

Revalideren bij Zorggroep Amsterdam Oost

“Ik vermaak me wel hoor, al duurt de dag hier langer dan thuis”

Het kan iedereen gebeuren en overkwam ook de 84-jarige Milly Keasberry. In een onbewaakt moment stapte zij in een openstaand luik en liep een nare hielbreuk op. De chirurg plaatste drie schroeven in haar voet. Voor het eerste herstel verbleef zij twee weken op de revalidatieafdeling van ZGAO in OLVG West. Daarna volgde een langere revalidatieperiode in het Flevohuis.

In het Flevohuis ziet Milly Keasberry medepatiënten terug uit het OLVG. Allemaal werken ze hard aan hun herstel om straks het leven thuis weer op te pakken. Milly weet dat geduld een schone zaak is. “Het gaat in kleine stapjes; eerst mocht het gips eraf, daarna ging de brace met steunkous uit en dan nu een kale voet die het zonder steun moet doen. Samen met de fysiotherapeut werk ik ook aan het sterker maken van mijn armen en goede been. Nou ja, goed. Dit been heeft ook wel wat te verduren gehad. Het was vaak ontstoken. Ik merk nu dat bij teveel belasting de pijn terugkomt. Het oefenprogramma is daarom wat aangepast.”

Een paar weken later mag mevrouw allebei de voeten belasten. “Ik loop veel en heb elke dag fysiotherapie. Als ik te snel opsta ben ik wat duizelig en in de tuin werken zal er voorlopig nog wel niet inzitten. Jammer. Voor mijn val kon ik me soepel bewegen. Dat komt vast door mijn Aziatische genen.”

Opgelucht gaat Milly Keasberry drie maanden na haar val terug naar huis. Spannend is het ook. Gelukkig is de supermarkt met de rollator goed te bereiken. En voor de tuin heeft zij al iemand op het oog.