

In beweging na revalidatie; een leertraject voor patiënt en zorgverlener

“Als je ergens in gelooft en ervan overtuigd bent dat het tot betere zorg leidt, ga het dan ook gewoon doen”

“Als je ergens in gelooft en ervan overtuigd bent dat het tot betere zorg leidt, ga het dan ook gewoon doen”, moedigt Annette van Kuijk zorginstanties aan. Ze is revalidatiearts en medisch directeur van Tolbrug Specialistisch Revalidatie Centrum, onderdeel van het Jeroen Bosch Ziekenhuis. “Het is zonde te blijven hangen in wat niet kan. Doe dat wat wij onze patiënten ook leren: denken in mogelijkheden in plaats van in beperkingen.”

In Nederland leven ongeveer 645.000 mensen met niet-aangeboren hersenletsel (NAH). Na een traject in het ziekenhuis en vervolgens in het revalidatiecentrum, proberen mensen thuis hun leven weer op te pakken. Daar lopen ze vaak, in de loop der tijd, tegen obstakels aan. Een heel praktisch bijvoorbeeld: zo egaal als de vloer in het revalidatiecentrum is hij bijna nergens en ook het omgaan met de verwachtingen van je omgeving en je werkgever kan een uitdaging zijn. Coen en Inge Vuijk herkenden dit probleem en startten de Rehab Academy waarmee zij patiënten handvatten geven voor het dagelijkse leven. Coen is van gymleraar via de sportrevalidatie gegroeid naar initiatiefnemer en opleider van de Rehab Academy. Samen met Inge, die een achtergrond heeft in de fysiotherapie en opleidingsmanagement in de ambulance-wereld, ziet hij kansen om patiënten te leren om mee te doen. “Revalideren is leren. Daarom moet je het revalidatieproces ook benaderen als een leerprofessional.”

Revalideren is leren

“Wij merkten dat de overgang van het revalidatiecentrum naar huis erg groot was. Daarom vroegen wij onze patiënten: Hoe kunnen we het nog beter doen? Zij gaven ons de feedback dat ze erg geholpen zijn met het aangeboden revalidatietraject met onze specialistische insteek, maar dat het een waardevolle toevoeging zou zijn als er in dat traject meer ruimte komt voor de vraag: wat is voor jou belangrijk en wat wil jij leren?”, licht Van Kuijk toe. Tijdens een symposium herkende Van Kuijk de vraag van patiënten in het traject dat Rehab Academy aanbiedt. “Wij willen mensen weer in beweging brengen, letterlijk en figuurlijk. Wij zetten het leerproces centraal met de vraag wat wil jij leren en hoe kunnen we je daarbij helpen”, aldus Coen.

“Tijdens het trainingstraject halen wij mensen uit hun comfortzone”

Het Rehab Academy-traject

De patiënten die Coen en Inge bereiken met hun cursus zijn soms al jaren uit het reguliere revalidatieproces, maar lopen in de loop der tijd toch vast. Een huisarts denkt dan snel in de richting van een burn-out of verwijst naar de fysiotherapeut. Dat pakt echter niet het onderliggende probleem aan. Het traject dat Rehab Academy aanbiedt in een pilot met Tolbrug en het Militair Revalidatiecentrum Aardenburg, duurt

ongeveer vijf maanden. Beide revalidatie-instellingen nodigen patiënten uit om deel te nemen. Daarop volgt een uitgebreide intake bij de patiënt thuis door het Rehab Academy-team om vast te stellen wat de drijfveren en doelen van de patiënt zijn om deel te nemen. Als het voor de patiënt nog moeilijk is om proactief mee te denken wordt dat de eerste stap. “Tijdens het trainingstraject halen wij mensen uit hun comfortzone. Wij observeren en communiceren naar de cursist wat we zien. Op deze manier wordt hij zich bewust van zijn gedragspatroon en kan hij hier beginnen met zijn denkpatroon aan te passen en zo nieuwe mogelijkheden te creëren”, zegt Inge. Het programma wordt gestart met een intensieve midweek met de groep in een niet-aangepaste vakantie-woning. Coen: “Uiteraard houden we rekening met de groep. Als het merendeel in een rolstoel zit, is het niet praktisch als er alleen maar slaapkamers op de tweede verdieping zijn. In het dagelijks leven is ook niet alles aangepast, dus naar oplossingen zoeken in situaties die een uitdaging kunnen zijn, is een heel belangrijk leermoment.”

In de maand die daarop volgt, zijn er nog twee losse trainingdagen, daarna nog een weekend in een andere woning dat weer wordt gevolgd door twee losse trainingdagen. Gedurende het hele traject hebben de cursisten toegang tot onbeperkte online coaching en ook de mogelijkheid om samen met een coach werk, thuis of een instantie te bezoeken. Daarnaast werken de cursisten thuis aan hun voortgang. Inge: “Bij voorkeur laten wij de cursisten hun eigen doelen stellen en hun eigen huiswerkopdrachten bedenken waarmee zij zelf aan de slag willen. Daar helpen we natuurlijk mee. Het is maatwerk: niet iedereen krijgt dezelfde opdracht mee.”

De cursisten kunnen ook iemand uit hun nabije omgeving meenemen in het traject. Bijvoorbeeld een partner kan ook veel leren tijdens de cursus, zowel over zichzelf als over hoe het beste te kunnen ondersteunen. “We brengen mensen in zo echt mogelijke situaties. We gaan bijvoorbeeld boodschappen doen, samen koken en naar het bos”, beschrijft Inge.



(Foto: Rehab Academy)

Gericht op de toekomst

Met elk traject van Rehab Academy doen ook drie professionals van Tolbrug en het Militair Revalidatiecentrum mee. Uiteindelijk is het de bedoeling dat zij van binnenuit de organisaties kunnen helpen veranderen. “De medewerkers worden meer revalidatiecoach dan zorgprofessional. Dat legt natuurlijk meer verantwoordelijkheid neer bij onze medewerkers. We zijn heel benieuwd hoe dat in de praktijk zal gaan. Het project is heel enthousiast ontvangen.” Tolbrug wil niet alleen in de laatste fase van het revalidatietraject met de aanpak waarin patiënten ondersteuning nodig bij het opnieuw leren van basishandelingen als (op)staan, wassen en aankleden. Als aan die basisbehoefte is voldaan, moeten we patiënten weer medezeggenschap geven over hun leerproces. Wat wil jijzelf bereiken en hoe kunnen we je hierbij helpen? – staat dan centraal.

Bij dit proces is de interactie met ervaringsdeskundigen heel erg belang-

rijk. Vandaar dat Tolbrug patiënten de mogelijkheid wil geven om ervaringen uit te wisselen met lotgenoten als onderdeel van het revalidatieproces. “In een testsessie met Rehab Academy die we hebben gedaan bij de Tolbrug-jongerenrevalidatie-afdeling, kwam direct naar voren dat de jongeren die deelnamen blij waren dat er naar hen geluisterd werd en daardoor beter kon worden aangesloten op de hulpvragen. Door serieus naar hen te luisteren, waren zij ook gemotiveerder om zelf stappen te zetten”, beschrijft Van Kuijk.

“Een leerproces waarbij er tijd is om te oefenen, te falen en weer verder te gaan.”

Er wordt met enthousiasme uitgekoken naar het najaar. Dan kan de eerste feedback worden verwacht na het vijf maanden-traject van de pilot. “Uiteindelijk hopen we dat beide revalidatie-instellingen een voorbeeldfunctie kunnen gaan vervullen”, zegt Inge. Coen voegt hieraan toe: “Onze droom is dat iemand die binnenkomt met de vraag – hoe kan ik in deze nieuwe situatie omgaan met mijn lijf en hoe kan ik optimaal meedoen – wordt gehoord en dat er samen een leerproces in gang wordt gezet waarbij er tijd is om te oefenen, te falen en weer verder te gaan, in plaats van iemand proberen te ‘repareren’. Dat laatste kan maar tot op zekere hoogte, daarna komt het aan op het leer- en adaptatievermogen van de patiënt. Daar moeten zorgverleners hun rol als revalidatiecoach invullen.” Tolbrug, het Jeroen Bosch Ziekenhuis en het Militair Revalidatiecentrum zijn een mooi voorbeeld van instellingen die in het belang van de patiënt de uitdaging aan willen gaan om veranderingen aan te brengen in de organisatie. Hopelijk brengt de toekomst vele die volgen.



(Foto: Rehab Academy)

Meer informatie

www.jeroenboschziekenhuis.nl/tolbrug-revalidatiegeneeskunde
Tolbrug-INFO@tolbrug.nl
www.rehabacademy.nl
leren@rehabacademy.nl