

een mens, een dwarslaesie

Mensen met een lichamelijke

bepmerking doen nog steeds minder

mee in Nederland. Uit onderzoek blijkt

dat ongeveer een derde van de

mensen met een dwarslaesie vindt dat

deze aandoening hen beperkt in hun

maatschappelijke leven. Ook Rolf

Leefkens liep hier tegenaan, maar

inmiddels heeft hij een nieuwe start

gemaakt.

De participatie moet beter in Nederland, vindt trainingsorganisatie Rehab Academy. Een van de oprichters, Coen Vuijk: 'Wanneer je na je revalidatie thuis komt, wordt de impact van je dwarslaesie pas echt zichtbaar en voelbaar. We zien te veel mensen die dan vastlopen.' Rehab Academy biedt cursussen en individuele begeleiding aan rond het thema 'meer meedoen'. Eén van de mensen die Rehab Academy inschakelde is Rolf Leefkens, 52 jaar, getrouwd met Marga. Samen hebben zij twee zoons.

Nieuwe start

Vorig jaar juni ging Rolf met de mountainbike over de kop en liep bij dat ongeluk een hoge incomplete dwarslaesie C4/6 op. Tot kerst was hij opgenomen in het revalidatiecentrum, daarna kon hij naar huis. Hij vertelt: 'Ik ben een positief mens en houd van uitdagingen. Samen met mijn gezin maken we er wat van en halen we eruit wat erin zit. Tijdens mijn klinische revalidatie heb ik met hulp van therapeuten veel bereikt. Toen ik werd opgenomen kon ik alleen mijn hoofd bewegen. Ik moest me redden met een mondmuis en was voor alles aangewezen op hulp. Na mijn ontslag kon ik me redelijk redden met eten en kon ik stukjes lopen met een



In deze rubriek staat steeds iemand met een dwarslaesie of caudalaesie centraal. Dit keer is dat Rolf Leefkens. Een bijdrage van Inge Vuijk van Rehab Academy

Een nieuwe start maken

hoge rollator. Verder scheurde ik rond een elektrische rolstoel. Ik was dus al ver gekomen, maar eigenlijk stopte de revalidatie te snel. Want ik kon nog méér: tot op de dag van vandaag ben ik iedere dag aan het trainen om zo ver als mogelijk is te herstellen. We zaten dus in een zoektocht naar wat ik nog wél kon en we waren op zoek naar een nieuwe start. Ik had nog allerlei vragen en had behoefte aan persoonlijke bege-

leiding, een steun in rug. Via internet en een mede-revalidant kwamen we bij Rehab Academy terecht. Hun werkwijze sprak ons aan en dus namen we contact op voor een kennismaking.'

Veranderd leven

Rehab Academy begint altijd met de vraag: wat wil en kun je zelf, en waarbij heb je begeleiding nodig? 'Ze denken met je mee en helpen je om nieuwe

mogelijkheden te zien. Ze hebben een cursusaanbod en wanneer ik een vraag heb kan ik bellen. Zo nodig zien we elkaar live. Dan komt Coen van Rehab Academy bij ons thuis langs. Daar hebben we bijvoorbeeld verschillende manieren van opstaan uit een stoel uitgeprobeerd. Ook hebben we een loopfiets getest, erg leuk. Op dit moment bleek het nog een stapje te ver, maar daar kom je alleen achter als je het uit-

Voor het eerst het bos in met de handbike. Van rechts naar links: Rolf Leefkens, Coen Vuijk en Rolfs vrouw Marga.

probeert. Verder heb ik via Coen een goede eerstelijns fysiotherapie gevonden, met verstand van zaken en een aanpak die bij me past. Op een gegeven moment werd duidelijk dat de rolstoel die ik had gekregen door mij niet in beweging te krijgen was en voor Marga te zwaar was om te tillen. Weer iets waar we tegenaan liepen. Inmiddels hebben we een nieuwe aanvraag ingediend voor een stoel op maat, die ik zelf kan rijden en van waaruit ik zelf kan opstaan. Zo zoeken we samen met Coen naar hoe ik dingen voor elkaar krijg en denken we na over keuzes die ik moet maken. Mede daardoor was ik bijvoorbeeld ook goed voorbereid op mijn eerste gesprek met de bedrijfsarts.'

Weekendje weg

Inmiddels is Rolf zo'n drie maanden onderweg met Rehab Academy. 'Op dit moment ligt een aanvraag bij onze gemeente Assen om dit traject financieel te ondersteunen. Ik weet dat dat in andere gemeenten al gebeurt vanuit de Wmo. Na de revalidatie - die vooral fysiek gericht is - loop je tegen allerlei dingen aan, en het helpt je zelfstandigheid als je daar ondersteuning bij krijgt. De samenwerking met Rehab Academy heeft meer duidelijkheid en evenwicht gebracht in ons veranderde leven. Via hen ben ik ook bij Dwarslaesie Organisatie Nederland terechtgekomen. Dat gebeurde tijdens een cursusdag van Rehab Academy in Thialf waar we curling gingen spelen op het ijs. Daar was namens DON Andries Riedstra en al gauw zaten we te praten en ervaringen uit te wisselen. Inmiddels heb ik ook de informatiedag voor mensen met een hoge dwarslaesie in Utrecht bezocht (zie pagina 12, red.). Zeer waardevol. Dat weekend zijn Marga en ik in Utrecht gebleven in een hotel. Voor het eerst weer samen een weekendje weg! Een hele overwinning, met dank aan de ondersteuning vooraf door Coen. Binnenkort gaan we een weekend kamperen met Rehab Academy, onze kinderen gaan ook mee. Weer een stap, en ik hoop daar bij anderen te kunnen afkijken hoe zij dingen doen.'



Zelf zomerbanden onder de auto zetten is een stuk ingewikkelder dan voorheen.

Meedoen kun je leren

Veel mensen met een dwarslaesie die cliënt zijn bij Rehab Academy hebben hun revalidatie net achter de rug. Maar er kloppen ook mensen aan die al langer met een dwarslaesie door het leven gaan en in een negatieve spiraal terecht zijn gekomen, bijvoorbeeld doordat ze hun baan verloren, veel zwaarder werden of er alleen voor kwamen te staan. Dan helpt het als je actief op zoek gaat naar nieuwe mogelijkheden en met anderen in contact komt.

Naar aanleiding van een kennismakingsgesprek thuis worden doelen vastgesteld. Vervolgens worden activiteiten ondernomen om die doelen te bereiken: thuis of op locatie; alleen of in een groep. Waar nodig zet Rehab Academy ervaringsdeskundigen en experts in. Een begeleidingstraject duurt meestal tussen drie en zes maanden. Rehab Academy werkt landelijk.

In 2017 heeft de gemeente Westerveld in Drenthe als eerste Nederlandse gemeente Rehab Academy ingeschakeld. Inwoners van Westerveld kregen een cursus van een half jaar aangeboden onder het motto 'meedoen kun je leren'. De Wmo-consulenten van Westerveld schakelen sindsdien Rehab Academy structureel in voor mensen met een bewegingsbeperking.

Meer informatie: www.rehabacademy.nl.