



Revalidoer

Coen en Inge Vuijk

Het ene moment nog op de fiets, het volgende moment aangereden en aan het begin van een lang revalidatietraject. Het overkwam Christa. 'En dan staat ineens alles op zijn kop en voor je het weet ben je volledig de grip op je leven kwijt.' Maar ook militair Stan zag zelf geen oplossing om over zijn angsten heen te komen, sinds hij als militair letsel had opgelopen. Annette van Kuijk, medisch directeur Revalidatiecentrum Tolbrug en Leon Jans, commandant Militair Revalidatiecentrum Aardenburg (MRC), vertellen aan LetselschadeNEWS over hun zoektocht naar het nieuwe revalideren. Inge en Coen Vuijk, initiatiefnemers Rehab Academy, konden met hun zienswijze en aanpak in veel opzichten aan hun wensen voldoen.

Revalideren is leren

'Revalideren is leren omgaan met een nieuwe werkelijkheid', legt Annette uit. 'Vanuit het besef dat de wereld van het revalidatiecentrum een andere is dan de

wereld thuis, werken onze behandelaars samen met patiënten en hun naasten dagelijks heel hard om die werelden te verbinden. Desondanks ervaart een groot aantal mensen problemen bij het

oppakken van de draad vanuit de veilige oefensituatie van het revalidatiecentrum naar de realiteit van het leven van alle dag. Met de opgedane bagage vanuit de rol als patiënt in de revalidatieperiode, moeten deze mensen als inwoners van een regio opnieuw invulling geven aan hun sociale en maatschappelijke rollen en posities.'

'Als militair revalidatiecentrum genézen we geen mensen, vult Leon aan. 'We maken ze beter. Beter in het meedoen in de maatschappij. Beter in omgaan met hun situatie. Niet elke aandoening of beperking is op te lossen, maar er kan wel geleerd worden er mee om te gaan. Militairen zijn dagelijks bezig met oefenen en trainen om beter te worden in hun werk. We brengen ze in situaties die lastig, grensverleggend en niet altijd zonder risico zijn. Door dit structureel te doen worden ze beter voorbereid op het echte werk.'

'We zien en horen dat het voor mensen lastig is om na hun revalidatieproces zelf weer de touwtjes in handen te krijgen of te houden in hun eigen woonomgeving', omschrijft Annette. 'De geleerde vaardigheden uit de revalidatieperiode

Annette van Kuijk

blijken dan toch niet zo vanzelfsprekend toepasbaar in de thuissituatie. Weten is blijkbaar nog niet hetzelfde als doen....., dus hoe kunnen wij dat samen beter doen?'

'Weten is niet altijd doen'

Vanuit deze gezamenlijke missie hebben Annette en Leon het afgelopen jaar de handen ineen geslagen en Rehab Academy ingeschakeld. 'Het programma Revalideren is Leren van de Rehab Academy sluit naadloos aan op onze visie op revalideren', bevestigen zowel Annette als Leon. 'Daarom waren wij ook zo blij met dit initiatief', gaat Annette verder. 'Revalideren is Leren' is een mooie kans, zowel voor onze patiënten als ons zelf, om samen te leren hoe we eigenaarschap over eigen leerproces, en daarmee continu leren, kunnen stimuleren. Uiteraard met als doel om, ondanks je beperkingen, mee te kunnen blijven doen in en met je eigen omgeving. En dat is gelukt! De pilot heeft veel goede energie losgemaakt bij alle deelnemers. Energie die wij gaan gebruiken binnen onze revalidatieprogramma's om nog beter aan te sluiten op het leerproces van de mensen die onze expertise nodig hebben. Want revalideren is leren, niet alleen voor onze patiënten, maar ook voor ons als revalidatieprofessionals.'

Rehab Academy

Rehab Academy is een kleine sociale onderneming die zich inzet voor mensen met een fysieke beperking. Met behulp van innovatiegeld van gemeenten en revalidatiecentra en subsidiegelden van HandicapNL worden de trainingsprogramma's van Rehab Academy gefinancierd. Er zijn gesprekken met gemeenten en zorgverzekeraars gaande, maar vooralsnog past het aangeboden programma niet in de huidige financieringsstructuur. 'Wij komen zoveel mensen tegen die na hun revalidatie vast lopen of in een negatieve spiraal terecht komen', vertelt Inge. 'In de revalidatie werken mensen, samen met de revalidatieprofessionals, hard aan hun herstel. Maar 'eenmaal thuis begint het pas en dan sta je er alleen voor', is een quote die we bijna dagelijks horen.' Ook de cijfers liegen er niet om. Mensen met een fysieke beperking doen op alle fronten minder mee in onze maatschappij. Alleen al op het gebied van arbeid is slechts 29% van deze groep mensen aan het werk. Terwijl 70% van de mensen zonder beperking aan het werk is. Maar ook sociale problemen zoals eenzaamheid komt bij mensen met een fysieke beperking in verhouding meer voor. 'Dat betekent niet dat mensen geen familie of vrienden hebben. Mensen voelen



Leon Jans

zich eenzaam met hun beperking', legt Inge uit. 'Ze hebben vaak niemand om bij af te kijken. En dat terwijl afkijken één van de meest effectieve manieren is om weer grip op je leven te krijgen.'

Training Interculturele Communicatie

- Waarom botsen culturen?
- Kenmerken niet-westerse culturen
- Het effect van vooroordelen
- Handvatten en best-practises
- Oefeningen en rollenspellen

TRAINING VOOR LETSELSCHADE PROFESSIONALS, SCHADEBEHANDELAARS · SCHADEREGELAARS · LETSELSCHADE-EXPERTS, LETSELSCHADE-ADVOCATEN · ARBEIDSDSKUNDIGEN · MEDISCH ADVISEURS



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



Militair Stan

'Ik hoopte met dit traject weer de 'oude Stan' te worden. De Stan die het leuk vond om met andere personen ergens te zijn om even te kletsen. Dit durfde ik niet meer. Ook wou ik graag leren hoe ik invloed kon uitoefenen op andere personen als het ging over mijn 'letsel'. Het belangrijkste wat ik wou bereiken was accepteren dat ik moet leven met een beperking.'

'We zijn met Rehab Academy nu ruim zes jaar onderweg om het belang van aandacht voor het leerproces tijdens de revalidatie op de kaart te zetten en heel langzaam zien we dat er beweging komt. Op sommige plekken in het land wordt er 's ochtends zonder rooster gewerkt om meer aan te sluiten bij het bioritme en ochtend ritueel van de revalidant. Mooie innovaties waar we met plezier aan meewerken. Daarbij trainen we de professionals op de werkvloer om hun eigen oplossingen en ideeën in hun rugzak te houden en enkel en alleen te zorgen dat de revalidant zijn eigen oplossingen leert vinden.'

'Tolbrug en het MRC zijn wel de koplopers als het gaat over het zoeken naar antwoorden in aansluiting op de maatschappelijke uitdagingen van deze tijd', vult Coen aan. 'Beide centra

gaan een grote stap verder dan hun collega instellingen. Zowel Annette als Leon hebben Revalideren is Leren opgenomen in hun visie en zijn hun hele organisatie aan het kantelen ten dienste van het leerproces van de revalidant, gericht op meer meedoen. Wat heeft een revalidant echt nodig om tijdens de revalidatie optimaal te worden voorbereid op het leven met een beperking? Beide centra trekken daarin samen op, waarbij ook revalidatie Friesland inmiddels is aangehaakt.'

Samen grenzen verleggen

In maart 2019 ging het door beide centra gefinancierde pilotprogramma van 4 maanden van start, met als doel het verkennen en hanteren van (nieuwe) grenzen. Vanuit beide revalidatiecentra waren (oud-) revalidanten benaderd om deel te



Figuur 1

nemen. Rehab Academy heeft met alle geïnteresseerde (oud-)revalidanten afzonderlijk een uitgebreide intake gedaan aan de hand van het Meedoen Model© (zie figuur 1). Dit uitkomsten model gebruikt Rehab Academy om helder te krijgen welke vragen er spelen en waar iemand (of een naaste) tegenaan loopt of ontevreden over is. Deze individuele (leer)vragen vormden de rode draad voor de start van het trainingsprogramma. Behalve negen (oud-)revalidanten deden ook drie professionals mee aan het programma in het kader van nascholing. Enerzijds om zelf vaardiger te worden in relatie tot de werkwijze en principes van Revalideren is Leren. Anderzijds met de opdracht om te kijken wat er nodig is om Revalideren is Leren verder handen en voeten te geven in de eigen organisaties.



Mieke (partner Jos)

'Ik ben door dit programma ondernemender geworden en heb meer zelfvertrouwen gekregen.'

Jos

'Ik heb geleerd om meer op te komen voor mezelf.'

'De startweek vond plaats in een groepsaccommodatie in Wateringen', legt Coen uit. 'Ondanks het gure winterweer gingen we er elke dag op uit. Zo hebben we ge-kite op het strand van Scheveningen en geklommen bij Ayers Rock in Zoetermeer, ieder op zijn eigen manier en in zijn eigen tempo. Stan heeft een crossfit training verzorgd voor de hele groep en René, een andere (oud-)revalidant, introduceerde wandelvoetbal. Het programma hebben we zo met elkaar ingevuld, waarbij het onze verantwoordelijkheid was om te zorgen dat iedereen met zijn eigen leerdoelen aan de gang was.' Tussendoor werkte iedereen individueel aan zijn doelen, zoals oriëntatie in het verkeer, zelfstandig je

jas aantrekken of weer leren fietsen. In overleg met elkaar werden de boodschappen en de maaltijden geregeld. Vanaf woensdagavond sloten een aantal partners aan om de rest van het programma mee te leren.

'Thuis sta je er alleen voor'

Na de startweek volgden losse trainingdagen in het Militair museum, in hartje Utrecht, in het Militair Revalidatiecentrum zelf en bij één van de deelnemers thuis. Daarnaast is er een weekend gekampeerd in Uffelte, ieder in een zelfgekozen accommodatie, variërend van (bungalow)tent tot chalet.

Ook hier lagen individuele vragen ten aanzien van het weer op vakantie gaan ten grondslag aan de gekozen locatie voor het weekend en de ondernomen activiteiten.

'Gedurende het hele programma loopt iedereen zijn eigen route in zijn eigen tempo', ligt Coen toe. 'De groepsactiviteiten en bijeenkomsten die we organiseren zijn ondersteunend om bij elkaar af te kijken en om met en van elkaar te leren. Ook zetten we altijd ervaringsdeskundigen in voor specifieke vragen en om bij af te kijken. Gedurende het hele programma stemmen we met iedereen individueel af of er nog geleerd wordt. Waar nodig geven we individuele huiswerkopdrachten mee.'

Advertentie

Hogebrinkerweg 17
3871 KM Hoevelaken
Nederland

T 033 - 2580977
W inventiv.nl
E info@inventiv.nl

Detachering en projecten

Experts in detachering en projecten in de financiële dienstverlening

Wij versterken uw organisatie op het gebied van front-, mid- en backoffice activiteiten. Op basis van de vraagstelling kijken wij welke oplossing de beste is voor uw organisatie. Niet alleen de vraagstelling staat hierbij centraal, maar ook het rendement van de oplossing. Voor het beste rendement bieden wij onze beste (young) professionals aan.

Organisatieversterkers



Christa

'Ik heb geleerd om eerder om raad te vragen en rust te nemen als mijn lichaam daar om vraagt.'



René

'Ik denk langer na voordat ik iets nieuws ga ondernemen en ik ben me bewust geworden dat ik zelf mijn grenzen op moet zoeken.'

En nu verder

'Met de verschillende programma's in het kader van Revalideren is Leren hebben we de afgelopen periode mooie resultaten geboekt voor individuele deelnemers', geeft Leon aan. 'Het wordt nu tijd deze ervaringen te vertalen naar structurele aanpassingen op ons revalidatiecentrum en in de zorg, passend bij het MRC. Zodat wij een beter revalidatiecentrum worden.' 'Wij zijn intussen alle professionals aan het trainen op de werkvloer', vertelt Annette, 'zodat ze meer als leerprofessional gaan werken. Tegelijkertijd realiseren we ons ook dat we als organisatie op dit moment nog in de weg staan om de revalidant optimaal te laten leren.

'Leerprofessional en revalidatiecoach'

Daarom hebben we in aanloop naar 2020 nagedacht over hoe we de organisatie anders kunnen inrichten om de revalidant al tijdens zijn revalidatie beter te ondersteunen bij zijn participatievraag. Zo gaat het halfuurrooster overboord om meer ruimte te creëren om optimaal aan te sluiten bij de focus en mindset van een revalidant. Dat vraagt veel

flexibiliteit van ons als organisatie en meer regelmogelijkheden voor de revalidant samen met de professionals. Vanaf volgend jaar gaan we ook werken met revalidatiecoaches.

Deze professionals staan naast de revalidant en zijn familie met als doel om samen hun revalidatietraject optimaal in te vullen. Een revalidatiecoach is iemand die verstand heeft van leren en naast de revalidant en zijn naasten gaat staan. Samen met de revalidant zorgt de revalidatiecoach ervoor dat de revalidant, maar ook zijn naasten, zo snel mogelijk optimaal leert functioneren met de beperking. De focus ligt daarbij op weer meedoen in de eigen thuissituatie.' ♦



Erik

'Ik houd mezelf nu minder voor de gek! Ik was niet zo goed als ik me voordeed, waardoor het eigenlijk nu (nog) beter met me gaat. Dat kwam vooral door het kampeerweekend in mei toen ik mijn zelfbeeld heb bijgesteld van een poppetje dat niets mankeert aan de buitenkant, naar dat poppetje met orthese en de bliksemschichten in zijn hoofd.'