

Geriatrisch revalidatiecentrum Plataan brengt mensen in beweging

## ‘Acht op de tien gaat snel en tevreden terug naar huis’

**G**eriatrisch revalidatiecentrum Plataan is in 2017 volledig gerenoveerd. Hier vind je royale een- en tweepersoonskamers met allerlei snufjes, zoals touchscreens aan de bedden. Met die schermen kunnen revalidanten een beeldverbinding leggen met één van de medewerkers, maar ook ‘internetten’ of apps gebruiken voor revalidatie-oefeningen. Plataan is een revalidatiecentrum met de modernste zorgtechnologie en multidisciplinaire teams, bestaande uit onder andere verzorgenden en verpleegkundigen, fysiotherapeuten, ergotherapeuten, logopedisten, psychologen en specialisten ouderengeneeskunde. In totaal staan in dit hypermoderne gebouw 150 bedden. “Maar je zult hier overdag maar zelden iemand op bed aantreffen”, zegt directeur René Koëter. “We stimuleren revalidanten namelijk om zoveel mogelijk uit bed te komen. Ze krijgen hier programma’s op maat die ze letterlijk en figuurlijk in beweging houden. We werken bijvoorbeeld met de modernste trainingsapparatuur. Maar beweging betekent óók zelf je ontbijt

maken, zelf je bed opmaken en jezelf aankleden. Onze medewerkers verlenen daarom vaak zorg met de handen op de rug. Zorg met de handen op de rug kost in de praktijk meer tijd, want het neemt immers meer tijd in beslag om revalidanten te trainen en te coachen bij het aankleden of douchen.”

### Gemiddelde verblijfsduur is veertig dagen

Soms zijn mensen die naar Plataan komen bang dat ze naar een verpleeghuis gaan. “Maar alles is expliciet gericht op een terugkeer naar huis!”, vertelt directiesecretaris Jos Schuurman. “Door tijdige opname kan in de praktijk regelmatig een opname in een verpleeghuis worden voorkomen. Nog te vaak blijven ouderen onnodig lang in bijvoorbeeld het ziekenhuis liggen, omdat ze nog niet meteen terug naar huis kunnen na een operatie.” René vult aan: “Een ziekenhuisomgeving is nu eenmaal geen ideale omgeving om te revalideren. Een snellere doorverwijzing naar een revalidatiecentrum leidt meestal tot een sneller en beter herstel. Gelukkig hebben ook mensen uit Maastricht en omgeving ontdekt dat ze in Heerlen terecht kunnen voor een kwalita-

tief goede revalidatie en daardoor nemen we ook steeds meer mensen uit het MUMC+ op. We krijgen langzaam maar zeker een bovenregionale functie. Revalidanten waarderen onze kwaliteit van zorg en de goede bereikbaarheid naast ziekenhuis Zuyderland. Deze strategische ligging maakt ook mogelijk dat medisch specialisten zo nodig visite lopen binnen Plataan. Belangrijk om te benoemen is ook dat bij Plataan, net als bij alle andere locaties van Sevagram, wordt gewerkt volgens de Planetree zorgvisie. De kern van die visie is dat alle mensen in kwetsbare situaties recht hebben op veiligheid, vakmanschap, volle aandacht en autonomie.”

### Preventie door samenwerking met huisartsen en SEH

De grootste instroom van revalidanten bij Plataan komt uit de Zuid-Limburgse ziekenhuizen. Maar het revalidatiecentrum zet ook meer en meer in op preventie. Een goed voorbeeld is de samenwerking met huisartsen. René: “Wanneer bijvoorbeeld een huisarts signaleert dat het bij iemand thuis niet meer zo lekker loopt, dan kijken we desgewenst graag mee. Het gaat vaak om ouderen die meerdere chronische

ziekten hebben, meerdere pillen slikken en minder mobiel worden. Doordat bijvoorbeeld een specialist ouderengeneeskunde of een ergotherapeut meekijkt, kunnen regelmatig zaken zonder grote interventie worden opgelost.” “Een opname in Plataan is door een herziening van de medicatie, het organiseren van een stukje zorg thuis of door een poliklinische behandeling vaak te voorkomen als je tenminste tijdig problemen signaleert. Wanneer het hierna thuis nog steeds niet goed gaat, kiezen we soms voor een kortdurende opname in Plataan. In die periode kunnen we veel bereiken met onze behandelingen op maat. Een andere doelgroep die we tot slot graag helpen zijn ouderen die bij de huisartsenpost/spoedeisende hulp (SEH) terecht komen, bijvoorbeeld na een val. In plaats van ze op te nemen in het ziekenhuis is een passend hersteltraject in Plataan vaak de betere optie. Voor de revalidant is het eenvoudiger beter als hij zo snel mogelijk in beweging komt en zo snel mogelijk weer in zijn eigen omgeving kan wonen.”

[www.sevagram.nl/revalidatiecentrum](http://www.sevagram.nl/revalidatiecentrum)



René Koëter en Jos Schuurman

Ouderen willen zo lang mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen. Het overheidsbeleid ondersteunt dit. Sevagram's geriatrisch revalidatiecentrum Plataan in Heerlen helpt daar graag bij, door kwetsbare ouderen in gemiddeld veertig dagen met gerichte programma's op maat weer sterker en fitter te maken. Het gaat om revalidanten die moeten herstellen van een operatie of om mensen bij wie het thuis even niet meer helemaal goed gaat. “We brengen mensen in beweging, met als doel hen weer zo optimaal mogelijk thuis te laten functioneren,” aldus René Koëter.

Tekst: Peter Swelsen  
Beeld: Bas Quaadvlieg

Jos Wetzels (56) is altijd op zoek naar innovaties

## ‘Jongens, dit is mijn eerste dwarslaesie, help mij een beetje’

Een dwarslaesie heeft ingrijpende gevolgen en het duurt een tijdje voordat mensen de impact ten volle beseffen. “Thuis begint het voor onze cliënten vaak pas echt”, vertelt revalidatiearts Charlotte van Laake van Adelante. “Nazorg is daarom enorm belangrijk.”

Tekst: Peter Swelsen  
Beeld: Bas Quaadvlieg

**J**os Wetzels (56) was vroeger een fervent amateurwielrenner. Drie jaar geleden sloeg hij tijdens een toertocht over de kop. Van dat noodlottig moment zelf kan hij zich eigenlijk niks meer herinneren. Ten gevolge van het ongeluk kreeg hij een dwarslaesie en sindsdien is hij rolstoelafhankelijk. Jos was verpleegkundige en werkte later onder andere op de R&D-afdelingen van Organon en Boston Scientific. “Ik ben nu honderd procent afgekeurd, maar ik heb gelukkig nog meer dan genoeg te doen”, vertelt hij. “Zo heb ik mijn eigen website [jasonthemove.nl](http://jasonthemove.nl), doe ik vrijwilligerswerk en help ik mijn vrouw zoveel mogelijk in het huishouden.” Ondanks zijn beperking is Jos opvallend optimistisch gebleven. “Dat zit gewoon in de aard van het beestje. Zelfs tijdens de revalidatie van in totaal zeven maanden bij Adelante, bleef ik positief. Het lukte mij om de knop om te zetten en mij te richten op zoveel mogelijk herstel. Ik hoopte dat ik de revalidatiekliniek lopend zou verlaten, want ik heb nog wel een beetje gevoel in de benen. Helaas zat dat er uiteindelijk toch niet in.”

Het moeilijkste moment na zijn ongeluk, kwam voor Jos tijdens de revalidatie. “Thuis moest een heleboel geregeld worden, onder meer de aanpassingen in onze boerderij. Voor al het papierwerk, geregeld en gedoe daaromheen had ik op dat moment niet de energie. Mijn vrouw moest overal achteraan en een aantal cruciale beslissingen nemen. Er zijn bijvoorbeeld liften in onze oude boerderij geplaatst, waarbij ook nog het nodige misging. Gelukkig zijn wij in die periode en daarna



Charlotte van Laake en Jos Wetzels

heel goed gesteund door onze buren, kennissen en vrienden. Dat is erg mooi om mee te maken.”

### Nazorgpoli bij Adelante

Revalidatiearts Charlotte van Laake herkent het verhaal van Jos uit haar dagelijkse praktijk bij Adelante. “Tijdens de revalidatie hebben mensen een duidelijk doel voor ogen en werken ze in een speciaal ingerichte en volledig aangepaste omgeving. Elk uur is volgepland en je werkt zo goed mogelijk aan je herstel. Zodra je weer naar huis gaat, merk je dat het leven met een dwarslaesie dan eigenlijk pas echt begint. Je stuit op nieuwe moeilijkheden en ontdekt dat je flink in je vrijheid en mobiliteit wordt beperkt. Voor een aantal begint thuis soms ook pas echt de verwerking van wat er is gebeurd. Uiteraard weten we dit bij

Adelante. We begeleiden mensen dan óók langdurig nadat ze na zes tot twaalf maanden klaar zijn met revalideren. Nieuw is dat we hiervoor nu ook een multidisciplinaire nazorgpoli hebben opgezet, volgens de meest recente landelijke richtlijnen. Een jaar na hun terugkeer naar huis komen de cliënten naar Adelante en bespreken ze met het multidisciplinaire team hoe het met hen gaat. Ze spreken op één dag met de fysiotherapeut, ergotherapeut, verpleegkundig specialist, maatschappelijk werker of psycholoog en met de revalidatiearts. Het is een lange middag, maar in de praktijk vinden onze cliënten dat niet zwaar maar juist uitermate prettig. Ze krijgen tips en zijn blij dat ze al de zaken, waar ze in de dagelijkse praktijk tegenaan lopen, nog eens met een expert kunnen doorlopen. Een dwarslaesie brengt vaak langdurig beperkingen met zich mee, met kleine en grote problemen. Spasticiteit, zenuwpijn, incontinentie, katheterisatie, darmspoeling, wondjes door het lang zitten, gewichtstoename en afnemende spiermassa zijn enkele van de zaken waar je als rolstoeler mee te maken kunt krijgen. Mensen raken soms gewend aan bepaalde klachten, terwijl je er in sommige gevallen wel wat aan kunt doen. Heftige pijnklachten in de schouders en armen zie je bijvoorbeeld veel. Dat is vaak het gevolg van het feit dat een rolstoeler zijn bovenarmen bovengemiddeld belast. Kleine wondjes worden soms niet opgemerkt, maar behoeven wel degelijk behandeling. Ook het tijdig signaleren van overgewicht en aanpassing van de lifestyle zijn superbelangrijk, want extra kilo's kunnen op den duur voor de nodige problemen zorgen. Met

deze nieuwe vorm van nazorg zetten we dus expliciet in op het welzijn van onze cliënten én op preventie. Voorkomen is beter dan genezen.”

### Mijn eerste dwarslaesie

Jos heeft onlangs een aantal gesprekken gehad op de multidisciplinaire nazorgpoli van Adelante en is daar zeer over te spreken. “Het is fijn als je eens uitgebreid met experts over zaken kunt praten, waar je iedere dag tegenaan loopt. Het is mijn eerste dwarslaesie, help mij een beetje! Naast het feit dat ik mijn hart kon luchten, kreeg ik ook een aantal praktische tips. Ze wezen me bijvoorbeeld op een nieuw soort katheter, die het makkelijker maakt om mijn urine op te vangen als ik moet plassen. Ik ben sowieso heel erg geïnteresseerd in de laatste ontwikkelingen en hulpmiddelen en vond het prettig om daarover te praten. Ik verheug me dus alweer op de volgende nazorgsprekken, die over een jaar plaatsvinden. Ondertussen zit ik trouwens niet stil. Ik heb wekelijks verschillende vormen van fysiotherapie en fiets op een handbike.

Studenten van Zuyd Hogeschool zijn op dit moment bezig met het ontwikkelen van een mobiele sta-op-hulp. Met dit exoskelet kan ik overal gaan en staan, en op ooghoogte met mensen praten. Ik geef de studenten gedurende dit ontwikkelproces feedback en ben tegelijkertijd proefpersoon. Ik streef naar zoveel mogelijk autonomie en mobiliteit. Onlangs heb ik opnieuw mijn rijbewijs gehaald, zodat ik in een aangepaste auto kan rijden. Hierdoor heb ik weer een stukje vrijheid herwonnen.”

