit de praktijk*.



## Aandacht voor voorouders



OP EEN RONDREIS door Bali en Java werden mijn dochters en ik enige tijd begeleid door een lokale taxichauffeur. Hij hielp ons de cultuur beter te begrijpen. Op een dag vroeg ik hem of er op Bali ook ‘depressieve mensen’ zijn. We zagen eigenlijk alleen maar vriendelijke, lachende gezichten en we vroegen ons af hoe dat kon. Waren al die mensen oprecht gelukkig, of was het een houding naar de buitenwereld toe, terwijl ze zich misschien toch weleens somber voelden?

De taxichauffeur moest even nadenken. ‘Depressief?’ zei hij. ‘Ik weet eigenlijk niet goed wat je bedoelt.’ Dus somde ik de kenmerken op van iemand met een duidelijke depressie: nergens meer zin in hebben, de hele dag op bed blijven liggen, geen eetlust meer hebben. ‘Oh’, zei hij toen, ‘je bedoelt “lui”’. Ik schoot in de lach en deed voor wat ik bedoelde. Ik trok mijn meest sombere gezicht en deed alsof ik hem afweerde. Hij dacht even na en zei na een tijdje triomfantelijk dat ze zo iemand weleens hadden gehad op Bali. Het was een jongeman die precies dit gedrag had getoond. Hij wilde helemaal niks meer, het ging echt niet goed met hem. ‘En toen?’ vroeg ik. ‘Wat hebben jullie met hem gedaan, hoe is hij behandeld?’

Nou, dat was vrij logisch. Ze hadden een typisch Balinese bijeenkomst georganiseerd in een tempel. Alle familieleden waren opgeroepen om te komen. Omdat ‘familie’ op Bali een zeer ruim begrip is, waren er honderden mensen verschenen. Allemaal in

witte kleding, met geschenken, bloemen en wierook. Elke dag was er voor iedereen lekker eten geweest. Er klonk voortdurend traditionele gamelanmuziek en de familie bracht samen veel offers. Het geheel duurde een week. Al die tijd zat de jongeman in het midden met al zijn familieleden dicht om zich heen. Hij was geen seconde alleen.

‘En, werkte het?’ vroeg ik nieuwsgierig.

‘Ja, natuurlijk werkte dat,’ antwoordde de taxichauffeur verbaasd. ‘De jongen was na die week genezen.’

‘Maar waardoor kwam dat dan?’ durfde ik nog te vragen. De chauffeur haalde zijn schouders op. ‘Er zat blijkbaar iets niet goed met zijn voorouders,’ zei hij. ‘Dat hebben we rechtgezet.’

Ik heb nog vaak aan dat verhaal teruggedacht. Wie weet heeft de taxichauffeur een punt met die voorouders en is het belangrijk ook aandacht aan hen te besteden. Tegelijk denk ik dat oprechte aandacht van je naasten, het vormen van een kring om iemand heen, een soort schil (in dit geval bijna fysiek voelbaar) en het bevestigen van iemands waarde, zo helpend kan zijn. De jongen zal zich ongetwijfeld heel gezien en geborgen hebben gevoeld. Dat dit veel steun kan bieden aan iemand die zich somber en eenzaam voelt, kan ik me goed voorstellen. Een les waar wij in het Westen, met onze nadruk op individualisme, nog veel van kunnen leren.