



Thuis in het Verpleeghuis

Waardigheid en trots op elke locatie

Opgenomen in een verpleeghuis. Wat doet dat met een gezond mens?



Zorgorganisatie Sevagram in Zuid-Limburg koos voor een bijzondere stage voor de medewerkers die in opleiding zijn tot verzorgende niveau-3. Allemaal doen zij een zogeheten 'exposure' ofwel 'blootstelling'. Teammanager Zorg van locatie Valkenheim, Nicole Winkel, nodigde journaliste Ellen Kleverlaan uit om ook zo'n exposure te komen doen. Over haar ervaringen schreef Ellen dit artikel.

Naast mij op het perron gaat een vrouw op haar rollator zitten. Ik schat haar een jaar of 60. Ze gebruikt maar één hand; de andere hangt langs haar lichaam. Behendig heeft ze even daarvoor een thermosflesje uit haar rollator gehaald. Zo op het oog heeft ze een halfzijdige verlamming, maar de revalidatie lijkt redelijk gelukt. Ze kan met haar niet goed functionerende hand namelijk het flesje vastpakken om met haar goede hand het deksel open te draaien.

Mevrouw Van Kleef

De trein brengt mij naar Sevagram, locatie Valkenheim, in Valkenburg. 20 uur lang word ik als mevrouw Van Kleef opgenomen op verpleegafdeling Reinaud, een psychogeriatrische afdeling. De teammanager weet dat ik

journalist ben, de medewerkers niet. In de voorbereiding op de halfzijdige verlamming en een beginnende cardiovasculaire dementie waarmee ik voor die 20 uur behept ben, spreek ik veel mensen. Vrienden benaderen dit experiment als een boeiende testcase voor later, voor als we oud en versleten zijn. Maar we stappen te gemakkelijk heen over de mogelijkheid op jongere leeftijd getroffen te worden door een hersenbloeding, Parkinson of dementie. Denken we met een gezonde levensstijl de ouderdomsziekten nog een beetje op afstand te kunnen houden, niet alles laat zich immers programmeren in het leven.

Hoe is dat om opgenomen te worden in een verpleeghuis en je te moeten overgeven aan de zorg door anderen? Vlak van te voren maak ik mij het meeste druk om mijn geloofwaardigheid, al heb ik het nodige gedaan om mij sjofel te voelen. Niet dat verpleeghuisbewoners er sjofel bijlopen, maar je moet wat om te transformeren naar de rol die ik wil spelen. Als ik in de spiegel kijk, vraag ik mij zelfs af of ik mij niet een beetje te veel heb ingeleefd. Soms overdrijf je, Kleverlaan.

Hoofd Vorming & Opleidingen van Sevagram, uiteraard in het complot, zet mij af. Bij de receptie pakt de vrijwilliger mij bij mijn verlamde arm. In de voorbereiding heb ik filmpjes bekeken waarbij dat een pijnlijke ervaring moet zijn: het vastpakken van een verlamde arm. Later gebeurt het nog een keer, dan door een medewerker. Maar wie nu denkt dat daarmee de toon is gezet voor de rest van dit relaas, heeft het mis. Want als ik 24 uur later voor één ding bewondering heb, dan is het wel de wijze waarop de verzorgenden, verplegenden en vrijwilligers, steevast door de cliënten broeders en zusters genoemd, hun werk doen.



‘Weten deed ik het al, maar nu zie ik het’

De buitenwereld denkt er nog wel eens gemakkelijk over: die laatste levensfase. Niet in de laatste plaats geholpen door zorgorganisaties die foto's van goed uitziende senioren op hun website plaatsen, ondersteund met verhalen over een permanente vakantie in hun oord. De werkelijkheid heeft een rauw randje. Anno 2016 worden bijna alleen nog maar ouderen in een verpleeghuis opgenomen die zonder uitzondering dement en incontinent zijn en veel zorg nodig hebben. Weten deed ik het al, maar nu zie ik het aan de mensen om mij heen. Mensen van vlees en bloed, die een essentiële menselijke eigenschap al bijna helemaal of voor een deel kwijt zijn: het vermogen tot contact. Er zijn verschillende mensen die zelfs op de vraag of ze wat willen drinken geen antwoord meer kunnen geven. Bij de evaluatie houden ze mij voor dat een glimlach ook een vorm van contact is. En dat snap ik; het is een soort glijdende schaal van afnemende contactmogelijkheden, waarvan verdrietig genoeg geen terugkeer mogelijk is.

Er wordt wel gesproken. Zoals door de twee mensen tegenover mij aan de grote ronde tafel in het midden van de grote ruimte.

Man: “Ik denk dat we vanavond weer hier moeten logeren. Wat denkt u?”

Vrouw: “Ja, dat zal wel weer.”

Man: “Ik begin er wel een beetje genoeg van te krijgen.”

Ik denk aan Hendrik Groen, de bestseller over de hilariteiten in een verzorgingshuis in Amsterdam-Noord. Werkelijkheid en fictie geven elkaar gemakkelijk een hand, al zijn de belevenissen van Groen niet erg realistisch gezien de huidige populatie in zorglocaties. Ik sla nog zo'n conversatie gade. Twee vrouwen die ik die avond in een zo op het oog geanimeerd gesprek tref; als de een praat, is de ander stil en vice versa. Als ik beter luister, hoor ik dat zij geheel langs elkaar heen praten. Ieder in hun eigen wereld, maar toch is er blijkbaar een vorm van contact tussen hen.

Bewondering

Het valt mij op hoe keurig iedereen gekleed is. Er is een mevrouw met haar nagels gelakt. Er is een mevrouw die later haar advocaatje eet en morst, waarop een medewerker toesnelt om het vlekje te verwijderen. Er is meer dat opvalt. Een mevrouw met een pop in haar armen, als was het een baby'tje voor wie ze moet zorgen en bij een andere cliënt ligt een speelgoed hond op schoot. Sommige mensen zijn nog aardig bij de pinken. Zoals de mevrouw die mij de volgende ochtend bij het ontbijt vraagt of ik nieuw ben en bij hen kom werken. Die laat zich voorlopig niet de kaas van het brood eten, denk ik verheugd.

Wat ik ook zie is de geoliede machine die de medewerkers met elkaar vormen. Met zijn drieën doen ze een avonddienst, met zijn vijven een ochtenddienst. 27 bewoners worden in de avond gewassen, in pyjama gehesen en onder de wol gestopt. De volgende ochtend geldt een omgekeerd ritueel en zitten negen van hen

om half negen al fris gewassen en geschoren op hun Paasbest aan een van de drie ontbijttafels. Ook hier kijk ik vol bewondering naar het efficiënte proces dat zich voor mijn ogen voltrekt. Een broeder laat de mensen die het zelf kunnen hun brood smeren en beleggen, snijdt als het nodig is korstjes van sneden brood, geeft ondertussen een van hen pap en zorgt voor een continue stroom van koffie en boterhammen, waarvan de meesten met gemak vier of zes sneden eten.



Sommigen hebben die nacht onrustig geslapen, hoor ik later. De middag eraan voorafgaand is Valkenheim vereerd met een bezoek van Beppie Kraft, de Limburgse zangeres van het levenslied. Ik zie het die middag allemaal aan vanuit de comfortabele zwarte rolstoel waarin ik word rondgereden. Een voorzichtige observatie, want ik ben niet medisch onderlegd: leuk, die Beppie, voor cliënten die goed tegen reuring zijn opgewassen en voor wie dit wellicht zelfs enerverend is. Maar vlak bij mij staat een vrouw in het gezelschap van haar zoon, de laatste deint enthousiast mee op de zang van Beppie. Zijn moeder vraagt hem meermalen of ze kunnen gaan; ze schuifelt onrustig heen en weer en zegt dat ze niet te laat wil komen en dat er nog veel te doen is. Ze is niet de enige voor wie het volgens mij allemaal niet hoeft.

Wezenlijk contact

Een verzorgende komt op mij af. “Ik hoorde dat u 50 bent, maar zo ziet u er helemaal niet uit”, zegt ze. Klopt, denk ik, want daar ben ik nog wel even van verwijderd. “Dank u”, zeg ik dan en probeer een glimlach zonder

contact te maken. Het lukt wel: wegblijven uit het contact, maar ik voel mij er slecht onder, doods. Dat is wat ik zo lastig vind in mijn rol: contact zonder verbinding te maken is leeg, en ik ervaar dat nu aan den lijve. Letterlijk.

Uiteindelijk zal dat mij het meeste bijblijven: door verstoken te zijn van wezenlijk contact, ga ik mij in mijzelf opgesloten voelen. Wat meespeelt is dat niemand aan mij vraagt of ik wat wil doen. Dat is ook niet zo gek; de meeste cliënten zijn niet meer in staat tot lezen, tot het inschenken van hun eigen koffie, een tijdschrift doorbladeren of een kaartje leggen, hoewel ik de volgende morgen enkele cliënten om de beurt de krant zie doorbladeren. Dus ik begrijp wel dat ze mij niet uitnodigen tot activiteit, maar het helpt allemaal niet mee om mij niet meteen de couch potato te voelen, die ik na een tijdje ook zou zijn geworden.

Als we de volgende dag napraten met de medewerkers, vertelt een van hen dat ze al naar de fysiotherapeut wilde gaan om voor mij de hometrainer te regelen. De formele dagbesteding komt dus onmiddellijk op gang, ook dat verdient hulde. Net als de geboden zorg die ik bijna 24 uur heb kunnen gadeslaan. Met weinig mensen ervoor zorgen dat de cliënten zich waardig kunnen voelen, op en top verzorgd. Het doet mij heel goed dat te zien. Voor mij zou het goed zijn geweest als ze aan mij hadden gevraagd of ik misschien behoefte had aan een praatje, een tijdschrift, of misschien een beetje tekenen? Dat blijft voor mij de grote vraag na dit experiment: als ik daadwerkelijk een halfzijdige verlamming en een beginnende dementie had gehad; zou ik dat dan ook hebben gewild?

Conclusie aldus:

1. Het verdient lof dat Sevagram de moed had mij uit te nodigen.
2. Zonder een wezenlijke vorm van contact maken, is het leven voor mij niet zo veel aan.
3. Een gezond mens heeft prikkels nodig.

Meer weten

- Interview: [De zorg verbeteren door hem zelf te ondergaan. Sevagram wil met 'exposures' de zorg verbeteren](#)
- Sevagram is binnen Waardigheid en trots aan de slag met twee plannen. [Bekijk de deelnemerspagina.](#)
- Bezoek de [website van Sevagram](#)

tags:

[Dagbesteding](#) (82), [Eigen regie](#) (46), [Opleiden](#) (86), [Sevagram](#) (15)

thema:

[Leren en verbeteren van kwaliteit](#) (339)