Gewoon duidelijke instructies



Anne Visser-Meily

Hoogleraar en revalidatiearts
UMC Utrecht

▸ Een vriendin van mij heeft een herseninfarct gehad. Ze werd na drie dagen opname ontslagen. 'Het viel allemaal wel mee,' werd er gezegd. Daar dacht ze zelf toch heel anders over...

Ze had coördinatiestoornissen waardoor ze liep met een rollator, had een onhandige hand waardoor het typen traag ging, ze was erg vermoeid en bovenal was de bodem onder haar voeten weggeslagen. Het krijgen van een beroerte op betrekkelijk jonge leeftijd was een flinke schok voor haar.

Vier maanden later, op een terrasje in de zon, vertrouwde ze me toe dat ze aanvankelijk dacht dat ze minstens 10 punten van haar IQ kwijt was geraakt. Ze kon er soms niet bij, een soort waas over het denken. 'Iedere stap vergt veel moed,' vertelde ze verder. Met de rollator door het winkelcentrum, en week later met 2 krukken. Iedere nieuwe activiteit was grenzen verleggen. Er waren destijds een aantal zorgverleners die ze zich nog precies herinnerde bij gezicht en naam. Zij legden uit, stelden gerust, gaven hoop, konden relativeren, maar waren ook heel duidelijk over wat ze nu wel moest doen. Ze wilde de eerste weken na de beroerte gewoon duidelijke instructies. Helemaal geen gedeelde besluitvorming, daar was ze helemaal niet aan toe.

Dit gesprek op het terras greep me aan. Want ik vond het zo herkenbaar. Voor de vakantie ging ik namelijk door mijn knie. Ik had meteen een dikke knie en kon het been niet strekken. Foto's wezen uit dat het slechts slijtage was. Geen te repareren meniscus letsel of zoiets. Het was een kwestie van rust en dan oefenen. Slechts slijtage. Maar zo oud ben ik toch nog niet? En mijn belangrijkste hobby is wandelen. Ik zag de toekomst somber in. Maar de fysiotherapeut uit mijn dorp deed de oefeningen voor, zette ze op papier en gaf het tijdpad aan.

Goed weten wie er voor je zit, voorlichting, geruststellen en hoop geven. Blijkbaar zijn dit de belangrijke ingrediënten van goede zorg. Dit soort gesprekken zijn voor mij enorm waardevol; ik neem deze ingrediënten mee naar mijn teamleden, naar de arts-assistenten, maar ook naar mijn eigen poli, morgen weer. Dus blijf ze delen die ervaringen! Het maakt de zorg elke keer een stukje beter. ■