

**VANZELFSPREKEND
DENK
ANDERS**

VANZELFSPREKEND DENK ANDERS

PAUL NEIJHOFT

SOEST 2022

Auteur: Paul Neijhoft
ISBN: 9789464651430

VANZELFSPREKEND DENK ANDERS

INHOUD

Voorwoord

1. Ik ben er weer (thuis)	6
Belangrijkste momenten	
Dagelijks leven	
2. Fysio	11
Frustraties	
Acceptatie	
3. Autorijden	21
Werk	
4. Zwarte Ferrari	27
Fiets- voetpaden	
5. Familie & Vrienden	34
Kinderen	
Elke dag is een geschenk	
6. Vanzelfsprekend	48
Mankementen	
Mentale Kracht	
Overpeinzing	
Tevreden zijn	
7. Slachtoffergedrag	58
Slachtofferrol	
8. Er op uit alleen	63
Medicijnen	
Tijd	
9. Voor in de tuin	68
Handtekening	
10. Kosten	76
11. Huishouder	78
Mooi weer	
12. Conclusie	83

VOORWOORD

Na vele leuke geweldige reacties op mijn eerste boek “Vanzelfsprekend is niet vanzelfsprekend” gingen de gedachten over een vervolg al heel snel.

Ik had al hoofdstukken geschreven dat was makkelijk, moesten alleen nog even aan elkaar geschreven worden.

Het gaat het over de periode na de revalidatie in Doorn, dag invulling, hoe zijn mijn kinderen hier onder, Patty die veel te doen heeft gehad, maar ook korte zaken waar ik tegen aan liep en nog loop, en blijf lopen.

Alle pretparken waren al open gegaan, ik kwam er nu achter dat ik ook in elke attractie moest, en alles voor een beter herstel.

Vermoeden dat het zwaar zou zijn, maar zo zwaar ook weer niet! En zoals altijd heb ik me er door heen geslagen met hulp uiteraard.

Ik heb het vervolg onderverdeeld in hoofdstukken. Dit voorkomt een heel lang verhaal aan één stuk.

Veel lees plezier!

Paul Neijhoft

Het besef dat je niet de enige bent met vragen, dat antwoorden mogelijk nieuwe vragen in zich dragen, helpt mij te relativieren. Daarin zit de kracht.'

1 IK BEN ER WEER (THUIS)

Ik ben er weer. Zoals we zo mooi afscheid namen in Doorn wist ik dat het echte werk nog lang niet was afgelopen. Weken van hard werken in het Meander stonden al ingepland voor mij. Maar eerst een week naar huis om te wennen aan het idee dat ik weer thuis bent. Heel onwennig kwam ik thuis aan, buiten was de boel versierd met “welkom thuis Paulus”. Georgina had aardig haar best gedaan. Het komt allemaal wel ff binnen op een manier van “wow”! Het kwam binnen zo “ik ben er nog” en “wow” ik heb het voor elkaar.

Een zwaar vermoeiende dag was de eerste wel, maar wel heerlijk om thuis te zijn, eerlijk gezegd had ik het niet verwacht om weer zo snel weer thuis te zijn en dat in deze hoedanigheid. Ik had er een hele sombere andere voorstelling van.

Nu maar wachten op een bericht vanuit het ziekenhuis met de vervolg afspraken. Vanaf nu ga ik alle dingen tegenkomen die wel en niet gaan voor mij en trachten zelf training te doen omdat het moet. Het moeten ligt nooit bij mij lekker in het gehoor maar ik moet me er doorheen slepen. Opgeven nooit en te nimmer.

Wat ga ik deze vrije week verder doen, nu kom ik erachter dat ik helemaal geen hobby's heb, nu ga ik mensen begrijpen die met pensioen gaan en achter de geraniums moeten gaan zitten. Gelukkig hebben wij geen geraniums dus daar kan ik niet achter gaan zitten, maar wat dan wel? Een hobby kan ik nergens kopen of gaat enorm veel geld kosten, dan ook nog de puf er voor hebben, dat komt er ook allemaal nog even bij. Ik ben geen man van lezen en een film kijken gaat ook vervelen. De schuur was altijd wel een plek waar je mij kon vinden maar nu kan ik niet eens met mijn rechterhand op tafel slaan, een spijker ergens in slaan kan ik vergeten. Dat hele hobby ding wordt nog wel een dingetje, zelfs achter de laptop valt niet mee proberen met links je muis te bedienen, probeer het maar eens. Ja ok als je links bent maar, 60 jaar al rechts, ga er maar aan staan.

Patty werkt dus moet ik de vaatwasser leeg halen dat lukt best zo kalm aan, (leuke hobby). Stofzuigen begin ik nog niet aan want zoals ik al eens schreef, de uithoudingsvermogen is ook totaal weg en dat is nog niet terug. Dus ja een vraagstuk waar je behoorlijk mee moet worstelen.

Mijn dagelijkse leven gaat wel voorlopig onderbroken worden door de fysio momenten die ik ga krijgen in het ziekenhuis. Uiteindelijk komt er een uitnodiging en een agenda met tijden en wat voor fysio ik ga krijgen, perfect geregeld als ik dit zo zie.

BELANGRIJKSTE MOMENTEN NA DE BEROERTE

Als ik hier over nadenk zijn het nogal wat dingen die belangrijk naar boven komen. Ondanks het besef dat je alles al moet leren, tandenpoetsen. Lopen, praten, naar de wc gaan. Dat je bij alle zaken geholpen moet worden en het begin, kreeg ik ook het besef vooral de eerste dagen dat mijn gezin een duw had gekregen. Mijn jongste zoon met tiener problemen die ineens besepte dat zijn vader een probleem had, hij wilde niet van mijn zijde wijken en hielp mij overal bij. Dat andere mensen het ook waren overkomen door rond te kijken op de gang in het ziekenhuis, ik zag overal mensen liggen, in een rolstoel zitten geholpen worden met lopen ik was niet alleen dat besepte ik al snel dus hoefde mij niet te schamen!

Maar mijn gezin begon ik automatisch op in te zoomen, schat blijf maar een dag thuis hoor je hoeft niet elke keer op visite hier te zijn, denk aan jezelf! Dat ik niet kon lopen en mijn rechterkant (nog) niet kon gebruiken was voor mij een bijzaak. Mijn middelvinger kon ik eens bewegen schrok er zelf van of er iemand in mijn hoofd op een knopje drukte en mijn vinger omhoog kwam. Het was of mijn stem iemand in mijn hoofd opdracht gaf om aan de juiste draad te trekken en mijn vinger bewoog, snel opnemen want dit geloven ze thuis niet. De reacties was een zo grote boost dat ik mijn hersens de opdracht bleef geven in alles te bewegen.

Toen ik in Doorn aankwam bij het militaire revalidatie centrum en de verpleegster mij wegwijs ging maken die vertelde tegen mij je gaat weer lopend naar huis, tuurlijk als mijn vader Ti ta tovenaer was, was mijn rolstoel een f16. Maar een belangrijk moment was toch wel dat iemand van de fysio met rollator aan kwam en ik Patty kon laten zien dat ik zelf rechtop liep. Thuiskomst na de weken doorn ook een moment die keihard binnenkwam

Dagelijks leven

Wat je niet beseft is dat de dag indeling geheel anders wordt, normaal moest ik kijken wat voor dienst ik had, en daar dan op anticiperen, ochtend dan was het vaak 02.00 uur dat mijn wekker ging, of een andere tijd waar niet aan te wennen

was, ochtend, middag of avond zo onmogelijk als wat. Maar nu is het wel even anders, uitslapen is er niet meer bijna elke ochtend op tijd wakker, een vast gegeven geworden ik hoef bijna geen wekker meer te zetten, niet dat het ergens voor nodig is, hooguit ziekenhuis of een doktersbezoek.

Alles is wel even anders geworden. De enige voorlopige regelmaat die ik nu heb is naar revalidatie gaan. Ik moet een ritme ontdekken en wat je ga doen elke dag, en zeker niet moet doen want dan weet ik 1 ding zeker dan wordt het niet gedaan. Ik moest vroeger van twee mensen altijd iets doen, deze (mijn ouders) leven niet meer, dus "ik moet niks". Maar ik ben een goezak dus meestal ga ik wel over de lijn en gebeurt het toch.

Patty werkt intussen weer, daarom is mij de edele taak toebedeeld van huisman, maar wel op mijn manier en snelheid. Mijn manier is wel prettig, ik heb de hand in mijn planning buiten die van het ziekenhuis. Ik stel mezelf wel de eis dat als Patty mij wat vraagt, het te doen en wat in mijn mogelijkheid is dat ik dat dan ook doe. De dagindeling is geheel op zijn kop gegaan voor mij van heel druk naar stil.

Nu zal ik moeten aanpassen aan alles, ik kan en mag niet verwachten dat alles en iedereen zich aanpast aan mij. Natuurlijk zullen er zaken komen maar dat zijn meer praktische dingen lijkt mij, daar loop ik heus tegen aan. Maar dagelijkse dingen nu kan ik het soms ook beschouwen als een dag uitje, bijvoorbeeld naar drive in van de Mac.

Simpele dingen in je leven kunnen geweldig zijn maar totaal geen besef van tijd om dat je eigenlijk niks meer moet. Wat heerlijk is om te doen, met boodschappen wagentje door de Hoogvliet, ik hoef niet op te letten voor los liggende tegels alles lekker glad en die kar een perfecte hoogte om vast te houden. Het is niet zo dat ik sta te springen om boodschappen te doen, maar samen is het een uitje nu.

Als we nu ergens heen gaan dan zie ik het positief, ik had ook op bed terecht kunnen komen en helemaal niks meer kunnen doen.

Maar even ergens langs doe ik niet, ben afhankelijk van de fiets en moet het echt breng ik Patty naar haar werk en kan ik de auto gebruiken. Nadeel, ik moet ze ook weer ophalen, daarom doen we dit zo min als mogelijk.

Je moet bedenken andere helft van de kinderen wonen zo ver, is niet aan te fietsen, kan wel maar, dan kom ik een dag later aan, koffie drinken heel even

maar dat doe je dan niet! En om elke dag naar mijn werk te rijden, zeker niet, me zelf gek maken bij de bussen die in uit rijden, en verandering van de gehele groep is ook niet meer wat je dan zoekt.

Maar gelukkig heb ik een fiets. Dit is gerealiseerd via de Wmo van de gemeente Soest, na de val moest ik, al een keer verteld aan een driewieler. Tot les gehad van Krista, dan maar op zoek naar een driewieler alleen de prijzen zijn van dien aard dat je een fiets wilt, en geen auto!

Na een tip van de Ergotherapie (Krista) kwamen we uit bij de WMO, Krista stelde een brief op namens de ergotherapie en Patty ging bellen. Niet veel later kwam er een dame van de bewuste afdeling op bezoek. Even doorzagen door middel van vele vragen, en ze ging op zoek voor mij, kon misschien even duren dan zou een leverancier contact opnemen met ons.

Volgende dag al wordt gebeld door de dame van de gemeente, of ik morgen thuis ben, ja hoor, mooi dan komen we morgen de fiets brengen, stond namelijk nog 1 in het depot. Dag later ik op de fiets, en nu nog steeds vele tripjes op de fiets met mand. Vermelding waard voor de WMO, geweldige actie in 3 dagen tijd een driewieler onder mijn kont.

Welke voorziening voor ondersteuning thuis

Bent u onvoldoende zelfredzaam of kunt u niet goed meedoen in de maatschappij? En kan uw netwerk ook niet bijdragen? Dan is de gemeente verplicht ondersteuning te bieden. Dit staat in de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Officieel heet deze wet Wmo 2015.

In de wet staat niet wat voor soort voorziening dit moet zijn. Dat kan een maatwerkvoorziening of een algemene voorziening zijn. In een onderzoek (meestal een gesprek) stelt de gemeente met u vast wat u nodig heeft. Voor sommige voorzieningen geldt een eigen bijdrage.

Maatwerkvoorziening

Een maatwerkvoorziening is geen medische hulp. Voorbeelden van maatwerkvoorzieningen zijn:

- vervoersvoorziening;
- vervoer in de regio (voor mensen die slecht ter been zijn en niet met het openbaar vervoer kunnen reizen);
- individuele begeleiding;
- beschermde woonplek;
- dagbesteding op maat;