

Deelnemers delen ervaringen van trainingsweek

Rehab Academy brengt mensen met lichamelijke beperkingen veel

Rehab Academy organiseert intensieve trainingsprogramma's voor mensen met lichamelijke beperkingen. De deelnemers werken er aan de verbetering van hun maatschappelijke participatie. Het complete programma beslaat vier maanden en start met een trainingsweek. Hoe ervaren de deelnemers deze eerste trainingsweek? Promovenda Tanja Mol onderzocht het.

DOOR Tanja Mol, Marcel Post en Coen van Bennekom

Rehab Academy organiseert een aantal keren per jaar 'leerprogramma's op maat': intensieve trainingsprogramma's voor mensen met lichamelijke beperkingen. Tijdens deze programma's van vier maanden krijgen mensen de kans te werken aan leerdoelen voor het dagelijks leven. De leerdoelen zijn gericht op verbetering van maatschappelijke participatie. De trainingsprogramma's worden tot nu toe gefinancierd vanuit innovatiegeld binnen de revalidatiesector. In 2019 en 2020 worden daarnaast in totaal vier programma's gesubsidieerd door HandicapNL, met de bedoeling bewijstlast te verzamelen voor reguliere financiering. Daarnaast draait er in 2020 voor het eerst een programma, gelijk aan de gebruikelijke leerprogramma's op maat, gefinancierd vanuit gemeentelijke Wmo-gelden van twee koplopergemeenten, Opsterland en Ooststellingwerf.

Barrières

Deelname aan het maatschappelijk leven (participatie) is voor iedereen belangrijk.¹ Het optimaliseren van participatie is dan ook een belangrijk aandachtsveld tijdens de revalidatie en daarna de re-integratie,² bijvoorbeeld in werk. Ondanks dat dit al veel tijd en aandacht

krijgt, blijken veel mensen nog participatieproblemen te ondervinden.^{3,4} Zo blijkt uit onderzoek dat sociale relaties na het doormaken van een hersenbloeding onder druk komen te staan.^{5,6} Ook onder mensen met niet aangeboren hersenletsel, amputatie en dwarslaesie worden problemen ervaren met participatie in de chronische fase.^{3,4,7} Zij wijzen dit toe aan verschillende factoren, waaronder fysieke barrières, het ontbreken van kennis over de mogelijkheden voor (sociale) activiteiten en uit angst voor de handicap zelf.⁸

Trainingsweek

In reactie op deze ervaringen organiseert de Rehab Academy sinds 2013 intensieve trainingsprogramma's voor iedereen met lichamelijke beperkingen die belemmeringen ervaart in het 'meedoen in de maatschappij'.⁹ De interventie bestond initieel uit een eenmalige vijfdaagse trainingsweek. Later is het programma uitgebreid naar vier tot vijf maanden, waarbij de trainingsweek de start is. Tijdens de trainingsweek verblijft iedereen op een gezamenlijk (waar nodig aangepast) adres, er wordt samen boodschappen gedaan, gekookt en gegeten. Het algemene doel is mensen aan het werk te zetten op de gebieden waar zij belemme-

ringen ervaren, om uiteindelijk hun participatie niveau te verhogen. Dit gebeurt door praktische activiteiten, zoals reizen, beweegactiviteiten, samen op pad of koken, waarin aandacht wordt gegeven aan zelf geformuleerde leerdoelen. Alles vindt plaats in gezamenlijke sessies of individuele coaching. Iedereen houdt tijdens de training de eigen progressie en leerdoelen in een logboek bij. Het uitgangspunt is om van en met elkaar te leren. Naasten van de deelnemers kunnen aan een deel van de week (en inmiddels ook het vervolg van het programma na de startweek) deelnemen, om samen te leren en het geleerde thuis vast te houden.

Evaluatie

Onduidelijk is hoe de deelnemers achteraf terugkijken op hun trainingsweek en hoe zij de impact hiervan hebben ervaren. De evaluatiepilot waarover dit artikel gaat is bedoeld als eerste stap naar een meer formeel evaluatieonderzoek naar deze interventie. De volgende vraag stond centraal in deze pilot: wat zijn meningen en ervaringen van de deelnemers over de trainingsweken, die door Rehab Academy zijn georganiseerd, om hun maatschappelijke participatie te bevorderen?



Deelnemers aan de trainingsweken worden uitgenodigd om meer initiatief te nemen, bijvoorbeeld in de sport.

De evaluatie bestaat uit éénmalige interviews met oud-deelnemers aan de eerste trainingsweken van de Rehab Academy. Alle personen die minimaal één keer een trainingsweek gevolgd hebben in 2013 of 2014 (n=21) zijn door Rehab Academy voor dit onderzoek uitgenodigd. De vragen waren gericht op de inhoud en de meerwaarde van de interventie en de impact die men ervaren heeft op zijn of haar leven. Daarnaast is ook gevraagd naar de ervaringen van en met naasten. Van alle interviews zijn audio-opnamen gemaakt die door de eerste auteur zijn uitgewerkt en geanalyseerd.

Deelnemers

Er zijn in totaal zestien deelnemers geïnterviewd (een respons van 76%). Eén deelnemer heeft driemaal een trainingsweek gevolgd, vier deelnemers hebben tweemaal deelgenomen en elf personen hebben eenmalig deelgenomen. Bij vijf deelnemers is ook hun partner aanwezig geweest en bij één participant is de zus mee geweest. De gemiddelde leeftijd van de deelnemers was 48 jaar. Andere kenmerken staan beschreven in tabel 1. Alle deelnemers van deze specifieke week hebben eerder een regulier revalidatietraject gevolgd. Gemiddeld was dit 8,3 jaar geleden (met een minimum van drie en maximum van twintig jaar geleden). Het hoge aantal personen met een dwarslaesie in deze pilot evaluatie komt doordat de eerste trainingsweken in samenwerking met dwarslaesie-afdelingen van twee verschillende revalidatie-

centra zijn georganiseerd. Bij de start van de trainingsweek gaf iedereen zijn eigen beweegredenen aan. Een opvallende overeenkomende factor was de intentie om iets te leren. Voorbeelden van leerdoelen waren: balans vinden tussen werk en privé; zelfstandig reizen met eigen auto; huishouden; zelfredzaamheid vergroten; leren over gezonde voeding en afvallen; transfers; het overnachten op een andere plek dan thuis en het leren wat wel en niet kan.

Impact

Deelnemers gaven aan dat zij op meerdere gebieden positieve effecten van hun deelname ervaren. Fysieke vooruitgang werd genoemd, maar de belangrijkste impact werd op het mentale vlak ervaren. In tabel 2 is beschreven wat deelnemers hebben geantwoord op de vraag wat deelname voor hen persoonlijk heeft opgeleverd. Deelnemers gaven aan positiever in het leven te staan, meer zelfvertrouwen te hebben en meer te ondernemen. Het grootste gedeelte van de deelnemers (10) gaf aan bewuster in het leven te staan.

Op de vraag of men anders naar zichzelf is gaan kijken, antwoordden vijf deelnemers dat dit niet het geval is. De andere elf gaven aan dat zij wel veranderingen bij zichzelf zagen. Een participant zei hierover: 'ik zie mezelf weer meer als persoon, minder als patiënt.' Hij gaf aan hierdoor meer sociaal actief te zijn. Ook werden er veranderingen in het dagelijks leven ervaren. Het leren om eigen keuzes te kunnen en durven maken is een

belangrijk voorbeeld. Zes deelnemers gaven aan dat ze getriggerd waren meer initiatief te nemen doordat ze mogelijkheden hadden ontdekt waarvan zij zich niet eerder bewust waren. Ook zagen deelnemers verandering in sociale participatie. Drie gaven aan dat zij opener geworden zijn, één iemand gaf aan meer hulp te durven vragen en vier zijn naar zeggen communicatief verbeterd. Een ander gaf aan dat hij nu transfers zelfstandig kan maken of zijn katheterzak zelfstandig kan legen, waardoor zijn participatie op sociaal en op activiteiten niveau verhoogd is: 'Ik heb een sprongetje gemaakt op het gebied van zelfstandigheid, het minder afhankelijk zijn van andere mensen. Zelfstandigheid geeft een goed gevoel. Ook ben ik getriggerd om meer initiatief te nemen, bijvoorbeeld op het gebied van vrije tijd en sport. Ik doe nu veel meer, het heeft een wereld voor mij geopend.' Deelnemers spraken ook een verhoogd vertrouwen in zichzelf uit, waardoor zij meer gingen ondernemen en participatie op verschillende niveaus is gestegen. Hierdoor gaven ze aan gelukkiger te zijn met de dingen die nog wél mogelijk zijn. Een participant vertelde: 'ik kan en durf nu alles wat ik wil.'

Rol gemeenten

Rehab Academy is een groeiend bedrijf dat zelf ook de resultaten en impact meet en hierop anticipeert. Dit doet het bedrijf aan de hand van het zelf ontwikkelde

Tabel 1: Persoonskenmerken van de deelnemers.

Kenmerk	Aantal (16)
Geslacht	
Man	12
Vrouw	4
Handicap	
Dwarslaesie	14
MS	1
Onbekend	1
Opleidingsniveau	
Basisonderwijs	2
Middelbaar onderwijs	2
Mbo	6
Hbo/wo	3
Onbekend	3
Burgerlijke status	
Alleenstaand	3
Gehuwd / samenwonend	1
Gescheiden	9
Onbekend	3

Tabel 2. Ervaren impact van de trainingsweek.

Effecten	Aantal keren benoemd
Welke veranderingen heeft het veroorzaakt op het gebied van participatie.	
Fysieke gezondheid (Gezondere leefstijl /voeding en beweging)	8
Communicatie (openheid naar anderen)	7
Sociaal netwerk (initiatief rijker)	6
Zelfredzaamheid verbeterd	5
Mobiliteit verbeterd (waaronder transfers en reizen)	3
Plannen in praktijk brengen	2
Wat heeft het opgeleverd op het gebied van eigen regie waardoor participatie bevordert wordt.	
Meer eigen vertrouwen / minder angst	5
Bewuster	5
Verhoogd gevoel van eigen regie	3
Hoger niveau van acceptatie	3
Positiever in het leven	2
Grenzen beter durven aangeven	2
Andere denkwijze / nieuwe benadering van leven	2

'Meedoen model'. Hiermee wordt er ingezet op zeven verschillende participatiedimensies waardoor de maatschappelijke impact zichtbaar wordt. De zeven participatie dimensies zijn: 1) Leven lang leren; 2) Toekomstbeeld; 3) Invloed uitoefenen; 4) Werk en studie; 5) Kritische consument; 6) Met anderen en 7) Zorg voor mezelf. Uit de eigen metingen van Rehab Academy en uit deze pilotstudie blijkt dat de trainingsweek een positief effect heeft gehad voor de deelnemers. Een hogere mate van eigen regie en van participatie, levert verschillende positieve effecten op. Dit kan zijn op persoonlijk gebied, op sociaal gebied en ook op maatschappelijk gebied. Meerdere deelnemers noemen dat hun zelfredzaamheid en zelfmanagement verhoogd is. Deze effecten kunnen een afname van zorgvraag of ondersteuningsbehoefte opleveren. Daarnaast levert het een positieve bijdrage aan het zelfvertrouwen. Deelnemers benoemen lekkerder in hun vel te zitten. Een goede psychische gezondheid heeft een

positieve invloed op kwaliteit van leven. Hiermee valt te bediscussiëren dat ziekteverzuim afneemt.

Een mogelijke rol voor gemeenten wordt weerspiegeld door de koploper gemeenten. De twee gemeenten zijn samen met de Rehab Academy in overleg met revalidatie Friesland, het UWV en zorgverzekeraar De Friesland om een bijdrage te leveren aan het vergroten van de mate van meedoen. Visie en daadkracht vanuit gemeenten om mensen individueel te ondersteunen door middel van het trainingsprogramma, in het kader van het VN verdrag handicap, wordt geadviseerd.

Conclusie

Deelnemers geven aan de trainingsweek als positief te hebben ervaren en te zien als een moment van zelfreflectie met veel mogelijkheden om te leren. Deelnemers noemden positieve effecten op hun participatie op het sociale, dagelijkse bezigheden en fysieke niveau. Hiermee levert een trainingsweek van de Rehab

Academy voordeel op persoonlijk vlak en op maatschappelijk gebied. ■

Tanja Mol is promovendus op het onderzoeksproject: MUREVAN (Meten van Uitkomsten Revalidatie in Nederland) t.mol@dehoogstraat.nl. **Marcel Post** is als bijzonder hoogleraar dwarslaesierevalidatie verbonden aan UMC Groningen. **Coen van Bennekom** is als bijzonder hoogleraar revalidatie en arbeid verbonden aan Amsterdam UMC. Meer info over de Rehab Academy: <https://www.rehabacademy.nl/>

Literatuur

Üstün T, Chatterji S, Bickenbach J, Kastanjsek N, & Schnieder M. The international classification of function, disability and health: A new tool for understanding disability and health. *Disability and Rehabilitation: An International Multidisciplinary Journal*. 2003;25: 565-571.

Revalidatie Nederland. Medisch specialistische revalidatie: maximaal herstel en optimale kwaliteit van leven. 2015. Beschikbaar via: <https://www.revalidatie.nl/revalidatie-nederland/publicaties-rn/medisch-specialistische-revalidatie-maximaal-herstel-en-optimale-kwaliteit-van-leven>. Geraadpleegd op 2019 april 9.

Vissers M, van den Berg-Emons R., Sluis T, Bergen M, Stam H, & Bussmann H. Barriers to and facilitators of everyday physical activity in persons with a spinal cord injury after discharge from the rehabilitation centre. *Journal of Rehabilitation Medicine*. 2008; 40(6): 461-467.

Hägström A, Lund ML. The complexity of participation in daily life: A qualitative study of the experiences of persons with acquired brain injury. *Journal of Rehabilitation Medicine*. 2008; 40(2): 89-95.

Korner-Bitensky N, Desrosiers J, Rochette A. A national survey of occupational therapists' practices related to participation post-stroke. *Journal of Rehabilitation Medicine*. 2008; 40(4): 291-297

Lynch EB, Butt Z, Heinemann A, Victorson D, Nowinski CJ, Perez L, Cella D. A qualitative study of quality of life after stroke: The importance of social relationships. *Journal of Rehabilitation Medicine*. 2008; 40(7).

Asano M, Rushton P, Miller WC, Deathe BA. Predictors of quality of life among individuals who have a lower limb amputation. *Prosthetics and Orthotics International*. 2008; 32(2): 231-243.

Kehn M, Kroll T. Staying physically active after spinal cord injury: A qualitative exploration of barriers and facilitators to exercise participation. *BMC Public Health*. 2009; 9: 168.

Rehab Academy. Programma op maat. 2019. Beschikbaar via <https://www.rehabacademy.nl/cursus-op-maat/>. Geraadpleegd op 2019 april 9.

Malheiro M, Gasper M, Barros L. Training CAMP: Effects of an educational program for self-management, on adolescents with spina bifida. *Academy of Strategic Management Journal*. 2017; 16:2.

Werk en privé in balans

Mevrouw X heeft sinds twaalf jaar een dwarslaesie. Tien jaar na haar revalidatie traject ging mevrouw door een moeilijke periode, fysiek liep mevrouw tegen problemen aan waardoor werk en privé uit balans raakte. Tijdens de trainingsweek heeft mevrouw door middel van videofeedback, sportieve activiteiten en contact met lotgenoten haar handicap en het gebruik van hulpmiddelen hiervoor, leren accepteren. Ook haar energiebalans heeft mevrouw teruggevonden. Op dit moment werkt mevrouw haar betaalde baan van 32 uur volledig, en heeft ze daarnaast nog energie voor het huishouden en weekendjes weg met haar echtgenoot.