Gehoord worden

Cliënte Jet Cox is 74 jaar en woont ondanks haar meervoudige, chronische fysieke beperkingen zelfstandig in Helmond. Terwijl ze een eigentijdse amaretto latte voor het bezoek bereidt, kletst ze volop vanuit de verlaagde keuken. Geen dame die zich snel laat kisten, blijkt al snel.

Tekst: Patricia Millenaar

“Als je geest niet gelooft dat je iets kan, dan wordt het fysiek ook niet beter”

“Mijn vader leerde me vroeger om dingen zelf te doen. Ik doe het één keer voor, zei hij dan, en daarna doe je het zelf.” Die aanpakkersmentaliteit kenmerkt de mondige Helmondse nog steeds. “Ik wil en doe nog zoveel mogelijk alles zelf”, spreekt ze stellig. Zo’n drieënhalf jaar geleden belandde Jet in een rolstoel na een aanrijding. Ook kampt ze onder meer met het post-poliosyndroom, met klachten als vermindering van spierkracht en spier- en gewrichtspijn. Voor Jet echter geen reden om bij de pakken neer te gaan zitten. “Gelukkig zit het bij mij altijd positief tussen de oren”, vertelt ze. “Ik kan wel de hele dag gaan zitten schreeuwen over de pijn of het feit dat ik in een rolstoel zit, maar er zijn al zevertantes genoeg. Wat is erg? Het is vooral vervelend. Lichaam en geest gaan samen. Als je geest niet gelooft dat je iets kan, dan wordt het fysiek ook niet beter. Mijn zus zegt wel eens ‘Ons Jet kan alles’. Dat kan iedereen, vind ik, want proberen is leren.”

Love and laundry

In de keuken onderstreept een tegeltjeswijsheid haar positieve instelling: ‘This house has endless love and laundry.’ Die endless love is er onder andere voor de klein- en achterkleinkinderen, die in de fotolijsten aan de muur boven de eettafel prijken. “Mijn kleinzoon van eenentwintig eet hier nog wekelijks mee. En ook mijn kleindochter en haar kinderen komen geregeld hier. Ik vind het fijn om voor anderen te zorgen. En ik kook graag. Die zelfstandigheid hoop ik zo lang mogelijk te houden.” Koken, handwerken, kaarten maken, het huishouden, Jet is graag bezig. Om zelfstandig te kunnen zijn, heeft ze overal haar hulpmiddeltjes voor. “Als iets me kan helpen bij de dingen die ik wil doen, dan vraag ik erom. Als je niets vraagt, dan krijg je sowieso niks meer tegenwoordig. En als me iets niet bevalt, dan zeg ik het ook.”

Makkelijker maken

“Wanneer ik hier ben voor de fysiotherapie, bespreek ik samen met Jet of er nog andere hulp of hulpmiddelen wenselijk zijn”, haakt Novicare medewerker José van Heck aan. “Jet is duidelijk in wat ze wil en nodig heeft. Dat werkt erg prettig. Samen bekijken we wat ze nog wil en kan, wat verantwoord is en wat haar daarbij kan ondersteunen.” Om het in en uit

bed gaan makkelijker voor Jet te maken, besluiten ze dat José een ergotherapeut zal inschakelen. “Ik begin echt moeite te krijgen met uit bed komen”, geeft Jet aan. “Daar zijn van die hulpmiddelen voor. Want ik ga echt niet met een pamper om liggen.”

Zelfstandigheid ondersteunen

Fysiotherapeut José komt bij Jet om te zorgen dat zij zich goed kan blijven verplaatsen, en om pijn of klachten te verlichten. “Aangezien Jet alles met haar handen, armen, schouders en rug moet doen, is het vooral belangrijk om te zorgen dat die niet overbelast raken. Ze verplaatst zich zelf van de rolstoel naar bed bijvoorbeeld, dus je kunt je voorstellen wat dat van haar armen en schouders vergt. Het is belangrijk om te zorgen dat ze die kán belasten. En natuurlijk kijken we of we haar zithouding kunnen verbeteren. Mijn rol is vooral te zorgen dat ze zichzelf zo lang mogelijk actief kan bewegen en voorkomen dat ze meer klachten of pijn krijgt. Haar oefeningen doet ze zelf heel trouw en goed. Van mij heeft ze nodig dat ik haar ondersteun om dat te kunnen doen en zelfstandig te zijn. We bekijken samen wat voor welke activiteiten en functies belangrijk is, en daar help ik haar bij.”

Zeggen wat je denkt

Om haar zegje voor haarzelf en anderen te kunnen doen, is Jet is ook lid van de cliëntenraad van Novicare. “Ik vind dat je moet kunnen zeggen en vragen wat je wil. Open zijn is belangrijk. En ik wil er ook graag voor anderen kunnen zijn.” In de Novicare cliëntenraad bespreken cliënten onderwerpen die voor alle cliënten van belang zijn, met de directie. Om daarmee de zorg nóg gerichter op de behoeften van cliënten te kunnen afstemmen. Mooi natuurlijk dat iemand als Jet zich daarvoor wil inzetten. En dat hopelijk ook nog lang zelfstandig kan blijven doen. “Een Chinese vriendin van mij zei laatst dat ik heel oud ga worden”, besluit Jet. Lachend voegt ze toe: “Dat zag ze aan mijn grote oren. In ieder geval: krakende wagens lopen het langst.”

“Ik vind dat je moet kunnen zeggen en vragen wat je wil. Open zijn is belangrijk”

Cliënt Jet Cox en fysiotherapeut José van Heck