

Onzichtbare gevolgen? Maak ze zelf bespreekbaar!

▶ Als je hersenletsel hebt opgelopen, door een beroerte, hersentumor of hersenkneuzing, kun je veel last hebben van onzichtbare gevolgen. Bijvoorbeeld problemen met het onthouden, of last van een korter lontje, angstgevoelens of vermoeidheid. Lichamelijke beperkingen vallen de mensen in de omgeving vaak direct op. Maar de onzichtbare gevolgen zijn veel minder opvallend. De getroffenene en de omgeving merken deze gevolgen pas op als iemand weer boodschappen gaat doen, gaat sporten, verjaardagsfeestjes bezoekt, of weer begint met werken.

Het revalidatieteam waarin ik werk, adviseert vaak om deze onzichtbare gevolgen zichtbaar en bespreekbaar te maken. De psychologe verwoordt dat als volgt:

‘Het werkt vaak goed om een getroffenene het verhaal te laten opschrijven. Na hersenletsel verandert er veel en dat moet iemand allemaal verwerken. Denk aan gezondheidsverlies (lichamelijke functies en denkfuncties), verlies van dagbesteding (werk, bepaalde hobby’s), veranderingen in (sociale) relaties, toekomstperspectief e.d.

Het helpt om dit op papier te zetten. Zo krijgt de betrokkene inzicht in zijn situatie en zet zichzelf ertoe om er aandacht aan te besteden. Het kan ook heel goed helpen als de getroffenene het aan de omgeving laat lezen. Daarmee vergroot hij vaak het begrip in de omgeving.’

We motiveren de revalidanten om een brief te schrijven, een flyer te maken, of een nieuwsbrief, waarin men uitlegt wat er aan de hand is, wat het voor hem betekent en hoe de omgeving kan helpen. Zo’n bericht kunnen zij naar hun eigen sociale netwerk sturen, maar ook naar collega’s. Ons revalidatieteam helpt natuurlijk bij het opstellen van het document.

Eén van de verpleegkundigen bij ons in het ziekenhuis heeft een hersenbloeding doorgemaakt. Zij volgde

een revalidatieprogramma bij ons. Zij vertelde mij: “Op advies van de ergotherapeute heb ik maanden na de hersenbloeding een document geschreven en aan al mijn collega’s en familieleden gestuurd. Ik heb hier zeker over moeten nadenken, want je stelt jezelf kwetsbaar op. Hoe formuleer je wat je allemaal hebt meegemaakt? Je bereikt ook mensen die je anders niet spreekt, maar waar je wel mee werkt. Wilde ik dat echt? Ik heb het toch gedaan!” Bij haar laatste bezoek aan het revalidatieprogramma vertelde ze mij hoe haar ‘mail’ had geholpen om meer begrip te krijgen van haar collega’s.

“Ik heb opgeschreven hoe ik me voelde, en wat de hersenbloeding allemaal gedaan had met mij. Ook de emotionele kant heb ik benaderd. Bijna al mijn collega’s hebben het gelezen en ik heb eigenlijk geen negatief bericht gehad. Ik heb heel wat reacties gehad van ‘Goh, ik wist niet dat dit zo’n impact kon hebben!’. Ook reacties van ‘Wat goed dat je het hebt opgeschreven!’ Ik heb er alleen maar profijt van gehad. Mijn collega’s vragen nu nog steeds hoe het gaat en houden duidelijk rekening met mij.”

Voor mij als revalidatiearts is het mooi om te zien dat iemand over die onzichtbare gevolgen durft te schrijven en te vertellen. Bij onze verpleegkundige zag ik ook van heel dichtbij wat daarvan het effect was. Zij bleef niet hangen in het feit dat niemand het ziet of begrijpt. Ze durfde een brug te slaan door het te delen en bereikte daar veel mee.

Revalideren = *grenzen verkennen en opzoeken.*

Revalideren = *durven en leren.*

Als revalidatieteam leren ook wij daar elke dag weer van!



Anne Visser-Meily
revalidatiearts

‘Bij haar laatste bezoek aan het revalidatieprogramma vertelde ze mij hoe haar ‘mail’ had geholpen om meer begrip te krijgen van haar collega’s.’

COLUMN