

Het warme bad

► Ik weet niet waar u verbleef deze zomer. Indien u in eigen land bent gebleven, was een warm bad een aanrader bij al die regen. Een warm bad zorgt voor ontspanning van lichaam en geest. Een warm bad voelt prettig en veilig. Vaak spreken patiënten over het warme bad van de zorg. Ze bedoelen dan dat de zorg vanuit de omgeving aanvoelt als een warm bad.

De laatste jaren is er veel meer belangstelling over de invloed van de omgeving op het welbevinden van de patiënt. Bij 'omgeving' kunt u denken aan naasten, vrienden, familieleden maar ook aan de fysiotherapeut, huisarts en andere patiënten.

Onderzoekers publiceerden deze zomer in een bekend tijdschrift voor neurologen dat het hebben van een goed sociaal netwerk en het ervaren van sociale steun de lichamelijke en psychologische klachten na een beroerte kunnen verminderen.¹ Dit is goed nieuws. Het warme bad van de mensen om ons heen vermindert klachten. Ook partners gaven in een Amerikaanse studie aan hoe belangrijk een luisterend oor van vrienden is. Het houdt je op de been. Deelname aan een groep van andere partners werd zelfs een life-saver/redder genoemd.² In een recent Nederlands onderzoek werd door kinderen en jongeren met een hersenbeschadiging én hun ouders unaniem genoemd dat een positieve cultuur op de afdeling belangrijk is voor herstel. Dat geeft namelijk het gevoel dat alles gedaan wordt om tot optimaal herstel te komen.³

Dat het 'warme bad' zorgt voor lichaam en geest wisten we natuurlijk allang. Boerenverstand. Maar fijn dat het nu ook met medisch wetenschappelijk is aangetoond. Dit maakt het warme bad belangrijk. Zorgverleners moeten zorgen dat de patiënten en hun familie zich gehoord en omarmd voelen, dan herstellen ze beter. Het betrekken en onderhouden van sociale netwerk vermindert de klachten.

Laten we dit warme bad warm houden. Het is een extra knop om aan te draaien in de fase van herstel en in de chronische fase na hersenletsel.



Anne Visser-Meily

Hoogleraar en revalidatiearts
UMC Utrecht

Bronnen

1. *Stroke*. 2023;54:1830–1838. Joanne Elayoubi et al
2. *Journal of Stroke and Cerebrovascular Diseases*, 2023; 4 augustus, Zara Sajwani-Merchant et al
3. "Your Brain can't wait": *Perspectives of Children and Adolescents with Acquired Brain Injury and their Parents on Physical Rehabilitation during the Subacute Phase*. Christiaan Gmelig Meyling et al, under review 2023