

De rollator: vriend of vijand

Ze zeggen weleens dat je als arts alle ziekten en gebreken die je patiënten doormaken zelf moet ervaren om je patiënten beter te begrijpen. Dat is natuurlijk onzin. Trouwens, je zult het niet overleven, al die ziekten. Maar af en toe zelf wat gebreken meemaken kan geen kwaad. Voor het begrip. Daar wordt de professionele nabijheid alleen maar beter van.

Zo adviseren we met zekere regelmaat onze patiënten het gebruik van hulpmiddelen. Soms zonder je voldoende te realiseren dat daar niet alleen voordelen, maar ook nadelen aan zijn verbonden. Een hoog-laagbed, ergonomisch reuzeverantwoord, betekent ook dat je na 40 jaar in hetzelfde bed nooit meer samen kunt slapen. Hetzelfde geldt voor een looprek of voor het inzetten van thuiszorg; het leidt zelden tot enthousiaste reacties. Alleen de familie is blij, die dringt er al tijden op aan. Inmiddels weet ik beter waar de matte respons vandaan komt. Nu ik zelf afhankelijk ben geworden van een rollator, en straks van de rolstoel, weet ik dat het verzet voortkomt uit de drang tot behoud van zelfstandigheid. Het is de drang om het onvermijdbare nog even uit te stellen. Althans, voor de buitenwereld. Liever verbergen dan etaleren. Zie mij gaan, ons mankeert niks.

Neem nou de rollator. Zowel steun als sta-in-de-weg. De rollator vergroot je balans en verkleint je valkans, maar tegelijkertijd tegt hij ook je frustratietolerantiegrens. Als het kon zou je hem soms een schop willen geven. Maar ja, als je die trap kon uitdelen dan had je die hele rollator niet nodig gehad. Ooit geprobeerd een deur te openen terwijl de rollator ervoor staat? Best lastig. Een la opentrekken? De afwasmachine uitruimen? Je kan beter op de kermis in de botsautootjes zitten. Je denkt dat de rollator een trouwe vriend is, maar als je vergeet hem op de rem te zetten, kiest hij z'n eigen pad, jij hobbelen er achteraan, weg vriend. Daarbij staat de rollator ook je huisgenoten regelmatig in de weg. Jouw valpreventie is de ander zijn struikelblok.

Voor meer begrip kan het werken om 1 enkel uur zelf achter een rollator of looprek te lopen. Of 1 uur in een rolstoel te zitten en je te laten voortduwen. Om daarmee zelf de frustratie van de onhandigheid en afhankelijkheid te ervaren. Om zelf te voelen dat 2 benen niet voldoende zijn en je ook nog 4 wielen nodig hebt. Misschien is het goed om bij een volgend rollator- of rolstoeladvies even aan uw proefrit te denken. En dan benoemen dat het vooral een goedbedoeld advies is en dat u zich tegelijkertijd realiseert dat het ook zo z'n nadelen heeft. Gooi het hulpmiddel na dat uurtje ploeteren vooral snel het huis weer uit en waardeer des te meer uw onafhankelijkheid. Op 2 benen, zonder wielletjes. ■

David Bentz van den Berg, huisarts n.p.



Foto: Margot Scherder

'Jouw valpreventie is de ander zijn struikelblok'