

## Joyce (31) uit Geleen en Tijs (16) uit Grubbenvorst kregen bij Adelante hun leven terug: ‘Die mensen hebben mij erdoorheen getrokken’



Joyce kan weer genieten van een wandelingetje met haar hond. © Annemiek Mommers Hoensbroek -

Jaarlijks revalideren zo'n zesduizend volwassenen en 1500 kinderen uit Limburg en daarbuiten bij locaties van Adelante in Hoensbroek, Valkenburg, Maastricht en Venlo. Neurorevalidatie is daarbij niet meer weg te denken, zo bleek op een onlangs gehouden symposium. Twee revalidanten en een arts vertellen hun verhaal. „Waar ik nu sta en hoe ik daar binnenkwam, dat is een wereld van verschil.”

Hennie Jeuken

Gisteren om 11:37

Twee jaar geleden werd de toen 29-jarige Joyce Crombaghs uit Geleen getroffen door een herseninfarct. „Ik werd 's nachts wakker met een gevoel alsof er zand in mijn ogen was gestrooid.” Ze stond op, werd duizelig en zakte naast het bed in elkaar. Haar mond hing scheef. Per ambulance werd ze afgevoerd naar het ziekenhuis. Haar linkerzijde bleek volledig verlamd. „Ik kon niets meer zelf. Ik lispelde heel erg, niemand verstond me.”

Ze zat, kortom, diep, vertelt ze thuis op een zonnige najaarsdag. De woorden vloeien inmiddels als vanzelf uit haar mond, ze is een en al positivisme. „Ik heb mijn leven terug. Met dank aan de therapeuten, verpleegkundigen en dokters van Adelante. Zonder hen had ik er nu niet zo bij gezeten.”

## **Keihard werken**

Want in het revalidatiecentrum in Hoensbroek heeft ze menig uur doorgebracht. Na het fatale voorval verbleef ze er drie maanden intern. „Ik zat daar half verlamd in een rolstoel. Van ’s ochtends negen tot ’s middag vier had ik therapie. Het was keihard werken. Ik kreeg fysio-, ergo- en groepstherapie. En deed aan fitness.”

Er waren creatieve sessies. Een logopediste stond voor haar klaar. Evenals een psychologe. „Soms had ik het helemaal gehad, wilde ik het liefst een spuitje. Maar die mensen daar trokken mij er doorheen.”

Verpleegkundigen leerden haar om zichzelf te wassen. En aan te kleden. Met één hand. „Een sok aan doen kostte me tien minuten. Als ik zie wat al die hulp en therapieën me gebracht hebben... er is echt alles uitgehaald. Waar ik nu sta en hoe ik daar binnenkwam, dat is absoluut een wereld van verschil. Ik ben weer zelfredzaam.”

## **Thuis**

Toen ze eenmaal thuis was, ging ze nog een hele poos drie keer per week naar Adelante voor therapie. Pas onlangs heeft ze het revalidatietraject afgerond. „Ik ben niet op mijn oude niveau terug, want mijn linkerarm en -hand zijn deels verlamd. Maar gelukkig is rechts mijn dominante hand. Dus het meeste lukt gewoon wel. Ik doe het huishouden. Rijd auto. Onderneem dingen.” Ze loopt ook weer. Vaak met een brace om haar linkerbeen. „Die werkt ondersteunend.”

Ze heeft in haar jonge leven nogal wat te verstouwen gehad. Op haar zestiende werd een zeer zeldzame tumor in haar hoofd ontdekt. Die zat tegen de hypofyse, het hormoonproducerend orgaan in de hersenen, wat lichamelijk voor een groeiachterstand zorgde. Een hersenoperatie volgde, evenals tal van bestralingen. En sinds die tijd krijgt ze medicatie voor de hormoonaanmaak. „Dat ging goed. Ik kon gewoon leven.”

## **Bloemisterij**

Jaren werkte ze in een bloemisterij. Met veel plezier. Ze zat er op haar plek. Tot het infarct haar trof. Ze heeft het nadien nog een tijdje op therapeutische basis geprobeerd. Maar uiteindelijk is ze toch moeten stoppen met haar baan. „Te veel prikkels, die kreeg ik niet meer verwerkt, ik ben afgekeurd.”

Wat niet betekent dat ze op haar kont gaat zitten, zegt ze stellig. Ze is vastbesloten zich op het vrijwilligerswerk te storten. „Iets in de ouderenzorg. Of voor het dierenwelzijn.” Eigenlijk leeft ze nu intenser. „Alleen met een wat minder goed bruikbare arm en been. Ik ben absoluut niet zielig. Ik geniet juist meer. Het leven kan zo voorbij zijn.”

**‘Toen ik bij Adelante binnenkwam kon ik niet lopen, maar uiteindelijk ging ik er lopend de deur uit’**



Tijs ontwikkelde zich erg goed in het handbiken en is gescout als talent. — © Lé Giesen

„Het was zeker géén vakantie”, zegt Tijs Hesen (16) uit Grubbenvorst over de periode waarin hij bij Adelante Kind & Jeugd revalideerde. In het najaar van 2021 verbleef hij 3,5 maand in het revalidatiecentrum. „Ik was de hele dag bezig. In de ochtend kreeg ik online lessen vanuit mijn school en voor de rest fysiotherapie. Best zwaar. In het begin ook raar, omdat ik gewend was 's avonds thuis te zijn. Nu zat ik daar. In een andere kamer, in een ander bed. Met andere mensen. De eerste week dacht ik echt *pfoe*.”

## Veel gebracht

Maar het is het allemaal dubbel en dwars waard geweest, zegt de vlot vertellende tiener die, zelfstandig lopend op elleboogkrukken, deze namiddag thuiskomt. „Mijn lichaamshouding is compleet veranderd, ik functioneer een stuk beter. Samen met het team daar heb ik er echt alles uitgehaald.” En meer dan dat. Hij kwam in het centrum in contact met Adelante On Wheels (een club voor paracycling), ontwikkelde zich erg goed in het handbiken en werd door de wielerbond KNWU gescout als talent. „Het heeft me heel veel gebracht.”

Tijs is geboren met cerebrale parese, een houdings- en bewegingsstoornis veroorzaakt door een hersenbeschadiging. De aandoening zit vooral in zijn benen die, naarmate zijn leeftijd vorderde, meer en meer naar binnen gingen staan. Zijn stand werd steeds afwijkender. „Ik had heel erge x-benen en liep krom. Zelfstandig lopen lukte alleen nog maar met van die vierpootkrukjes.” En daar had hij een hekel aan.

## **Geen rolstoel**

Als er niets gedaan werd, zou Tijs binnen afzienbare tijd in een rolstoel belanden. En dat wilde hij per se niet. Hij zei dan ook volmondig ja tegen een zware operatie in het Maastricht UMC+ die hij vorig najaar onderging. Bij deze zogeheten SEMLS-ingreep aan zijn beide benen werden zowel spieren als botten op meerdere niveaus geopereerd. „Ik heb een week in het ziekenhuis gelegen. Vandaaruit ging ik naar Adelante.” De komende dertig tot veertig jaar zal hij niet aan een rolstoel gekluisterd raken. „Misschien wel nooit.”

In het revalidatiecentrum leerde de jongen stapsgewijs meer bewegen. „Toen ik daar kwam, zat ik tot aan mijn lies in het gips.” Opnieuw leren lopen was zwaar, maar Tijs heeft een vechtersmentaliteit, vertelt moeder Lonneke. „De mensen daar waren er voor mij, ze wisten meer van me dan ikzelf”, zegt de tiener. „Met mijn fysiotherapeuten had ik een klik. We hadden allemaal hetzelfde doel: ervoor zorgen dat ik vooruitging. Toen ik bij Adelante binnenkwam kon ik niet lopen, maar uiteindelijk ging ik er lopend de deur uit. Dat is heel bijzonder.”

## **Makkelijker**

Alles gaat een stuk makkelijker, vertelt hij. „Ik sta nu recht, voorheen krom.” Tijs zal altijd een handicap blijven houden maar hij kan tegenwoordig rechtop naast zijn leeftijdsgenoten staan, vult Lonneke aan. „Hoe mooi is dát. Dit doet veel met zijn eigenwaarde.”

Die krijgt ook een boost door zijn sportprestaties. Afgelopen zomer nam hij met het team van Adelante in Oostenrijk deel aan de HandbikeBattle, waarbij teams van revalidatiecentra tegen elkaar strijden. Het steile parcours van twintig kilometer, op een berg met 950 hoogtemeters, legde hij af in 2 uur en 41 minuten. „Tijs was belachelijk snel boven”, zegt zijn moeder. Dit bleef niet onopgemerkt bij de KNWU en hij belandde in het talententeam. Trainde in topsportcentrum Papendal. Inmiddels heeft hij een topsportstatus paracycling bij de Nederlandse sportorganisatie NOC\*NSF en mogelijk kan hij volgend jaar meedoen aan internationale wedstrijden. „Eigenlijk absurd allemaal, wat er gebeurt.”



**‘We werken nu intensiever samen met partners uit de eerste lijn én ziekenhuizen. Meer mensen worden sneller geholpen’**



Wip Bakx, scheidend arts. — © Adelante

*Neurorevalidatie Niet meer weg te denken*, luidt de titel van een symposium dat onlangs door Adelante is gehouden. Dit is lang anders geweest, vertelt scheidend arts Wip Bakx, gespecialiseerd in deze vorm van revalidatie.

Want decennia geleden gingen patiënten die hersenletsel hadden opgelopen als gevolg van een ongeluk of bijvoorbeeld een beroerte, vanuit het ziekenhuis naar een verzorgings- of verpleeghuis. Of gewoon naar huis. „Daar probeerden ze er op eigen houtje wat van te maken.

Of ze wachtten tot het vanzelf zou overgaan. Maar dat gebeurde natuurlijk niet”, blik hij terug. Mensen met niet-aangeboren hersenletsel kwamen, kortom, niet bij Adelante terecht. Daar zaten vooral patiënten met reumatische aandoeningen of letsels als bijvoorbeeld botbreuken of een dwarslaesie.

„We werken nu veel intensiever samen met partners uit de eerste lijn én met ziekenhuizen, van waaruit patiënten direct naar ons komen. Door die ketenzorg worden meer mensen sneller geholpen”, zegt Bakx, die ruim veertig jaar verbonden is aan Adelante en deze maand stopt met zijn werk als arts. Het symposium werd ter gelegenheid van zijn afscheid gehouden.

## **Snelheid**

Die snelheid is, vervolgt hij, zeker bij de neurorevalidatie ontzettend belangrijk. „Ze kunnen meteen beginnen, onder deskundige begeleiding van een compleet team, en herstellen sneller.” Er wordt meer uitgehaald. „Misschien kunnen ze daardoor beter lopen. Of hebben ze sneller de verandering in hun denken door, wat vervolgens gecompenseerd kan worden door gerichte therapieën.”

Er is veel progressie gemaakt, vertelt Bakx. Er is niet alleen meer aandacht voor het (opnieuw) leren bewegen, maar ook voor het denken en gevoelsleven van de revalidant. Het eerste, bewegen, lukt trouwens steeds beter door nieuwe technische ontwikkelingen. Zogeheten orthesen, zoals spalken, beugels of aangepast schoeisel worden lichter en meer draagbaar, zegt hij.

## **Totale mens**

„Voorheen ging het er alleen om dat iemand zich weer wat kon verplaatsen en zichzelf verzorgen, want dat had je nodig om zelfstandig te wonen. Nu wordt er veel meer naar de totale mens gekeken. Vroeger leverden we standaardpakketten. Nu werken we persoonsgericht.”

Het is echt samen beslissen, zegt de arts. „Als het verantwoord is gaan revalidanten ook veel sneller naar huis dan vroeger. Dat is heel zinnig, want thuis zien ze waar ze tegen aan lopen. Je hoeft dus geen dingen te oefenen die je niet nodig hebt.”

Steeds meer wordt gezocht naar een evenwicht tussen wat iemand nog wil en wat er kan, vertelt hij. „Voor veel mensen is werk belangrijk, een levensinvulling. We proberen ze naar arbeid toe te leiden. Vroeger werden onze revalidanten bijna altijd afgekeurd.”

## **Dankbaar**

Het revalidatiecentrum is een heel dankbare omgeving om in te werken, stelt hij. „Je hebt langdurige relaties met cliënten en familie, je kunt de diepte in gaan.” Het maakt ook nederig. „Als je ziet wat mensen kan overkomen...”