

Een kijkje in de dag van de revalidant

Op 9 mei mocht ik meelopen met mevrouw F bij revalidatie Friesland Beetsterzwaag. Toen ik binnenkwam zat mevrouw nog lekker aan het ontbijt. Wat opviel en mevrouw ook vertelde was dat alles in losse verpakkingen zat en ze alles zelf moest openmaken. Ze zei: 'Ze laten ons hier alles zelf doen dus dan duurt het wel lang, maar dan leren we het wel'. Ik vond het heel mooi dat mevrouw dit zei, want thuis moeten ze het uiteindelijk ook weer zelf doen.

We hebben onder het ontbijt kennis gemaakt en daarna mocht ik haar kamer zien. Het was mevrouw haar op één na laatste dag en er waren al veel spullen uit haar kamer weg. Mevrouw had veel zin om naar huis te gaan, maar gaf wel aan het spannend te vinden. Ze is nu heel erg de 'ziekenhuissetting' gewend en denkt daar thuis moeite mee te gaan hebben. Ze kijkt wel erg uit om weer in haar eigen bed te mogen liggen en weer lekker eten van haar man te krijgen.

Mevrouw heeft in januari een hersenbloeding gehad en loopt al een aantal maanden bij het revalidatiecentrum. De eerste weken was mevrouw erg vermoeid en misselijk. Hierdoor heeft mevrouw alleen maar in bed gelegen en kon ze nog niet beginnen aan de therapieën. Inmiddels gaat het erg goed met mevrouw en mag ze al bijna naar huis.

Mevrouw begon de dag bij de logopedie. Bij de logopedie heeft mevrouw vooral geoefend met het voeren van een goed gesprek en het drinken. Mevrouw heeft soms nog moeite met articuleren, maar de logopedist gaf aan dat mevrouw het erg goed deed. Verder heeft mevrouw moeite met het drinken van warme dranken. Ze moet dan vaak hoesten. Wat ik het mooiste vond om te zien bij de logopedist is dat mevrouw eigenlijk onbewust aan het leren is. Er werd gewoon gezellig gekletst en ondertussen kreeg mevrouw wat tips om aan te werken.

Na de logopedist had mevrouw technisch spreekuur, want mevrouw krijgt haar eigen spalk. Er werd even gekeken hoe mevrouw loopt en een paar kleine oefeningen. Ik vond het leuk om te zien dat mevrouw zelf al veel dingen vertelde over wat goed ging en over hoe de spalk zat. Het mooiste aan de hele dag vond ik denk ik wel dat mevrouw bij elke professional vertelde dat ze elke dag een kilometer wandelde. Ze is hier zo trots op en ze vertelde mij ook dat ze weer graag lange wandelingen met haar man wil kunnen maken. Ze gaat dan ook erg gemotiveerd naar huis.

Na het technisch spreekuur mocht mevrouw naar de fysiotherapeut. Het wandelen gaat heel goed, maar mevrouw moest zonder rollator wandelen. Dat vond ze best wel spannend. Mevrouw heeft nog niet zoveel vertrouwen dat ze dat kan, maar ze deed toch heel goed haar best. De therapeut was heel positief en hielp haar zelfvertrouwen te krijgen. Ze heeft eerst balansoefeningen met de ladder gedaan en daarna heeft ze een heel groot stuk in de gang gelopen. Het ging heel goed, maar mevrouw vond het toch wel heel veel in één keer. Mevrouw had niet gedacht dat ze dit allemaal al kon.



Na de fysiotherapie had mevrouw drie uur pauze. We gingen eerst samen eten. Wat mij opviel was dat ze smileys op de menukaarten hadden gemaakt met bewuste keuze, voor een keertje.. en redelijk ongezond. Mevrouw vond dit handig om te leren bewuste voedingskeuzes te maken. Wat wel jammer was is dat mevrouw moeite heeft met lezen en de letters op de menukaart eigenlijk te klein waren voor haar om te lezen.

Na de lunch is mevrouw gaan slapen en later op de middag had mevrouw nog een afspraak bij de ergotherapie. Ik wist zelf niet zo goed wat ergotherapie precies was, maar de ergotherapeut heeft mij uitgelegd wat ze precies deden. In Beetsterzwaag is mevrouw veel bezig geweest om de algemene dingen, zoals drinken inschenken en andere dingen om haarzelf thuis te redden, te leren. Daarnaast gaat ze morgen met de scootmobiel oefenen en daar heeft ze heel veel zin in. Als mevrouw straks naar huis gaat, gaat mevrouw nog drie keer per week naar Leeuwarden. Hier mag mevrouw zelf aangeven wat ze graag wil leren of verbeteren en waar ze tegen aan loopt als ze weer naar huis gaat.

Verder is mevrouw bezig geweest met balletjes ronddraaien, stokjes omdraaien en een toren bouwen. Mevrouw heeft namelijk moeite om dingen met haar rechter hand te doen. De ene oefening ging wat beter dan de ander, maar alle oefeningen zijn haar gelukt!

Na de ergotherapie zat de dag er op. Mevrouw was erg moe en is lekker naar bed gegaan. Tussen alle therapieën door heb ik veel mooie verhalen van mevrouw gehoord. Ze heeft over haar kinderen gepraat, haar nagels, haar huisdieren en nog veel meer. Wat mij het meeste raakte was hoe moeilijk mevrouw het vond voor haar familie. Mevrouw vertelde dat haar man had gezegd allang blij te zijn dat ze nog leefde en je zag dat ze daar veel moeite mee had. Daarnaast gaf ze aan dat ze niet wilde dat haar kinderen haar teveel zouden gaan helpen, want zij is hun moeder en moet voor hen zorgen en niet andersom. Ik vond het wel heel mooi om te horen dat haar man elke dag langskomt en dat ze een hele sterke band met hem heeft.

Verder vertelde ze dat ze het lastig vond als ze thuis in het weekend mensen tegenkwam. Iedereen wil dan weten hoe het gaat en kijkt met andere blik naar je. Dat vindt ze vervelend en vooral vermoeiend. Ik begreep goed wat mevrouw bedoelde en vond dit zelf ook lastig. Als buitenstaander kun je je inleven en zeggen dat je het begrijpt, maar eigenlijk begrijp je het niet want je hebt het niet meegemaakt. Mevrouw gaf aan daarom ook zoveel steun te hebben in het revalidatiecentrum omdat ze niet de enige was. Als ik kijk naar het revalidatiecentrum vind ik dat ook het mooiste om te zien. De mensen hebben ook wat aan elkaar. Er hangt een positieve sfeer en de revalidanten zeggen allemaal 'hoi' tegen elkaar en maken praatjes tijdens het eten. Soms zie je twee revalidanten samen lopen. Je ziet dat de onderlinge support helpt en dat vind ik heel mooi om te zien. Onderlinge contacten en support stimuleren en samen met de positieve sfeer helpt het de revalidanten goed in het revalidatieproces.