



Hoe u een goede ziekenhuis patiënt bent

MediClowns
Humanitarian clowning

Stichting MediClowns
Postbus 952
3300 AZ Dordrecht
www.mediclowns.nl

1 Probeer alles te begrijpen wat te maken heeft met uw gezondheid. Maak een lijstje met vragen die u hierover heeft. Als u zelf geen vragen durft te stellen, laat een vriend(in) ze voor u vragen.

2 Luister aandachtig naar alles wat u wordt verteld. Als dat belemmerd wordt door medicijnen of ziekte, vraag dan of zaken opgeschreven kunnen worden zodat iemand u later kan helpen het te begrijpen.

3 Kijk vaak naar uzelf en uw leven. Leef u het leven dat u wilt leven? Wat kunt u doen om gezonder te leven? Welke veranderingen zou u moeten maken? En hoe begint u ermee?

4 Wees uzelf bewust van uw drang om te leven en beter te worden. Voel het sterker worden vanuit uw levenslust en betrek de vreugde en passies die het leven u heeft gegeven hierin.

5 Stel uzelf open voor alle liefde en aandacht van uw bezoek. Voel hun warmte.

6 Gaat iets niet helemaal naar uw zin, til er dan niet te zwaar aan. Probeer begrip te hebben voor de andere kant van het verhaal. Een klimaat van wantrouwen schaadt iedereen.





"En toen liep mijn programma vast!"

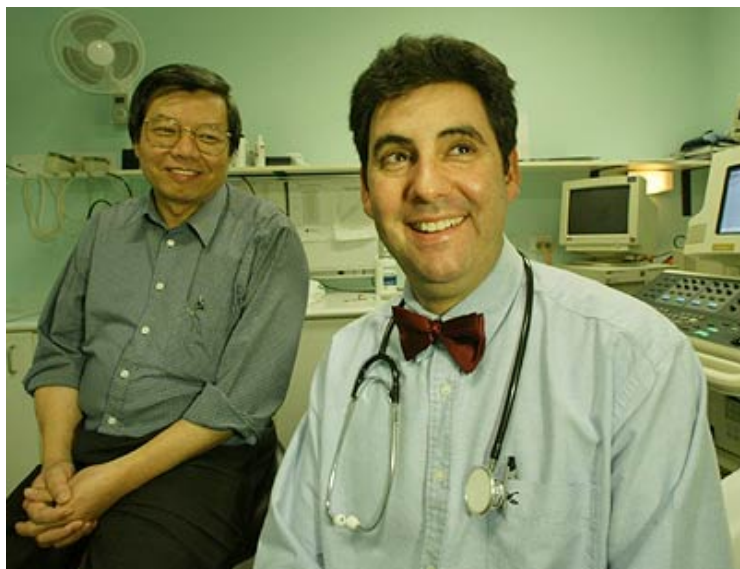
7

Bedenk bezigheden die u in bed zou kunnen doen waar u normaal gesproken niet aan toe komt. Voorbeelden: brieven schrijven, oude vrienden opbellen of het voortzetten van een hobby.



8

Leer te vragen naar wat u nodig heeft van uw dokters, verpleegkundigen, apotheker, uw collega's, familieleden en vrienden.



"Zou ik die strik mogen hebben?"

??

Als u patiënt bent, verliest u niet uw identiteit. Wees uzelf. U hoeft helemaal niet continu in pyjama rond te lopen: u mag gerust net als thuis uw eigen kleding aan doen. Luister naar muziek dat u een goed gevoel geeft. Laat uw eigen kussen en kussensloop meebrengen!

9

Wees beleefd tegen iedereen die in het ziekenhuis werkt. Maak van uw kamer een vrolijke entree.



10

Als u zich beter voelt, zoek andere patiënten op en vrolijk ze op. Dit is een goede manier om contact te krijgen met meer mensen en naar ze te luisteren.

11

Dagdream regelmatig over dingen die u plezier brengen.

12

Maak plannen om later terug te komen in het ziekenhuis als vrijwilliger.

