

GEZOND & WEL

„Altijd behoefte aan helpende handen”

PRIVÉ CONSULT
door **Marijke van Eck**
Directeur Zonnebloem

Meneer De Bier uit Vlaardingen wil weten of hij met zijn vrouw mee kan op een vaarvakantie. Ze kan door een hersenbloeding niet meer lopen, maar wil graag samen met haar man een weekje weg.

De Zonnebloem antwoordt: Mensen die (veel) verpleging nodig hebben, kunnen met ons mee op reis. Ook kan een partner of familielid deze reis meemaken. Uw vrouw kan overigens alleen om het jaar mee met een vaarvakantie. Daarvoor komen ieder jaar zoveel aanmeldingen binnen, dat vele honderden op de reservelijst komen te staan.

Jonge mensen

Ik ben een jonge vrouw van 34 jaar en heb een aangeboren afwijking, waardoor ik in een woonvorm leef waar ik veel verzorging krijg. Bovendien kan ik me alleen in een rolstoel verplaatsen. Ik zou graag op vakantie gaan, maar ik ben alleenstaand. Ik wil liever niet met allemaal oude mensen mee. Organiseert u ook reizen waar ik leeftijdsgenoten kan ontmoeten?

DEN DOLDER, Carolien Stuursma

De Zonnebloem: Sinds een jaar of zeven organiseren we reizen voor jongeren tussen 18 en 45 jaar. Op de website www.zonnebloem.nl kun je vinden waar we naar toe gaan. We regelen trouwens ook vakanties voor mensen tussen 45 en 65 jaar. Naast de reizen op een volledig aangepast hotelschip op de Rijn, kun je kiezen uit aangepaste bus- en vliegvakanties. We bieden verder ook zeevakanties en reizen per camper aan.

Dementie

Mijn moeder heeft dementie. Kan zij ook mee met een vaarvakantie?

AMSTERDAM, Suzan Verbrugge

Reizen van De Zonnebloem zijn alleen bedoeld voor mensen die afhankelijk zijn van verpleging en niet voor degenen met een verstandelijke beperking of dementie. Uw moeder kan daarom jammer genoeg niet met ons mee.

Alleen...

Ik heb veel verpleging en verzorging nodig. Kan ik dan alleen naar de vaarvakantie mee?

HEERHUGOWAARD, Huib Stuitjes

Nee, al onze vakanties zijn bedoeld voor dezelfde doelgroep. Ook mensen die veel verpleging nodig hebben, kunnen met onze andere reizen mee. Zo hebben we speciaal aangepaste bussen waarin mensen met hun rolstoel passen. Het is wel zo dat mensen die 24 uur per dag op bed liggen, alleen met het schip meekunnen. Verder kan iedereen aan alle soorten vakanties deelnemen.

Aanmelden

Vrijwilligerswerk lijkt me wel wat, maar ik heb niet heel veel vrije tijd. Kan ik me toch bij jullie aanmelden?

VLAARDINGEN, Mevr. H. Terhark

We hebben altijd vrijwilligers nodig, er is voortdurend behoefte aan helpende handen. Eigenlijk hebben we zelfs een tekort aan mensen met een verpleegkundige opleiding. En we zouden ook heel blij zijn als u maar een week per jaar met een vakantie mee zou willen! Lukt u dat niet, dan zijn er ook nog mogelijkheden bij u in de buurt. Zo kunt u zich al een paar uurtjes per maand inzetten. Denk daarbij niet alleen aan het bezoeken van zieken, maar bijvoorbeeld ook aan het organiseren van activiteiten of het opzetten van een website voor een afdeling van onze vereniging.

„We zijn AFHANKELIJK geworden”

Van een medewerkster

LONDEN - Afhankelijk zijn is zijn grootste probleem. Jan Sterk zucht. Al meer dan een jaar mist hij een been en kan hij door hartklachten slechts korte afstanden met stokken lopen. Hij is niet alleen afhankelijk van zijn rolstoel, maar tijdens zijn vakantie ook van de vrijwilligers. „Ik heb echt moeten leren om te wachten, om geduld te hebben.”

De sprankeling is verdwenen uit zijn ogen als Jan (57) in de bus zit, op weg naar Londen. Zijn vrouw herkent in hem niet meer de man die ze ooit, een jaar of dertig jaar geleden, trouwde: „Er zit geen leven meer in. Vroeger organiseerde hij van alles en deden we leuke dingen. Tegenwoordig zit hij maar in zijn stoel, staart voor zich uit en doet niets.”

Het is wennen voor de vijf jaar jongere Hermie. Zij en haar man gingen er altijd met de camper op uit. Of vlogen naar Turkije, zomaar, zonder voorbereiding. „Dat is er niet meer bij. We zijn voor het reizen afhankelijk van anderen geworden.”

Schitterend

Toch geniet ze met volle teugen. „Ik vind het schitterend hier, alles is even leuk. Het is wel heel vermoeiend, maar thuis kan ik weer uitrusten. Nu wil ik alles meemaken!”



■ Jan Sterk geniet met zijn vrouw Hermie in het grote reuzenrad Londen Eye.

FOTO'S: DE TELEGRAAF



■ Buschauffeur André Kahlman helpt Leida Bosman uit de bus.

Leida heeft al sinds 1983 multipale sclerose, een neurologische aandoening waarbij steeds meer functies uitvallen.

„Toch ga ik niet bij de pakken neerzitten. Ik zeg niet 'Ik ben ziek dus ik kan niets meer'. Het is voor mij heel belangrijk

om deze uitdaging aan te gaan en deze reis, ondanks mijn beperkingen, te maken!” De wereld van iemand met

een handicap is anders, is de ervaring van Hermie Sterk. „Wij gezonde mensen hebben veel meer commentaar en kritiek op anderen. En minder geduld. Mijn man en ik hebben gemerkt dat we nu in een tvredener wereld terecht zijn gekomen, eentje met minder stress.”

In Londen namen Jan en Hermie deel aan alle uitstapjes. Vrijwilligers duwden de rolstoel. Dat deden ze vaak met z'n tweeën, want Jan is zwaar. Dat is ook goed te merken in het zwembad van het hotel, waar ze hem met z'n zeven uit het water helpen. Toch heeft het zwemmen hem goed gedaan. Hermie: „In het water herkende ik mijn eigen Jan weer, de Jan van vroeger. Hij genoot, had praatjes voor tien en hij lachte weer!” Jan merkt dat de vakantie hem goed heeft gedaan: „Ik ben veel meer ontspannen en heb weer voldoende energie om verder te gaan.”

Aanvankelijk zagen Jan en Hermie het niet zitten om met de bus van de Zonnebloem mee te gaan. „Maar Regien, de hoofdverpleegkundige van deze reis, belde ons om te horen of we nog vragen hadden. Zo nam ze onze zorgen weg. De hartelijkheid en gastvrijheid waren tijdens de hele reis overvloedig!” Jan vult aan: „Je voelt je vreselijk kwetsbaar. En als mensen zo meelven, dan is dat hartverwarmend!”

Gehandicapten „lekker in Londen” met vrijwilligersorganisatie De Zonnebloem



VAKANTIE is voor mensen met een chronische ziekte of aandoening minder vanzelfsprekend. Aan het eropuit gaan, gaat dikwijls een complex proces van organiseren en regelen van aanpassingen vooraf. Gezond&Wel besteedt de komende weken volop aandacht aan de Patient op Vakantie. VAN DAAG: Mee met De Zonnebloem.

Op REIS in je ROLSTOEL

door LIZET VAN TRIET



■ Het Zonnebloem-reisgezelschap in hartje Londen.

FOTO'S: DE TELEGRAAF

LONDEN - Alles wat tegen kan zitten, zat tegen: eindeloze files, oponthoud bij de paspoortcontrole en de Kanaaltunneltrain gemist. Zelfs in de hotelkamers was bij aankomst van alles mis. „Toch hoorde je onze gasten niet klagen. Voor hen is dit de vakantie van hun leven en ze genieten volop, van alle dingen die gebeuren!”

Overwinning

Ziekenverzorger José Verschuuren (54) uit Oldetrijne is ook alweer voor de negentiende keer mee. Ze merkt op dat er misschien niet zo heel veel mooie dingen in Londen bezichtigd kunnen worden. „Maar het is voor de meesten toch een overwinning om met deze reis mee te

gaan. Dat we hen, ondanks hun handicap, toch een stukje van de wereld kunnen laten zien is geweldig!”

„José, „Je hoort wel eens dat wij onze vrije tijd opofferen. Maar zo zie ik dat helemaal niet. Deze vakantie heeft een grote meerwaarde. Door te geven, krijg ik zoveel terug. Dat iedereen het naar zijn zin heeft, dat is echt kicken! Bovendien is het vaak hartverwarmend hoe mensen met elkaar omgaan. En we discussiëren over belangrijke dingen in het leven. Bijvoorbeeld: blijf je bij je partner, die ineens afhankelijk van je

omweg van drie kwartier maken. Maar dan heb je ook wel wat: in een openbaar invalidentoilet, vlak bij de Big Ben, is zelfs een tillift en een aankleedtafel aanwezig.”

Wenig aanpassingen in buitenland

Van een medewerkster

UTRECHT - Invalidentoiletten in binnen- en buitenland staan vaak zo vol, dat er geen plek meer is voor een gast in een rolstoel. Dat is de ervaring van Sabine van der Vlist (29) wanneer ze op vakantie gaat. Maar er zijn meer zaken die haar vakantieplezier kunnen bederven...

Een paar treetjes scheidden Sabine een paar jaar geleden van haar vakantiebungalow in een Nederlands park. Verder kwam ze niet, want ze kan niet lopen en is voor haar vervoer afhankelijk van een rolstoel. Sabine: „In de gids stond dat het onderdak was aangepast en dat klopte ook. Maar het zou wel handig zijn geweest als je ook bij de voordeur had kunnen komen! Maar daar was even niet aan gedacht. Gelukkig werd er snel een loopplank geregeld.” Sabine is vanaf borsthoogte verlamd doordat ze geboren is

te verstenbaar zijn. Met de komst van mensen met een handicap als Sabine is dus eigenlijk geen rekening gehouden.

Zwaar

Angelië, de moeder van Sabine, vertelt hoe lastig dat is: „Hoewel onze dochter niet lang is, slechts 1.38 m, is ze, doordat ze zelf niet mee kan werken, wel zwaar. Dat geldt

„Dat we hen een stukje van de wereld kunnen laten zien is geweldig!”



■ Ziekenverzorger José Verschuuren duwt Thea Smidt na het wisselen van de wacht voor Buckingham Palace naar de volgende bezienswaardigheid.

Regien vult aan: „Door te zien dat het jou ook ieder moment kan gebeuren, leer ik re-



■ Hoofdverpleegkundige Regien Catsburg.

lativeren.” Er is wel een schaduwzijde: de tranen die aan het eind van de reis vloeien.

Regien: „Velen gaan weer terug naar hun plekje 'achter de geraniums'. Daar missen ze vaak de aandacht die er hier wel voor ze is.”

Voor gehandicapten NIET TOEGANKELIJK

Wenig aanpassingen in buitenland

Van een medewerkster

UTRECHT - Invalidentoiletten in binnen- en buitenland staan vaak zo vol, dat er geen plek meer is voor een gast in een rolstoel. Dat is de ervaring van Sabine van der Vlist (29) wanneer ze op vakantie gaat. Maar er zijn meer zaken die haar vakantieplezier kunnen bederven...



■ Sabine van der Vlist zit samen met haar ouders op een terrasje in Zwitserland.

EIGEN FOTO

dien regelmatig van de ene zij op de andere. „Dat moet, om doorligplekken te voorkomen. Thuis heeft Sabine een luchtwisselmatras, maar geen enkel vakantiebed heeft dat.”

Toch kiest de familie vanwege de bergen voor Zwitserland. Sabine vertelt stralend over haar favoriete vakantiebestemming: „Ik kan in de meeste gondels naar de bergtoppen. In 2008 zaten we in hetzelfde hotel, en we gaan terug omdat ik daar van mijn kamer zelfstandig naar de lobby en het terras kan.” Dat is belangrijk omdat haar ouders ook wel eens samen de deur uitgaan en Sabine dan niet in haar kamer opgesloten zit. „Bovendien kan ik makkelijk met mijn rolstoel met het openbaar vervoer. Op die manier kunnen we de stad bekijken en af en toe in een winkel

stoppen.”

Daar haalt Sabine al shoppend haar hart op. En als ze straks weer een nieuwe vakantiebestemming zoekt, spit ze de folders uit en let op de aanpassingen. Ook krijgt ze informatie over vakantieervaringen van anderen via BOSK, de vereniging van motorisch gehandicapten en hun ouders.

Prescan®
Total Body Scan

Nu voor € 915,-

Geldig t/m 15 augustus 2009

074 255 9 255 - www.prescan.nl

