

Kookgroep Omring: met een lach en een traan samen revalideren

Cliënten op weg naar veilige zelfstandigheid

Een maaltijd koken. Voor de meesten van ons is dat niet zo moeilijk. Maar wat als u net een beroerte hebt gehad? Of gevallen bent en uw heup heeft gebroken? Misschien functioneren bepaalde delen van uw lichaam (tijdelijk) niet goed, zoals uw arm, uw benen of uw korte termijngeheugen laat u in de steek. Dan wordt koken ineens een uitdaging.

Bij Omring is een veilige woonomgeving voor haar cliënten ontzettend belangrijk en daarom treft de zorginstelling verschillende maatregelen om cliënten zelfstandig, maar veilig in hun eigen omgeving te laten wonen. Zo is er [Personenalarmering](#), een [Woningscan](#), maar ook zijn er verschillende groepsbehandelingen waaronder de kookgroep. [\[online kun je deze woorden uiteraard linken naar gerelateerde pagina's\]](#)

Tijdens een revalidatietraject wordt per cliënt bekeken wat het hoogst haalbare voor die persoon is. Natuurlijk wil iedereen het liefst weer naar huis en zelfstandig voor zichzelf kunnen zorgen. Koken is daarbij een belangrijk onderdeel. De ergotherapeuten van Omring geven daarom tijdens de kookgroep tips en trucs aan de cliënten hoe zij zo veilig (want messen en een hittebron!) en handig mogelijk toch voor zichzelf een maaltijd kunnen maken.

Revalideren in kookgroep

Elke woensdag betreedt een klein groepje van vier cliënten de speciaal ingerichte ruimte. Alle meubels zijn in hoogte verstelbaar, zelfs het complete keukenblok. Zo kunnen ook cliënten in een rolstoel optimaal revalideren. Ergotherapeut Judy Bakker ontvangt vrolijk meneer De Wit, mevrouw De Wit (geen familie), mevrouw Hartman en mevrouw Stramska. Samen met zorgmedewerker Linda Mol worden de cliënten zorgvuldig begeleid, terwijl stagiaire Marlou Schoen ook al aardig haar steentje bijdraagt. Met zeven man in de keuken is het direct een gezellige boel.

De keuken is overzichtelijk en in de kastjes zijn stickertjes geplakt met daarop beschreven wat waar hoort. Dit is niet alleen functioneel, maar laat ook direct aan de cliënten zien hoe zij dat thuis kunnen oplossen als bijvoorbeeld het geheugen wel eens hapert. Mensen met beginnende dementie of na een infarct kunnen hier baat bij hebben.

'TIJDENS KOOKGROEP WORDT ER GELACHEN EN GEHULD'

Meneer De Wit (79) is vandaag de chefkok. "We wijzen elke week een chef aan. Diegene mag bepalen wat we gaan eten. Wij halen de boodschappen en indien mogelijk, doen we dat samen met de cliënt", legt Judy uit. Vandaag eten we groentesoep. "En wel met het pakje van Honing (hij bedoelt Honig), want anders smaakt het niet lekker!", maakt meneer De Wit even duidelijk. De voorgesneden groenten die hij normaal koopt zijn nu vervangen door hele exemplaren, want dat snijwerk is juist onderdeel van de revalidatie.

Beroerte of revalidatie na val

Meneer De Wit heeft drie weken geleden een beroerte gehad en verblijft sindsdien in Omringlocatie Nicolaas. Normaliter woont hij op zichzelf en kookt hij elke avond. "Toen mijn vrouw ziek werd, nam ik het koken van haar over. Ze is vijf jaar geleden overleden aan kanker", zegt hij terwijl zijn ogen nat worden en zijn onderlip begint te trillen.

Maar dan vraagt zorgmedewerker Linda naar de kinderen van meneer De Wit en herpakt hij zich. "Ik maak elke week wel zes liter soep. En die gaat op hoor! Ja, ik kook nog graag voor mijn vier kinderen en acht kleinkinderen. Daarom doe ik hier zo hard mijn best om er weer helemaal bovenop te komen: ik wil naar huis en weer goed kunnen koken!", zegt hij vastberaden.

Positiviteit overheerst

En die vastberadenheid is terug te vinden bij alle deelnemers. Mevrouw Hartman lag naast meneer De Wit in het ziekenhuis, ook na een beroerte. Haar linkerkant werkt op het moment helemaal niet. "Ik wil mijn dochter niet tot last zijn. Zij heeft al eerder een

keer zeven maanden voor mij moeten zorgen na een ernstig ongeluk. Ik wil gewoon weer voor mijzelf kunnen zorgen”, zegt zij, terwijl de bleekselderij vast ligt op een speciale snijplank met prikkers, zodat ze met haar goede hand kan snijden. “Het duurt wat langer, maar het lukt wel hoor”, zegt ze terwijl ze een steel van de selderij probeert af te breken.

‘SAMENZIJN STIMULEERT HERSTEL’

Naast haar zit mevrouw Stramska. Zij komt uit Polen en verbleef tijdelijk bij haar zoon, toen ze getroffen werd door een hersenbloeding. Haar linkerkant is zo goed als verlamd, maar met een 4-pootstok en een EVO (enkel-voet orthese) kan ze onder begeleiding toch een stukje lopen. Omdat ze geen Nederlands spreekt, communiceert het personeel via Google Translate met haar. Zij mag het stokbrood snijden en dat lukt haar prima met een beetje hulp van stagiair Marlou. Ze is trots.

Mevrouw De Wit draait af en toe met haar hele lichaam ongecontroleerd naar links. Dat kan gevaarlijk zijn met een mes in je hand. Daarom maakt zij eerst wat gehaktballetjes. Dat gaat zo goed dat ze uiteindelijk ook de bosui nog snijdt. “Pas op je vingers!”, roept Linda opeens. Waarop ze direct een boze blik krijgt van mevrouw De Wit: “Maak je niet druk, ik kan het heus wel”, en ze snijdt rustig verder. Zonder verwondingen belandt de gesneden bosui in de pan van meneer De Wit, die trots is op zijn team. Hij heeft dan ook voortreffelijk leiding gegeven.

De soep en het stokbrood komen op tafel, want natuurlijk mogen de cliënten hun eigen gekookte maaltijd zelf opeten. Meneer De Wit is blij dat de worteltjes al gaar zijn. “Normaal maak ik de soep een avond van te voren. Dan kan hij lekker trekken. Maar deze kan er mee door”, zegt hij tevreden.

Verdriet samen delen

Mevrouw Hartman kijkt geamuseerd om zich heen. Het is haar eerste keer. “Ik vind dit wel heel leuk. De ploeg is niet zo groot en je leert elkaar echt kennen. Er vloeit hier en daar een traan, maar we lachen ook samen. Je kunt je verdriet samen delen. Dat vind ik wel heel fijn.”

Dat is ook wel het doel van de kookgroep, zegt Judy. “Door het in een groepje te doen, leren mensen ook weer van elkaar. Soms is iemand geneigd het op te geven, maar als zijn of haar buurman dan doorzet, stimuleert dat diegene ook weer.”

De kookgroep is onderdeel van de geriatrische revalidatiezorg van Omring. Op de revalidatielocaties Hoorn (Lindendael), Den Helder (Den Koogh) en Lutjebroek (Nicolaas) worden bewoners tijdens hun gehele verblijf gestimuleerd zoveel mogelijk zelf te doen. “Alles is revalidatie; van het zelf koffie en thee zetten/inschenken tot het bed opmaken. Wij proberen de revalidanten te stimuleren om alles zoveel mogelijk zelf te doen. Het doel is dat zij dit thuis zijn op een veilige en zelfstandige manier voort kunnen zetten”, aldus Judy.