

Revalidatie kan beter

Eind vorig jaar lanceerde HandicapNL een campagne om aandacht te vragen voor het belang van wat ze noemen 'mentale en sociale revalidatie'. Het idee erachter: de Nederlandse revalidatie is medisch-technisch van hoog niveau, maar er is nog te weinig aandacht voor mentaal herstel en participatie. Twee voorbeelden uit de praktijk.

DOOR TON KEMPERS



'Bij thuiskomst viel ik in een donker gat'

Cynthia Overbeeke, nu 20, was een dag voor haar vijftiende verjaardag op de trampoline aan het springen toen ze ongelukkig ten val kwam. Met als gevolg een incomplete dwarslaesie C6/7. Cynthia: 'In het revalidatiecentrum heb ik sommige dingen als goed ervaren, maar andere als slecht. Ik

kwam als vijftienjarige op de kinderafdeling terecht. Je ligt daar niet in de fijnste periode van je leven, want je hebt én een dwarslaesie én je bent aan het puberen. Maar ik werd daar echt als een kind behandeld. Zo kwamen ze soms al om half negen zeggen dat ik naar bed moest en moest en zou ik

mijn zuivel opdrinken, of ik daar nu zin in had of niet. Ik had geregeld ruzie met de verpleging.'

Cynthia had wel een heel goede klik met haar fysiotherapeut. 'Ik ging met plezier naar haar behandelingen toe en leerde daar van alles. Maar over het algemeen had ik het gevoel dat ik te veel 'gepamperd' werd en een voorbereiding op mijn leven na de revalidatie was ver te zoeken. Toen ik na maanden eindelijk weer naar huis mocht, viel ik in een donker gat. Ik wist niet wat ik moest doen, vond het doodeng hoe iedereen zou reageren en durfde eigenlijk niet naar buiten. Ik werd depressief en zat heel veel op mijn kamer.'

Ze kwam in contact met de Rehab Academy, die trainingen aanbiedt volgens het principe 'revalideren is leren'. 'Ik ben in september 2019 daar aan een traject begonnen. Zij leerden mij hoe ik mij zo zelfstandig mogelijk kan redden in het gewone leven en hoe ik zelf keuzes kan maken.' Nu gaat het goed met Cynthia. Achter het huis van haar ouders is een prefab unit geplaatst, waar ze haar eigen kamer en badkamer heeft. Cynthia studeert aan de Technische Universiteit in Enschede en reist iedere dag met het openbaar vervoer op en neer. 'Ik ben blij dat ik weer een leven heb kunnen opbouwen, maar ik vind dit wel iets waar de revalidatiecentra in Nederland nogal wat steekjes laten vallen. Ze mogen jou veel meer handvatten meegeven voordat ze je, met je handicap, de wijde wereld insturen.'



'Je wordt in een hokje gestopt'

De 57-jarige Rolf Leefkens liep in 2017 als gevolg van een mountainbike-ongeval een incomplete dwarslaesie C4/6 op. Hij vertelt: 'De revalidatie op zich was goed en het personeel was erg betrokken, maar toch had ik het gevoel dat ik iets miste. Ze zijn in mijn ogen erg van de strikte protocollen. Je wordt beoordeeld en in een hokje gestopt,

en dat hokje bepaalt dan je eindbestemming. Ik verliet het revalidatiecentrum in een elektrische rolstoel: dat was mijn eindbestemming en daar moest ik maar mee leren leven.' Maar Rolf wilde daar niet mee leven en trainde net zo lang totdat hij zich met een handbewogen rolstoel kon redden.

kade worden voor innovatie of vooral worden gebruikt als kostenbeheersing, kunnen ze ook heel beperkend zijn en zelfs tot schrijnende situaties leiden. Die komen we in de praktijk te vaak tegen: mensen die veel te weinig vooruitgang hebben kunnen boeken tijdens hun revalidatie omdat de beschikbare tijd nu eenmaal op was of wat zij nodig hadden niet in het protocol paste. Dat is niet alleen een persoonlijk drama, maar ook een onverstandige manier van omgaan met gemeenschapsgeld. Want mensen blijven dan onnodig en langdurig afhankelijk van zorg.' Het voornaamste is, zo zegt de DON-voorzitter, dat de revalidatie niet meer hoofdzakelijk wordt gezien als een lichamelijk en technisch vraagstuk. 'Er moet veel breder aandacht komen voor wat deze persoon nodig heeft om zich weer volwaardig te voelen en om naar wens en vermogen aan de maatschappij te kunnen deelnemen. Als je in de revalidatie beter aansluit bij de individuele revalidant, krijg je een veel betere maatschappelijke opbrengst met hetzelfde geld. Dat vraagt vooral een andere manier van kijken naar revalideren.'

Later hebben therapeuten van het revalidatiecentrum gezegd dat ze niet hadden gedacht dat Rolf in een handbewogen rolstoel terecht zou komen. 'Dat vind ik een groot nadeel van een revalidatiecentrum. Ze hebben een bepaalde verwachting van je, maar wil of doe jij wat anders, dan weten ze daar niet mee om te gaan. Ik merkte dat ook bij de mentale begeleiding. Ik werkte ten tijde van het ongeluk bij de verkeersongevallenanalyse van de politie. Ook door dat werk stond ik behoorlijk realistisch in het leven en ik kon mijn ongeluk goed verwerken. Maar zij zeiden dan dat de klap nog wel zou komen. Nee dus, bij mij werkt dat anders. Die ruimte voor het individu moet er veel meer komen.'

Bij zijn training om van een elektrische naar een handbewogen rolstoel te komen heeft Rolf hulp gehad van een fysiotherapeut die hij zelf heeft gevonden. 'Ik neem het mijn revalidatiecentrum best kwalijk dat er geen doorverwijzing is naar goede therapeuten. Je wordt eigenlijk aan je lot overgelaten. Het kan heel heftig zijn als je vanuit het revalidatiecentrum zonder goede voorbereiding naar huis wordt gestuurd. Gelukkig was ik tijdens mijn revalidatie zo slim geweest om in de weekenden met de taxi naar huis te gaan en zo het leven thuis te oefenen. Ik ging zaterdags bijvoorbeeld met de bus naar de markt. Dat zijn dingen waar de revalidatie nog te weinig aandacht aan schenkt, maar die o zo belangrijk zijn om te re-integreren in het echte leven.'