

Bij ZorgSpectrum in Houten, op locatie Ervenstaete, krijgen mensen de kans om te revalideren en te herstellen na bijvoorbeeld een operatie of ongeval. Hier werken zorgprofessionals, zoals verpleegkundigen, fysiotherapeuten en ergotherapeuten, samen om cliënten te helpen hun zelfredzaamheid te vergroten. Dat teamwork is belangrijk voor herstel, maar wat betekent dat nu precies in de praktijk? Verpleegkundige Sharon Jellema en revalidant Monique Trip vertellen over hun ervaringen en de kracht van samenwerking.

Samen werken aan herstel

Sharon Jellema is 22 jaar oud en werkt als verpleegkundige op Ervenstaete. "Ik begon hier als stagiair tijdens mijn studie verpleegkunde, in het derde en vierde jaar van mijn mbo. Anderhalf jaar geleden ben ik in vaste dienst gekomen", vertelt Sharon, ze komt net uit de nachtdienst. "Die nachtdiensten zijn momenteel goed te doen, maar je staat wel alleen. Het zijn twee afdelingen van vijftien kamers. Het is prima te doen, maar met een collega is het natuurlijk altijd gezelliger." Monique Trip heeft bijna negen weken doorgebracht op Ervenstaete voor revalidatie. Monique is op de afdeling één van de wat jongere cliënten. Volgende week mag

ze met ontslag, terug naar huis. "Ik zit in een rolstoel, al vier jaar, en ben na een val met een gebroken enkel hier terechtgekomen. In het begin was ik erg in verzet. Ik ben altijd zelfredzaam geweest, dus de hulp die ik kreeg voelde als een inbreuk op mijn onafhankelijkheid. Ik kwam hier voor mijn gevoel niet om te revalideren, maar omdat ik niet naar huis kon. Maar ik ben hier, met de hulp van onder andere de fysiotherapeut en ergotherapeut, steeds zelfredzamer geworden. Ik heb geleerd te vertrouwen op hulp, maar ook om mijn eigen dingen zoveel mogelijk zelf te blijven doen", zegt Monique.



Het belang van zelfredzaamheid

Sharon legt uit hoe haar rol als verpleegkundige daarin past: "Mensen komen binnen, we voeren een opnamegesprek en gebruiken meetinstrumenten om hun situatie in kaart te brengen. We zorgen voor ADL (activiteiten van het dagelijks leven) zorg, maar stimuleren ook dat cliënten zoveel mogelijk zelf doen. Monique bijvoorbeeld, doet heel veel zelf, ook met de hulp van de fysiotherapeut en ergotherapeut. Ze leerde zelfs om gebruik te maken van een glijplank. Een glijplank is een hulpmiddel waarmee je bijvoorbeeld zelfstandig van je rolstoel je bed in komt."

Monique vertelt hoe belangrijk dat is voor haar: "De eerste vier weken was ik nog veel aan mijn kamer gebonden door het gips, daarna begon mijn herstel pas echt. De glijplank heb ik bijvoorbeeld nu echt nodig. Die heb ik hier leren gebruiken. Dat deed mij inzien dat revalideren ook op mij van toepassing is. Daarnaast heb ik mijn vertrouwde hulpmiddelen, zoals mijn handbike en scooterstuk ook weer in gebruik. Daarmee race ik weer door Houten. Naar buiten gaan doet veel voor mijn mentale gezondheid. Als je de hele dag in je kamer zit, voel je je echt ontheemd."

“Ik heb geleerd te vertrouwen op hulp, maar ook om mijn eigen dingen zoveel mogelijk zelf te blijven doen.”

De rol van zorgverleners in herstel

Ook de interactie met medewerkers als Sharon vond Monique belangrijk: “Ik zag Sharon niet elke dag, maar als ik haar zag, voelde ik meteen dat het goed zat. Ze maakt echt tijd voor je, even een gesprekje, dat waardeer ik enorm. Het is fijn als zorgverleners je als volwaardig zien en je echt behandelen als een individu.”

Sharon beaamt dit: “Als startende verpleegkundige merk ik dat de gesprekken met oudere cliënten heel anders zijn dan met jongere mensen. Ik leer veel van al deze ervaringen. Het is niet altijd makkelijk, want momenteel is het best druk op de locatie. Ondanks dat proberen wij elkaar ook als team te helpen waar dat kan.”

Multidisciplinaire samenwerking

De samenwerking met andere zorgprofessionals, zoals fysiotherapeuten, ergotherapeuten, artsen, maatschappelijk werkers en geestelijk verzorgers is cruciaal voor een geslaagd revalidatietraject. “Het multidisciplinaire overleg is belangrijk”, legt Sharon uit. “We stemmen alles samen af om te zorgen dat de cliënt het beste krijgt wat hij of zij nodig heeft. Alles kan besproken worden. Dat geeft een gevoel van eenheid, waarin we allemaal bijdragen aan het herstel van de cliënt.” Monique voegt toe: “De structuur van de dagen is goed. Fysiotherapie, ergotherapie, en de vrije momenten helpen me

echt. Ik ga graag mijn eigen gang. Ik vind het prima om alleen op mijn kamer te eten, zeker het ontbijt op een tijdstip dat mij past. De petit cafés zijn een plek waar cliënten geacht worden samen te eten. Voor mij hoefde dat niet echt, maar je merkt dat dat best voor een prettige sociale sfeer zorgt. Ik had daarnaast niet echt bedacht om een band op te bouwen met andere cliënten, maar dat gebeurde op een bepaald moment toch bij het avondeten. Je merkt dat je bepaalde mensen opzoekt om bij aan tafel te zitten om een gesprek mee te voeren. Het is een open sfeer en dat helpt je ongemerkt toch ook in je mentale herstel.”

Samenwerking als sleutel tot herstel

Er komt vaak veel op een cliënt af, vooral in het begin. Sharon vertelt: “In de eerste dagen is er veel om je heen. Artsen, fysiotherapeuten, ergotherapeuten, allemaal komen ze langs voor de intake en de behandelingen. Dat kan overweldigend zijn. We proberen daarom altijd ruimte te geven voor rust en tijd om te acclimatiseren. Het is belangrijk dat cliënten zich hier niet alleen patiënt voelen, maar ook mens.” Monique herkent dit: “In het begin was het te veel. De arts kwam, de fysiotherapeut kwam, de ergotherapeut kwam... Soms voelde het alsof er geen tijd was voor rust. Ik vond het fijn als iemand even samen met me kon zitten, maar niet allemaal op dezelfde dag. Dat is waar we als multidisciplinair team op moeten letten”, zegt Sharon. “Het gaat erom dat je echt naar de cliënt kijkt. Je kunt veel van elkaar leren in een team, want elke cliënt is weer anders. Als je empathie hebt, merk je dat mensen zich veel beter op hun gemak voelen en zichzelf kunnen zijn.” De samenwerking tussen cliënten, zorgverleners en het multidisciplinaire team zorgt ervoor dat iedereen het herstelproces zo goed mogelijk doorloopt. Monique besluit: “Het is prachtig om te zien hoe mensen hier uitkomen. Ik heb tijdens mijn verblijf verschillende mensen zien komen en gaan. Het is niet altijd makkelijk, maar als je samenwerkt, kom je verder. Het resultaat is niet alleen fysiek herstel, maar ook mentaal en sociaal herstel, iets wat alleen mogelijk is door de kracht van samenwerking.”