



REHAB  
ACADEMY

Inge en Coen Vuijk

# Revalideren is leren

Vijf jaar geleden in 2013 richtte Coen en Inge Vuijk de Rehab Academy op vanuit het principe 'Revalideren is leren'. Een jaar later schreef Inge een boek met de gelijknamige titel. Want, zo zegt Inge, het leven vanuit een rolstoel is compleet anders, dan het leven op twee benen. Met jarenlange ervaring als professional binnen de revalidatie, zag Inge bij mensen thuis dat ze onvoldoende toegerust waren om optimaal mee te doen. Dat moest anders kunnen. Aan LetselschadeNEWS vertelt Inge over de principes van waaruit de Rehab Academy is opgericht en hoe ze dit samen met haar man Coen heeft aangepakt. Door Floor Verhees | Fotografie: Rehab Academy

## Uit: Revalideren is leren

Iemand die een dwarslaesie krijgt, zijn armen of benen verliest of op een andere manier fysiek beperkt raakt, komt anders in de wereld te staan. De manier waarop hij zich in de wereld begeeft, is structureel veranderd en zijn manier van handelen ziet er definitief anders uit. Hij krijgt een andere kijk op de wereld en de wereld kijkt anders naar hem. Dat vraagt om een nieuwe aanpak en strategie om doelen te bereiken. Misschien vraagt het ook wel om nieuwe doelen. Hij staat voor de uitdaging om te gaan revalideren.

Inge is al jaren bekend met de revalidatiewereld. Ze startte haar loopbaan als fysiotherapeut. Ging daarna aan de slag binnen Rijndam Revalidatie om vervolgens door te pakken als opleidingsmanager binnen de Ambulance Academy.



Altijd nog met één oog kijkend naar het revalidatiecentrum. En tegelijkertijd beseffend dat zij die wereld te klinisch vindt en ook te weinig vindt aansluiten op de maatschappij. Te vaak gebeurde het dat mensen na een intensief revalidatieprogramma thuis vastliepen. De wereld blijkt veel minder toegankelijk te zijn, de partnerrelatie is anders dan voorheen en meer dan anders ben je afhankelijk van anderen. "Het is natuurlijk nogal wat als je het ene moment nog een enthousiaste treinconductor was en het volgende moment door een noodlottig ongeval in een revalidatietraject zit omdat je nooit meer zult kunnen lopen," aldus Inge. "Op zo'n moment is het van belang te weten waar je je bed voor uit komt. Want dat inspireert om de schouders eronder te zetten."

## 'Revalideren heeft iets weg van herontdekken'

### Wat zou volgens jou anders moeten?

"Kwam je zo'n vijftig jaar geleden in het revalidatiecentrum met een hoge dwarslaesie, dan duurde een revalidatietraject gemiddeld anderhalf



jaar. Uiteraard ook niet ideaal, maar in een 'kunstmatige' omgeving werden wel activiteiten geoefend voor het echte leven 'buiten'. Er was dus niet uitsluitend aandacht voor het fysieke herstel. Maar dat is tegenwoordig anders. De focus binnen revalidatiecentra is gericht op fysiek handelen. Maar er is veel meer aan de hand, want revalidatie is naast het medisch specialisme vooral een leertraject. Naast leren wassen, aankleden, verplaatsen gaat het vooral over opnieuw leren werken, leren hulp vragen, je een nieuwe houding aanmeten en nog veel meer. Toch ben je met een hoge dwarslaesie tegenwoordig na ongeveer drie maanden weer thuis. Voor bijvoorbeeld niet aangeboren hersenletsel (nah) staat gemiddeld een week of zes voordat men weer thuis is. Daardoor is de focus vooral medisch en is er geen of weinig aandacht en tijd meer voor het herontdekkingstraject en het leren. En dat terwijl revalideren juist een proces is van opnieuw koers bepalen om op een zelfgekozen manier mee te kunnen blijven doen in de maatschappij."

### Revalideren begint dus thuis?

"Eigenlijk wel, want pas dan wordt men geconfronteerd met het dagelijkse leven en alles wat werkelijk veranderd is. Hele praktische zaken, zoals koken, boodschappen doen en autorijden zijn

namelijk anders vanuit een rolstoel, met een prothese of met hersenletsel. Maar ook sociale relaties veranderen. Ik denk aan de vader die vóór het ongeval graag voetbalde met zijn zoons. Sinds hij in een rolstoel zit, kan hij dat niet meer. Dat doet verdriet en hij mist het contact met zijn zoons. Door opzoek te gaan naar een andere activiteit die ze wel samen kunnen doen, kan hij ook opnieuw vorm geven aan zijn vaderrol. Dat hervond hij in vliegeren. Nu roepen zijn zoons 'Kom pap, ga je mee vliegeren?'. Het draait uiteindelijk dus om opnieuw perspectief te ervaren, weer toekomst te zien. Dat is een heel belangrijk onderdeel van revalideren ofwel van leren."

### Vooruitzicht is het uitgangspunt?

"Ja, want vaak hebben mensen geen idee wat er kan of hoe het leven met hun beperking eruit kan zien. Dan is het nodig dat ze hun eigen nieuwe perspectief kunnen ontwikkelen. Zelf gaan doen, is daarbij de meest effectieve manier om te leren; al doende leert men. Dat doen we door mensen, bij voorkeur samen met hun partner, in echte situaties te brengen en door mensen te koppelen aan ervaringsdeskundigen om bij af te kijken. Daardoor wordt men uitgedaagd om zelf in actie te komen. Dat helpt om eigen doelen te vinden om voor te gaan. Bij de Rehab Academy kijken we niet door een



Zwemmen in een regulier zwembad

leertraject is een zoektocht om dingen anders te gaan doen of anders aan te pakken. Leren betekent dat men zich anders gaat gedragen, gericht op een ander effect. Veranderen om het effect te bereiken dat men voor ogen heeft.”

#### **Uit: Revalideren is leren**

*‘De vraag die me bezighield: wat is er allemaal mogelijk om nog zelfstandiger te functioneren? Voor een antwoord op de vraag heb ik hulp gezocht. Samen met een professional vanuit de Rehab Academy ben ik mijn afhankelijkheid in kaart gaan brengen en onderzoek gedaan naar oplossingen. Inmiddels ben ik mijn transfer weer aan het oefenen, kook ik weer en probeer ik eerst zelf actie te ondernemen in plaats van dat ik het een ander laat opknappen.’*

#### **Wat doet de Rehab Academy anders?**

Onze leerprincipes gelden voor alle betrokkenen. Dus niet alleen voor de revalidanten. Onze aanpak werkt als het ware met terugwerkende kracht. We beginnen bij het eindpunt, het meedoen thuis en in de maatschappij, in plaats van bij de aandoening. De revalidant wordt eerst gevraagd naar wat hij/zij wil leren. Wat is belangrijk? Want dat wat betekenis heeft, zorgt voor de motivatie om te leren. Als dat in kaart is gebracht, wordt pas gekeken naar het functioneren, welke vaardigheden zijn nodig, welke veranderingen liggen er nog in de stoornis?

Wat we nu in de praktijk veelal zien gebeuren binnen de revalidatiecentra is dat het uitgangspunt de beperking is in plaats van het functioneren. De centra zijn ingericht op basis van diagnosegroepen en zorgpaden. Het ‘omdenken’ is soms voor professionals lastig, omdat zij daarmee uit hun comfortzone van hun inhoudelijke

expertise worden gehaald. Er worden andere vaardigheden gevraagd. Als deze verschuiving als bedreigend wordt ervaren, is dat jammer. Want we zien juist de bevologenheid waarmee veel professionals aan het werk zijn, maar tegelijkertijd ook dat het keurslijf van protocollen en administratie als druk wordt ervaren. De aanpak op basis van leerprincipes biedt hierin weer nieuwe openingen. Het wordt zeker door veel professionals als verfrissend ervaren en daardoor krijgen we gelukkig ook veel positieve feedback vanaf de werkvloer op de plekken waar we mogen mee ontwikkelen.”

#### **Hoe ziet een samenwerking met de Rehab Academy eruit?**

“We doen verschillende dingen. Enerzijds zijn we met revalidatiecentra aan het samenwerken om de overgang naar de thuissituatie soepeler te laten verlopen. Omdat men thuis pas ontdekt wat is veranderd of wat wordt gemist? Hiervoor hebben we een zogenaamde ‘thuisrevalidatiemodule’ ontwikkeld. De rol van de Rehab Academy is vooral om samen met het revalidatiecentrum een module aan te bieden om de overgang naar de thuissituatie effectiever te laten verlopen. Daarbij leren revalidanten in de thuisrevalidatiemodule om, als kritisch consument, opnieuw hun weg te leren vinden binnen de maatschappij en alle instanties en regelingen die ze daarin tegen komen en waarvan ze de rest van hun leven afhankelijk zijn.

Coen en ik geloven dat kleinschaligheid onze kracht is. Het doel is niet om met de Rehab Academy groter te groeien, maar anderen te blijven inspireren en zelf geïnspireerd te worden. Daarom werken we bij voorkeur samen met revalidatiecentra en of gemeentes.”

#### **Voor wie is de cursus 'Mee (blijven) doen' bedoeld?**

“Die is bedoeld voor mensen die al langer met een beperking door het leven gaan. Iedere levensfase brengt nieuwe vragen met zich mee. Doel van de cursus is ervaringsdeskundigen met elkaar in contact brengen, omdat men van elkaar het meeste kan leren. Als het om praktijksituaties gaat, nemen we nu eenmaal meer aan van een lotgenoot, dan van een professional. Het is daarnaast ook vaak de setting waarin zaken ter sprake worden gebracht. Praten over een moeilijk onderwerp is makkelijker in een ontspannen setting. Dat proberen we te creëren, zoveel mogelijk in echte situaties. Wanneer iemand weer wil leren kamperen, gaan we niet thuis praten over kamperen, maar gaan we daadwerkelijk samen op een camping staan. Daar waar nodig huren we experts in op het gebied van bijvoorbeeld voeding, werk, verbouwing, continëntie, hulpmiddelen etc. De cursus duurt vijf maanden en is opgebouwd uit een aantal aaneengesloten dagen, waarbij

## **'Het leven is een kwestie van doen'**

‘zorgbril’ maar door een ‘leerbril’. Vanuit de revalidatieprofessional is over het algemeen meer de neiging om te zorgen voor en oplossingen te bedenken voor de revalidant. Daardoor wordt veel uit handen genomen van de revalidant met als gevolg dat deze zelf niet leert om oplossingen te bedenken om het eigen leven opnieuw in beheer te nemen. Eenmaal thuis is het vervolgens niet meer vanzelfsprekend dat alles wordt aangereikt. Daarbij wil de revalidant uiteindelijk weer de regie over het eigen leven hebben, maar het proces hiervoor

is inmiddels veel stroever op gang gekomen. De leersetting ontbreekt vaak in het revalidatiecentrum. Ter illustratie; vroeger lagen revalidanten met z’n vieren op een kamer in tegenstelling tot de huidige situatie waarbij iedereen op een eenpersoonskamer ligt. Daardoor is de interactie tussen revalidanten veel minder. Juist op de momenten buiten de behandelingen om raak je met kamergenoten in gesprek over allerhande zaken. Daar kun je van leren. Bij elkaar afkijken. Dat maakt deel uit van het leertraject bij het revalideren. Een

# Intercultureel Expertise centrum

Inter-Focus is uw partner bij uitstek bij de begeleiding van cliënten met een niet-westerse culturele achtergrond.



Wilt u makkelijker en effectiever communiceren met niet-westerse cliënten?

Bel of mail naar Özlem Adsiz  
Herstelcoach, re-integratiedeskundige en trainer

☎ 088 – 808 78 94 ✉ o.adsiz@inter-focus.nl

HERSTELCOACHING  
ARBEIDSDESKUNDIG ADVIES  
RE-INTEGRATIE  
COMMUNICATIETRAININGEN  
CONSULTANCY

interfocus

Samen verder met  
interculturele expertise

fb in @inter-focus  
www.inter-focus.nl

we met een hele groep cursisten erop uit gaan. Na een paar dagen sluiten vervolgens de partners aan. Eenmaal weer thuis volgt een individueel traject waarbij we ook thuis en op het werk aansluiten. Tussentijds organiseren we een aantal losse trainingdagen op verschillende relevante locaties en een trainingsweekend met dezelfde groep. Met deze cursus willen we ook de naaste omgeving betrekken, omdat er voor partners en gezinnen net zo goed veel is veranderd. Het is waardevol om samen nieuwe dingen te ontdekken en te bespreken wat veranderd is. Ben je bijvoorbeeld nog wel elkaars partner? Of ben je meer verzorger geworden?"

**Uit: Revalideren is leren**

Eén van de doelen van revalidatie is dat een revalidant zelf de expert wordt van

zijn nieuwe fysieke mogelijkheden en zelf oplossingen leert vinden die bij hem passen om te blijven meedoen in de maatschappij.

## 'Omdenken; we beginnen bij het eind'

**'Volwaardig meedoen', wat is dat?**

"Goeie vraag. Volwaardig meedoen is voor iedereen anders. Daarom hebben we hiervoor een 'meedoen-model' ontwikkelt. Tijdens de intake nemen we het 'meedoen-model' door en vult de deelnemer samen met zijn of haar partner alle vragen in. Het model bestaat uit zeven themakaarten: 1. Zorg

voor jezelf, 2. Toekomstbeeld, 3. Invloed uitoefenen, 4. Kritisch consumentenschap, 5. Werk&studie, 6. Anderen (gezin, buurman, bezoeker, collega), 7. Leven lang leren (wie heb je nodig?). Voor ieder thema geldt: Is er iets veranderd? Zo ja, wat is veranderd en wil je hiermee aan de slag? Het model is een manier om inzicht te geven in hoe de situatie is en van waaruit men in beweging gezet kan worden. Vervolgens kan aan de hand van de uitkomsten van de kaarten gewerkt en eventueel gestuurd worden. De uitkomst kan bijvoorbeeld zijn 'Ik wil graag mijn hobby's blijven uitoefenen'. De vraag is dan wat heb je hiervoor nodig? Dit bedoel ik met andersom te werk gaan. De uitkomst is leidend, niet de beperking. Door dit bespreekbaar te maken, is er aandacht voor participatie van de revalidant. Het is dus geen

behandelprogramma, het gaat over competenties. En hoe kun je die zelf leren inzetten."

**Heeft de Rehab Academy een missie?**

"Het is mooi om bij mensen weer het vuur in de ogen te zien. Dat ontstaat als er werkelijk iets te kiezen valt. Natuurlijk moet je daar van te voren over nadenken. Of eerst ervaren. Door bijvoorbeeld eerst eens een stage te doen bij een bedrijf en dan pas weer echt aan het werk te gaan. Zodat je ook hebt ervaren wat je nodig hebt, wat je mogelijkheden zijn. Want als je na een ongeval weet waarvoor je je bed uitkomt, dan ben je ook bereid je daarvoor in te zetten. Dat is precies waarover het gaat. Want alleen dan kun je volwaardig meedoen in deze samenleving."

**Een laatste vraag. Het boek gaat onder andere over letsel als gevolg van een ongeval en de impact daarvan. Vervolgens wordt geen aandacht besteed aan wat een (juridisch) belangenbehartiger voor een letselshadeslachtoffer zou kunnen betekenen. Is dat een bewuste keuze geweest?**

"Dat is niet persé een bewuste keuze geweest. Behalve dan dat het boek primair voor de professionals geschreven is, die in de huidige revalidatiecentra werken. In hun context hebben zij niet of maar zeer beperkt te maken met een dergelijke belangenbehartiger. De toegevoegde waarde daarvan komt vooral thuis aan de orde, als het gaat om huisaanpassingen, voorzieningen en werkhervatting. Op dit moment ben ik een tweede boek aan het schrijven voor de doelgroep zelf. Daarin is het, denk ik, zeker interessant om ook de rol van deze professional een plek te geven, zodat mogelijk eerdere inschakeling wordt bevorderd." ♦

# AGENDA

DIRECT AANMELDEN  
VIA DE SITE  
STICHTINGLETSCHADENEWS.NL

## CURSUSSEN



**ACTUALITEITENCURSUS  
SLACHTOFFERZAKEN: VORDERING  
BENADEELDE PARTIJ | SCORE 8.1**  
14 mei 2019 | 10:00 – 16:30 uur  
5 NOvA PO  
€549,- excl. BTW p.p.  
www.osr.nl



**BEHANDELING VAN  
LETSELSCHADEZAKEN | SCORE 8.8**  
15 + 22 mei 2019 | Utrecht  
€749,- excl. BTW p.p.  
www.osr.nl



**BASISCURSUS PERSONENSCHADE |  
SCORE 8.8**  
16 + 23 mei, 6 juni en 14 november 2019 |  
Utrecht  
18 NOvA PO  
€1.300,- excl. BTW p.p.  
www.osr.nl



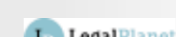
**UPDATE VERZEKERINGSRECHT**  
Door prof. mr. N. van Tiggele-van der Velde,  
mr. M. de Vries en mr. P. Verbeek  
7 maart 2019 | Rotterdam  
5 NOvA PO  
€349,- excl. BTW p.p.  
www.edulawopleidingen.nl



**BANKBESLAG**  
8 november 2019 | Amsterdam  
6 NOvA PO  
€375 excl. BTW p.p.  
www.edulawopleidingen.nl



**CAUSALITEIT IN DEELGESCHIL:  
WAAR STAAN WE?**  
12 maart 2019 | Breukelen  
3 NOvA PO  
€250,- excl. BTW p.p.  
www.legalplanet.nl



**HARVARD ONDERHANDELEN  
VOOR JURISTEN**  
22 mei 2019 | Breukelen  
6 NOvA PO | 6 MFN | 6 KNB PE  
€360,- excl. BTW p.p.  
www.legalplanet.nl



**ACTUALITEITEN  
WERGEVERSAANSPRAKELIJKHEIDSRECHT**  
4 juni 2019 | Breukelen  
5 NOvA PO  
€320,- excl. BTW p.p.  
www.legalplanet.nl



**CULTUURVERTALEN BIJ LETSLSCHADE**  
14 maart 2019 | Houten  
3 NIVRE PE | 3 onderwijsuren  
€295,- excl. BTW p.p.  
www.stichtingletschadenews.nl



**TIPS, TRICKS & VALKUILEN BIJ  
LETSLSCHADEREKENEN**  
9 mei 2019 | Houten  
2 onderwijsuren | punten in aanvraag  
€295,- excl. BTW p.p.  
www.stichtingletschadenews.nl



**JAARREKENING LEZEN BIJ PERSONENSCHADE**  
14 mei 2019 | Houten  
6 NIVRE PE | 6 onderwijsuren  
€395,- excl. BTW p.p.  
www.stichtingletschadenews.nl



**TWEEWIELERONGEVALLLEN ONTLEED VOOR DE  
LETSLSCHADEPROFESSIONAL**  
23 mei 2019 | Houten  
3 NIVRE PE | 3 onderwijsuren  
€295,- excl. BTW p.p.  
www.stichtingletschadenews.nl



**ZORGBEHOEFTE EN VOORLIGGENDE  
VOORZIENINGEN BIJ ERNSTIG LETSEL**  
6 juni 2019 | Houten  
3 NIVRE PE | 3 onderwijsuren  
€295,- excl. BTW p.p.  
www.stichtingletschadenews.nl



**ORIËNTATIE LETSLSCHADE  
RECHT & PRAKTIJK**  
18 juni 2019 | Houten  
6 onderwijsuren  
€395,- excl. BTW p.p.  
www.stichtingletschadenews.nl



GAAT VERDER....▶



LETSLSCHADE  
ADVIES

Wij zijn:

- persoonlijk en betrokken
- professioneel en herstel gericht
- specialist op de gebieden  
Wonen, Zorg en Welzijn

Wij hebben een landelijke dekking

WWW.TOTAALSUPPORT.EU

Aangesloten bij NIVRE, LRGD en De Letselschaderaad