



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE



't Piekernietje

in deze editie...



 **Vind ik leuk**

vzw PIEKERNIE

vereniging voor mensen met een dwarslaesie



VOORWOORD.....	5
PRIKBORD NMBS Assist.....	7
C-MILL VR+	8
TEN HUIZE VAN Ben & Lien (door Ellen De Boever)	15
ACTIVITEITEN kalender	35
COLUMN Te vroeg (door Ivan Theunis)	36
REDACTIONEEL Getuigenis 50 jaar RC door Philippe Vanbiervliet	39
GETEKEND door Elias Serrus.....	42
SPROKKELS.....	43

REDACTIE

Jacky Boelens

Diksmere 43 • 9940 Evergem • tel. 09 357 46 46

jacky@piekernie.org • www.piekernie.org

De redactie behoudt zich het recht voor toegezonden stukken in te korten, te wijzigen en met opgave van redenen af te zien van plaatsing.

De verantwoordelijkheid voor de inhoud van de mededeling berust bij de auteur.

Vormgeving (DTP) en druk: Ryhove vzw



Beste Piekernieter,

Vooreerst mijn beste wensen voor een gezond en voorspoedig 2023. Het is nooit te laat om jou een schitterend jaar te wensen.

Een jaar waarin alles zowat zijn gewone gangetje zal gaan. Veel beterschap voor onze situatie is er niet te verwachten. Onze dames en heren politici zitten al in verkiezingsmodus, rollen kibbelend over de straat en zo blijven de dossiers die ons aanbelangen onaangeroerd. Betere toegankelijkheid: nog steeds worden overal nieuwe voor het publiek toegankelijke gebouwen opgericht die niet voldoen aan het Vlaams decreet dienaangaande dat onder andere stipuleert dat de buitendrempel maximum 2 centimeter hoog mag zijn. Onze achterachterkleinkinderen zullen hopelijk meemaken dat hun rollende medemensen probleemloos gebruik kunnen maken van trein, tram, bus. En wat na 2024? Vaststellen dat de kas leeg is, nog leger is door de klimaatcrisis en vele andere dingen?

Maar laat ons de moed niet verliezen. Hier en daar is een lichtpuntje (zoals de app NMBS Assist: tussen een aantal grote stations dient assistentie maar 3 uur op voorhand aangevraagd te worden). En overal blijven talloze mensen zich onverdroten inzetten voor een betere, inclusievere wereld. Weet je, Rome is ook niet op één dag gebouwd. Dat geeft mij de moed om door te gaan.

In dit blad meer info over een actie om een looptoestel aan te kopen voor het RC, een uitgebreide Ten huize van, een getuigenis van een ex-patiënt over zijn wedervaren in het RC, een column en een tekening. En om te eindigen enkele sprokkels.

Vanzelfsprekend sommen wij ook onze geplande activiteiten op. Wil jij daar iets aan toevoegen, laat jouw idee maar weten via info@piekernie.org. Hoe meer wij als mensen met een beperking voor elkaar kunnen doen (informatie uitwisselen, tips aanreiken...), hoe beter voor ieder van ons. In mijn bijna 40-jarig bestaan als roller heb ik heel veel opgestoken van lotgenoten. En hopelijk zij van mij.

Veel leesgenot.

Jacky Boelens

maximize
your
moves

Steun Piekernie vzw
en geef bij iedere
aankoop en/of dienst de code
"PIEKERNIE2023" door!



**Oplossingen op maat
voor de actieve en sportieve
rolstoelgebruikers**

ACTIEVE ROLSTOELN,
SPORTROLSTOELN
HANDBIKES
AANPASSINGEN & HERSTELLINGEN

VANNESTE-VERWEESTRAAT 17, B-8540 Deerlijk
Bel 056/19.09.09 of e-mail info@movealltheway.be



NMBS Assist:

een nieuwe app om makkelijk assistentie aan te vragen voor reizigers met een beperkte mobiliteit

Treinreizigers met een beperkte mobiliteit kunnen voortaan via een app assistentie aanvragen om de trein te nemen. Het gaat om een nieuwe, eenvoudige manier om dat te doen.

In 2022 hebben meer dan 48.000 reizigers bij NMBS assistentie aangevraagd. Dat gebeurde meestal via telefoon, maar ook via de NMBS-website, Twitter, Facebook, Whatsapp of Instagram. Vanaf vandaag kan assistentie ook makkelijk worden aangevraagd via een nieuwe app, **NMBS Assist**.

Assistentie voor reizigers met een beperkte mobiliteit kan worden aangevraagd in 132 stations. Voor een rechtstreekse reis tussen de 41 grootste stations van het land kan dat tot 3 uur op voorhand.

Nieuwe functies en mogelijkheden

De app bevat een aantal nieuwe functies die het de reizigers eenvoudiger maakt hun assistentie aan te vragen:

- persoonlijke login (je My NMBS-account);
- aangepaste reisplanner;
- keuze van de trein en de stations waar assistentie nodig is;
- mogelijkheid om meerdere aanvragen tegelijkertijd te doen, 30 dagen vooraf;
- opvolging van je aanvraag;
- mogelijkheid om voor een andere persoon een aanvraag te doen.

De NMBS-Assistentieapp kan zowel via Google Play (Android) als via de App Store van Apple (IOS) worden gedownload.



Actie ten voordele van RC UZGent voor de aankoop ervan

1. Getuigenis van Philippe Van Biervliet

Beste kunstliefhebber,

Heel mijn leven stond in het teken van handel drijven in aardolie. Het zwarte goud kende geen geheimen meer voor me. Dacht ik. Tot het COVID-virus de wereld in zijn greep kreeg en ook mijn leven op stelten kwam te staan. Staat u me toe om een persoonlijke ervaring met u te delen...

Eind september 2020 raakte ik besmet met het COVID-virus en het was kantje-boord. Ik lag een maand in coma in UZ Gent. Toen ik ontwaakte, was het de hel: eten, drinken, spreken, wandelen, plassen... niets lukte nog. Zo hoefde het voor mij niet meer.

Als bij wonder heb ik het gehaald. In het revalidatiecentrum van UZ Gent, K 7, ging er een compleet nieuwe wereld voor me open. Nooit eerder werd ik geconfronteerd met mensen die een beperking hebben. Ik werd er getroffen door de wilskracht en de zware strijd die de revalidanten leverden. En door het professionalisme van de artsen, de kinesisten en ergotherapeuten. Ze stuwden me als het ware vooruit. Ik oefende maandenlang. Beetje bij beetje leerde ik weer stappen, spreken, eten, fietsen en zelfs opnieuw golfen. Het is de top van de revalidatie. Uit dankbaarheid voor die nieuwe kans die ik gekregen heb, wil ik graag iets terugdoen.

De kinesisten van het revalidatiecentrum van UZ Gent dromen van een hypermoderne loopband: de C-MillVR+. Deze zou een grote meerwaarde bieden voor patiënten die nog niet zelfstandig kunnen of mogen stappen. Investeren in de C-MillVR+ is momenteel geen prioriteit voor het ziekenhuis aangezien UZ Gent de hele ziekenhuissite een grondige facelift wil geven en alle financiële middelen daarvoor reserveert. Precies daarom zou ik uw steun willen vragen voor deze hypermoderne loopband.

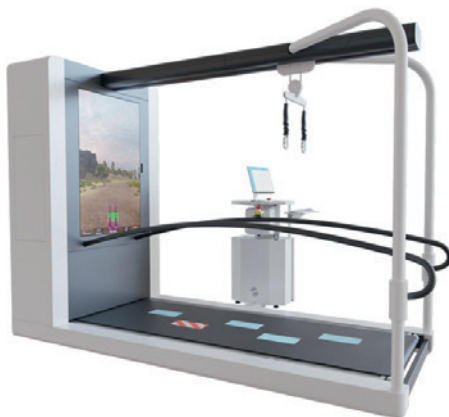


Kunstenaar Koen Vanmechelen en Linda en Guy Pieters hebben reeds hun schouders onder dit project gezet. Koen Vanmechelen heeft twee meesterlijke offset prints gemaakt: *The Eye of the Needle*. Deze prints getuigen van zijn wereldklasse en zijn hoogst exclusief: er worden er maar 200 aangeboden. Met de aankoop haalt u een topwerk in huis en steunt u bovendien het C-MillVR+-project, want de opbrengst van de verkoop van deze offset prints dient volledig ter financiering van de loopband. Steunt u ons project ook? Het is mijn levensdroom om dit te realiseren zodat toekomstige revalidanten van K 7 een tweede leven kunnen krijgen, net als ik.

Philippe Vanbiervliet

2. WAT IS C-MILL VR+?

C-Mill VR+ is een hoogtechnologische loopband met body weight support, augmented en virtual reality. Het combineert functionele training met ganganalyse en drukmetingen tijdens het stappen. Deze innovatieve loopband kan worden ingezet bij een brede waaier aan patiënten die revalideren onder toezicht van een gespecialiseerd revalidatieteam.



We sommen hierna in een notendop de specifieke eigenschappen en trainingsmodaliteiten op:



De specifieke eigenschappen en trainingsmodaliteiten

- Training en evaluatie van het evenwicht en stappen
- Projecties op de loopband
- Juiste plaatsing van de voeten
- Stapsymmetrie
- Hindernissen ontwijken
- Spelenderwijs trainen (motivatie)
- Trainen van geautomatiseerd bewegen en uitvoeren van dubbeltaken
- Feedback
- Visueel, auditief en videomonitoring
- Inzichten in kinematica (bewegingsleer) en prestaties
- Resultaten
- Meten en opslaan van resultaten
- Progressie objectiveren

3. WAAROM C-MILL VR+?

‘Opnieuw leren stappen’ is meestal de ultieme doelstelling in de revalidatie van elke patiënt. Na het oplopen van een letsel zijn de vragen: “Zal ik opnieuw kunnen stappen? En wanneer?” veruit de meest gestelde. Tot vandaag ontbreekt er een ‘slimme’ loopband in het aanbod van het revalidatiecentrum. Met deze loopband willen we revalidanten al vroeg tijdens het revalidatietraject laten rechtstaan en de eerste stappen zetten. Wetenschappelijk onderzoek leert ons namelijk dat, hoe vroeger we iemand aan het stappen krijgen, hoe mobieler deze patiënt uiteindelijk aan het einde van het revalidatieproces naar huis zal gaan.

C-Mill VR+ doet veel meer dan iemand rechtop proberen te krijgen. Patiënten voorbereiden op levensechte situaties blijft een grote uitdaging. Het omzeilen van obstakels, het nemen van drempels en het stappen op een onstabiele ondergrond moeten geoefend worden en deze situaties zijn moeilijk na te bootsen binnen de gebruikelijke therapie. De sterkte van C-Mill VR+ is om deze dagdagelijkse hindernissen te integreren aan een hoge frequentie en intensiteit.



Stappen is een heel belangrijk onderdeel voor de zelfredzaamheid van een patiënt. Binnen de revalidatierichtlijnen zijn er belangrijke aanbevelingen: vroeg starten, veel herhalen, voldoende variëren, dagelijkse activiteiten oefenen en progressie in kaart brengen. C-Mill VR+ maakt dit allemaal mogelijk op een patiënt- en therapeutvriendelijke manier. Eens de loopband is ingesteld, kan de revalidant zelfstandig en op een veilige manier trainen en hebben de therapeuten hun handen vrij om andere patiënten op dat moment manueel te behandelen. Efficiënt én kwalitatief revalideren met behulp van technologie en expertise, dat is de toekomst.

C-Mill VR+ wordt wereldwijd ingezet voor wetenschappelijk onderzoek. Als Universitair Ziekenhuis zien wij het als een opportuniteit om met behulp van dit toestel zelf studies te ontwikkelen.

DE OFFSET PRINTS

Koen Vanmechelen creëerde speciaal voor deze gelegenheid twee prachtige offset prints. Ze verwijzen naar zijn huidige tentoonstelling *Cosmopolitan Renaissance* in Cultuurcentrum Scharpoord (Knokke-Heist).

Het gaat om een gelimiteerde oplage van 100 exemplaren.

Elk exemplaar is door de kunstenaar genummerd en gesigneerd en worden ingekaderd verkocht. Ze worden verkocht aan 900 euro per exemplaar en de totale opbrengst gaat integraal naar ons project. Gezien de gelimiteerde oplage vragen wij u vriendelijk op tijd uw bestelling door te geven.

Zie pagina 12 en 13 voor een voorvertoning van de offset prints.

First come, first served.



The Eye of the Needle I

54 x 45 cm

900 €





54 x 45 cm

900 €



Uw bestelling is bevestigd na betaling op rekeningnummer: BE41 7330 7004 1710

Niet alle coatings zijn dezelfde

SpeediCath® katheters zijn voorzien van **Triple Action Coating Technologie**, die zorgt voor minder wrijving op de urethra, waardoor er minder risico op urineweginfecties kan optreden.



De speciaal voor SpeediCath katheters ontwikkelde **Triple Action Coating Technologie** beschermt de urethra op drie manieren:



Blijft verankerd

Blijft verankerd voor een gelijke coating zonder droge plekken.



Blijft glad

Blijft glad waardoor de wrijving met de urethra vermindert.



Blijft gehydrateerd

Blijft gehydrateerd waardoor de katheter onmiddellijk gebruiksklaar is.

Meer informatie over de Triple Action Coating Technology door deze QR-code te scannen.



Voor meer informatie of staalaanvragen, kunt u terecht op www.coloplast.be



SpeediCath®



TEN HUIZE VAN

Ben en Lien

Voor *Ten huize van* gaan Mario en ik al enkele jaren samen op stap door gans Vlaanderen op zoek naar bijzondere verhalen. Mario kan door omstandigheden jammer genoeg niet meegaan. Het is dus voor het eerst dat ik alleen op pad ga als chauffeur, interviewer, fotograaf, notulist, schrijver... Amai als dat maar goed gaat... :-)

Voordeel is dat ik naar een gekende omgeving ga, in Zwijnaarde in de buurt van het UZ Gent en dat ik op bezoek mag bij Ben De Bruyne, een welbekend Piekernielid, en zijn vriendin Lien D'haeseleer.

In een vorige *Ten huize van* editie, een aantal jaar geleden, waren we ook al eens te gast bij Ben en Lien. Ondertussen zijn ze verhuisd en hebben hun huurappartement na zeven jaar omgeruild in een eigen nieuwbouwappartement. Het is daarom dat Ben mij fier uitnodigt. Hij wil graag zijn gloednieuwe stek tonen.



TEN HUIZE VAN

vervolg



Deze Ten huize van gaat over de zoektocht naar hun eigen woonplek. Over de aanpassingen die ze met de bouwfirma nog hebben kunnen doen aan de oorspronkelijke plannen van het project en wat de ervaringen zijn nu ze er effectief al een tijdje in wonen. Maar natuurlijk ook over Ben en Lien zelf en voor degenen die Ben en Lien niet kennen eerst een kleine voorstelling:

Ben, 41 jaar, groeide op in Sint-Denijs-Westrem en ging zoals alle tieners naar school. Maar op 14-jarige leeftijd werd hij plots geconfronteerd met verlamming vanaf de navel door een tumor in de ruggengraat, waardoor hij een volledig jaar in het UZ Gent belandde voor behandelingen en revalidatie. Hij kreeg ook een complicatie met nierontstekingen waardoor zware medicatie noodzakelijk was. Hierdoor liep hij bijkomende ernstige gehoorschade op. In 2011 kreeg hij hiervoor een cochleair implantaat. Ondanks de beperkingen is Ben steeds een bezige bij. Hij had interesse in webdesign en grafisch ontwerpen en kon van zijn hobby zijn werk maken. Ben werkt sinds 2004 als ICT/communicatiemedewerker voor de Vlaamse overheid. Eerst pendelde hij dagelijks naar Brussel, wat erg belastend was. De vele lange verplaatsingen en de stress wat het werk met zich meebracht had een slechte invloed om zijn spasticiteit en pijn. Het lukte steeds moeilijker om een goede balans te vinden ondanks aanpassingen door de combinatie met thuiswerk. Om levenskwaliteit hoog te kunnen houden en de combinatie met zijn vele andere activiteiten te kunnen volhouden die hem een positieve energie geven heeft Ben besloten om te stoppen met zijn huidige job. Nu kan hij zelf de dagindeling bepalen





en afstemmen op zijn nood aan rust. Hij probeert wel structuur in te brengen in zijn dagen, met als rode draad een dagelijkse portie sport, bijvoorbeeld zwemmen in het stropzwembad, handbike of freewheelen.

Daarnaast is Ben ook in andere sporten actief. Zo gaat hij regelmatig waterskiën en soms sneeuwskiën. Er zijn ook nog veel andere sporten die af en toe beoefend zoals golf, kajak, strandzeilen, padel, duiken, enz.

En op vaste dagen in de namiddag maakt hij tijd voor veel andere activiteiten zoals fotografie, waarvoor hij via Syntra de opleiding fotograaf volgde in 2017. Hij is ook actief in Piekernie en de Buffalo Indians, de sfeergroep van KAA Gent waar hij fotografeert tijdens de wedstrijden en alles op de supporterswebsite plaatst. Hij zet zich ook in samen met Inter en CAFE voor toegankelijke voetbalstadions.

In 2011 leerde Ben Lien kennen tijdens een initiatie G-waterski. Niet alleen op sportief vlak was er een klik, ook verschillende andere puzzelstukjes vielen direct in elkaar. Ze woonden heel dicht bij elkaar, hadden veel gemeenschappelijke interesses en enkele maanden na hun ontmoeting was Lien stagiaire logopedie bij de dienst Neus, Keel, Oor waar Ben in behandeling was. Sindsdien zijn ze onafscheidelijk.

Lien is 33 en heeft een halfzijdige verlamming rechts met voornamelijk krachttuitval en veel spasticiteit in de elleboog, pols en vingers en in de rechter kuit en voet.

In 2002 werd er een misvorming in de bloedvaten in de linkerhersenhelft ontdekt. Een operatie om deze weg te nemen was niet mogelijk, maar behandeling was wel levensnoodzakelijk om het risico op hersenbloedingen tegen te gaan. Dit doen ze door het "dichtlijmen" van bloedvaten (embolisatie). Toch had het door druk op het motorische gedeelte in de hersenen zijn gevolgen die steeds erger werden waardoor Lien op haar veertiende hoofdzakelijk linkshandig heeft moeten leren functioneren.

Ook in haar been was er geleidelijk aan achteruitgang met meer spasticiteit, verlies



vervolg

van gevoel en coördinatie. Haar stappatroon is geleidelijk aan achteruit gegaan en uiteindelijk was een voetopheffer noodzakelijk.

Een grote onzichtbare beperking als gevolg van haar hersenletsel, is hevige vermoeidheid. Lien moet haar dag zo structureren dat ze na een (fysiek of mentaal) inspannende activiteit, telkens voldoende kan rusten.

In 2017 was er een zevende embolisatie, waarna Lien wakker werd met een hemianopsie, een halfzijdige blindheid. Alles wat wij in ons rechter gezichtsveld zien, is voor Lien niet meer zichtbaar.

Hierdoor mocht zij niet meer met de wagen rijden. Fietsen doet ze samen met anderen die kunnen inschatten wat haar beperkingen zijn op dat vlak en haar helpen en aanwijzingen geven tijdens het fietsen in het verkeer. Ook lezen is vermoeiend (gelukkig bestaan er luisterboeken!). Het uitvoeren van haar job als logopediste is op dit moment niet meer mogelijk.

Maar ook Lien heeft ondanks al deze uitdagingen vele activiteiten zoals samen met Ben waterskiën en gaan fietsen. Uit haar voorliefde voor logopedie en taal is Lien ook lid van de voorleesbende. Een groep van mensen met een beperking of chronische ziekte die als vrijwilliger verhalen over een beperking voorlezen in scholen, bibliotheken... . Lien heeft zelfs een eigen blog met haar inspirerend verhaal en vele tips voor éénhandigen.

Daar is ook een mooi pianoverhaal te lezen. Lien speelde vroeger dwarsfluit, maar op een bepaald moment werd dit onmogelijk door de beperkingen in haar rechterhand. Lien miste muziek maken. Maar vele jaren later, dankzij een vriendin die zij tijdens een workshop handlettering leerde kennen en die zelf sinds lang piano speelt, kwam daar verandering in. Samen gingen ze aan de slag om Lien éénhandig piano te leren spelen. Lien leert de hoofdmelodie en Elien zorgt voor de begeleiding. Met één, twee of drie handen genieten ze ervan om samen muziek te kunnen maken en de zorgen en pijn even te kunnen vergeten. Lien kende in Gent het project 123 piano, waar in



de stad op verschillende plaatsen in de maand september vrij bespeelbare piano's worden opgesteld om verbinding te creëren. Lien tokkelde al eens in het voorbijgaan op zo een piano. Voor de 10de editie was er de vraag naar bijzondere pianoverhalen en Lien diende haar eigen verhaal in over haar pianosessies met Elien. Na een selectie, een live finale met een

optreden op een vleugelpiano in de stadshal van Gent voor publiek, wonnen Lien en Elien de wedstrijd! De prijs? Een gloednieuwe piano! Nu prijkt een schitterende buffetpiano in woonkamer van Lien en Ben en kan Lien nog lang genieten van muziek maken. Dik verdiend!

Terug naar de reden van mijn bezoekje: het nieuwe appartement van deze twee fantastische mensen. Ik kan gelukkig, na een tip van Ben, vlot parkeren op een parking recht tegenover het appartement. Even later word ik hartelijk ontvangen door Ben en Lien. Ben begint onmiddellijk enthousiast te vertellen over de weg die ze hebben afgelegd in hun woningverhaal.

Als het aan hen had gelegen hadden ze reeds vroeger een eigen appartement gekocht, maar Ben en Lien hebben een hele tijd gezocht naar een geschikt koopappartement. Die zoektocht bleek immers niet zo evident te zijn.

Lien en Ben hebben elk hun beperkingen en daardoor specifieke noden waar een woning in kader van toegankelijkheid moet aan voldoen. In eerste instantie was het noodzakelijk dat het appartement in de buurt van het UZ was gelegen. Dit omwille van de vele terugkerende afspraken in het UZ, alsook de nabijheid van het zwembad Strop



vervolg

waar Ben 3 à 4 keer per week gaat zwemmen en de praktijk van de huidige kinesist waar ze langsaan.

Tijdens hun zoektocht blijken de meeste appartementen te beperkt in ruimte, te duur in de stationsbuurt in Gent. Een bungalow kopen iets verder bv. in Drongen bleek ook niet haalbaar. Meestal zijn er grote verbouwingen nodig en er blijven wonen tijdens de verbouwingen was geen optie.

Op een dag zag Ben op Facebook een reclame van een project in Zwijnaarde dicht bij het UZ met 16 nieuwbouwappartementen wat interessant leek. Ze namen contact op met Plan en Bouw, een bouwfirmat uit Anzegem, West-Vlaanderen.

Ze waren een van de eerste geïnteresseerden en konden daarom nog kiezen voor de aankoop van een gelijkvloers appartement. De indeling konden ze inkijken op plan en zagen het potentieel mits er nog mogelijkheid was om een aantal aanpassingen te doen.

De firma was bereid en enthousiast om samen met hen aan tafel te zitten en ze waren onmiddellijk mee in het verhaal om het appartement toegankelijker te maken, naar hun noden. Samen hebben ze de oorspronkelijke plannen aangepast, al heeft het ook wat voeten of wielen in de aarde gehad om hen duidelijk te maken wat echte toegankelijkheid betekende. Ook een goede opvolging tijdens de bouw zelf bleek noodzakelijk te zijn om hen op fouten te wijzen.

Uiteindelijk is het vrij goed gelukt en zijn ze zeer tevreden met het resultaat. Zo is de gemeenschappelijke toegangsdeur voor hun deel van de appartementen aangepast en toegankelijk gemaakt. Al hebben Ben en Lien hier heel wat inspanningen voor moeten doen en is er ettelijke keren overleg gevraagd om dit gerealiseerd te krijgen. Oorspronkelijk was er bij de toegangsdeuren van de verschillende appartementsunits een drempel voorzien om binnen te komen. De kelderverdieping was al gebouwd, dus de hoogte van het gelijkvloers was reeds bepaald. Het voetpad was tijdens te werken nog niet aangelegd en daardoor zou je het op eerste zicht niet kunnen



inschatten hoe het er achteraf ging uitzien. Maar al snel werd het voor Ben duidelijk bij het opvolgen van de werken dat dit niet goed ging komen en dat er toch een drempel zou komen wat geen optie was.

Ze zijn zeker een vijftal keer moeten samenkomen met de projectleider die alles eerst ging aanleggen. Ze beweerden ook telkens dat ze wel wisten waar ze mee bezig waren. Maar Ben was er niet gerust in en zag het niet goed komen. Ze hebben vervolgens de toegankelijkheidsambtenaar van Stad Gent, Bart Vermandere, moeten inschakelen om tot een aanvaardbare oplossing te komen. Stad Gent stelde dat er maximum een drempel van 2 cm mocht komen. Het is pas dan dat er nog extra aanpassingen geleverd zijn door de toegangsdeur te verlagen en in de inkomhal het nog te overbruggen hoogteverschil weg te werken. Stad Gent heeft van zijn kant bij de aanleg van de stoep ook een licht hellend vlak ingebouwd.

Ook de automatisatie van de voordeur met bedieningsknop is er na menig overleg uiteindelijk gekomen.

Het heeft allemaal veel energie gekost, maar nu is alles zeer goed toegankelijk met de rolstoel en is er enkel nog een waterkeringsrand van 0,5cm.



TEN HUIZE VAN

vervolg



Ook naar de toegankelijkheid van het terras achteraan de woning was er overredingskracht en tussenkomst nodig van de toegankelijkheidsambtenaar. Een verzonken raam kon in eerste instantie niet door de aanwezigheid van de ondergrondse garage en het terras zou oorspronkelijk 10 cm lager liggen. Ook dit was door Ben samen met de toegankelijkheidsambtenaar opgemerkt en uiteindelijk toch aangepast zodat Ben ook hier vlot en zelfstandig naar binnen en buiten kan. Alles zelf goed opvolgen en niet zomaar toegeven is dus de boodschap!

Aan het schuifraam naar het terras toe staat er voor Ben een tweede, oudere rolstoel waar hij indien nodig een transfer maakt zodat het binnenshuis steeds proper blijft.

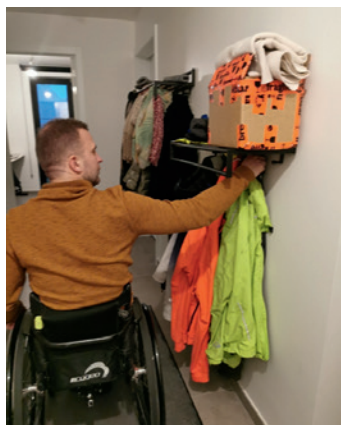


In de inkomhal ligt een grote mat, waar Ben zijn banden aan kan afkuisen voor hij het appartement verder betreedt. Hun inkomhal is voorzien van kapstokken op twee verschillende hoogtes die makkelijk bruikbaar zijn voor Ben en Lien. Ze werkten ook met makkelijk te bereiken legplanken voor de rugzakken, handtassen en schoenen, wat makkelijker is voor Lien bij éénhandig gebruik dan dichte kasten.



Ben en Lien verhuisden in juli 2021. In het nieuwe project waren veel appartementen gekocht in het kader van verhuur en waren vele appartementen nog niet helemaal afgewerkt. Het duurde dus een tijdje voor de huurders een weg vonden naar de appartementen en ze effectief burens kregen. De eerste maanden woonden ze daar praktisch alleen wat vaak een beetje donker en 'creepy' was. Intussen zijn alle appartementen bewoond en hebben ze fijne burens.

Het is zelfs pas onlangs, ongeveer een maand, dat het binnenplein is afgewerkt, gezien er aan de achterkant van het project nog huizen werden bijgebouwd. Op het binnenplein staat een zelfs een aangepaste picknicktafel waarbij een stukje bank aan de tafel is weggelaten en de tafel in zijn geheel iets hoger staat om er met de rolstoel makkelijk onder te kunnen.



Op zich zou het vanzelfsprekend moeten zijn dit inderdaad aan te passen, wetende dat er bij de bewoners ook een rolstoelgebruiker is, maar Ben is erg dankbaar dat ze ook effectief met hen hebben rekening gehouden voor de inrichting van het binnenplein en het meubilair zodat ook hij en Lien ten volle kunnen genieten van alle voorziene ruimtes.

Vanuit hun appartement kunnen ze naar hun eigen privéterras en vandaar naar het gemeenschappelijke binnenplein. Het zicht naar buiten is ook mooi voor een appartement, met een ruim open zicht, met groen en bloemenperken op het binnenplein. Het onderhoud van de gemeenschappelijke tuin wordt door een tuinman gedaan, waar ieder een bijdrage voor levert. Hier is ook een gemeenschappelijk fietsberging voorzien voor de bewoners. Op hun eigen terras hebben Ben en Lien kruiden- en bloembakken geplaatst op

TEN HUIZE VAN

vervolg



tafelhoogte om zelf een beetje te kunnen tuinieren.

Op het privé terras is er dagelijks slechts zon tot 14u ongeveer. In eerste instantie wat teleurstellend voor hen, maar aan de aangepaste picknick tafel is er nog zon tot 18u. En misschien maar goed want ze hebben ook ervaren dat het ook op de zonnigste en warmste dag ook heel warm kan worden binnenshuis, dan is schaduw op de grote ramen eerder welkom.





Eerst dachten ze aan rolgordijnen voor de ramen, maar gezien het een nieuwbouw is met integratie van domotica is er toch voor de meest vooruitziende oplossing gekozen. Met de domotica zijn alle instellingen via de gsm te regelen zoals verschillende soorten lichtensferen afhankelijk van de activiteiten die ze doen: bv. lezen, gezellige avond en sfeerverlichting of helder licht dat je energie geeft. Hiervoor hebben ze gewerkt met de Philips Hue producten. Het appartement is voorzien van vloerverwarming. Voor



Lien en Ben was het ook belangrijk dat de vloertegels mooi gelijk werden gelegd om struikelen over ongelijke voegen te voorkomen.

Met de bouwfirma zijn ze overeengekomen om de prijs van de standaard keuken in mindering te brengen en hen de ruimte te geven om zelf voor een aangepaste keuken te zorgen. Wel in samenwerking met de bouwfirma's in kader het plaatsen van de nutsvoorzieningen.

Voor de aangepaste keuken zijn ze eerst ten rade geweest bij de ergo in het revalidatiecentrum voor advies waar ze allemaal rekening mee konden houden en waar ze terecht konden voor een firma waar ze mee konden samen werken om een keuken te



vervolg

ontwerpen. Zo zijn ze bij Pronk ergo terecht gekomen. Hiervoor zijn ze naar de showroom in Brugge getrokken met de oorspronkelijke plannen van de het appartement. Ze hebben daar en thuis ook zelf veel dingen uitgetoetst om te bekijken wat praktisch zou zijn en hebben zelf veel opgezocht over mogelijke aanpassingen in keukens.

De keuken moest zowel voor Ben vanuit de rolstoel als voor Lien, die vanuit stand werkt, bruikbaar zijn. Het is dan ook een elektrisch verstelbare hooglaag keuken geworden. Wel is er aan de optie voor een hooglaag systeem wel een prijskaartje aan vast. Zo hebben hiervoor een 7000 euro extra neergeteld om dit te kunnen realiseren. De keuken is ook ruimer, langer gemaakt dan op de oorspronkelijk keuken gezien er onderaan geen kastruimte kan voorzien worden.

De zithoek is daarom iets compacter maar voldoende ruim voor hun hoekzetel. Een salontafeltje hebben ze van wielotjes voorzien, zo kan er snel ruimte gecreëerd worden voor de rolstoel indien nodig.

Er is een dubbele pompsteen en met sifons die zo ver mogelijk weggewerkt zitten om voldoende onderrijdbaar te zijn. Het blad heeft een dikte van 12-tal cm, hierdoor zijn de diepte van de pompstenen ook beperkt. Aan de rand van het keukenblad is een oplopend randje zodat bv. overkokend water niet onmiddellijk op de schoot van Ben kan lopen. Het blad is ook overal hittebestendig zodat warme potten kunnen verschoven worden ipv getild. En een uittrekbare kraan zorgt ervoor dat potten met de kraan kunnen gevuld worden terwijl ze al op het vuur staan en er dus minder keren zware potten moeten verplaatst worden.

Voor de combi-oven hebben ze zelf een eenvoudig te bedienen toestel gezocht met telescopische rails. Hierdoor kan de bakplaat of het rooster gemakkelijk uit de oven geschoven worden zonder dat het kantelt. Op deze manier hoeft je je niet diep te reiken wat minder risico op brandwonden betekent. Er is ook een geschikte hoogte gezocht zodat zowel Ben als Lien de oven vanuit zit of stand vlot kunnen gebruiken.



Over de dampkap hebben zo ook verschillende opties overwogen. Een klassieke dampkap zou ofwel te hoog hangen voor Ben om vlot te bedienen of te laag hangen voor Lien om als staande makkelijk te kunnen werken en zich niet te stoten. Een andere optie was een ingebouwde afzuiging in het kookvuur. Maar hierdoor zou de dikte van het werkblad te groot worden. Ze hebben dan ook voor de ingebouwde dampkap gekozen.

Voor Ben zijn voornamelijk de eerste twee schappen van de bovenkasten bereikbaar, de rest is een kwestie van organisatie zodat de minst gebruikte bovenaan staat en eens naar beneden wordt gezet door anderen indien het nodig is. Zo staan de snijplanken voor Lien allemaal rechtop naast elkaar met tussenschappen. Zo is het steeds makkelijk om de juiste éénhandig uit de kast te nemen.

In de keuken staat een aparte vuilbak met een bewegingssensor om deze te openen wat makkelijk is voor éénhandig gebruik.



Naast de keuken is er een opbergruimte. Ook hier zijn er voornamelijk legplanken gebruikt. Om eens tussendoor te stofzuigen eenhandig voor Lien of vanuit de rolstoel

TEN HUIZE VAN

vervolg



voor Ben gebruiken ze een steelstofzuiger. De airfryer hebben ze dan weer op wieltjes gezet om die makkelijk naar buiten te kunnen rollen als het frietjestijd is.



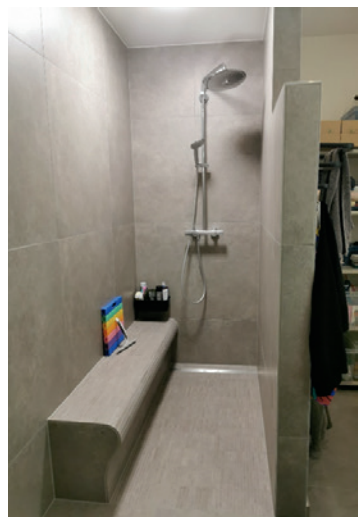
Het was ook nodig dat de keuken nog voor de verhuis zeker was geïnstalleerd. Dat is nog spannend geweest, maar uiteindelijk is het gelukt op tijd te verhuizen gezien de opzeg van hun huurappartement.

Slaapkamer en badkamer liggen naast elkaar met een schuifdeur tussen voor de plaatsesparing. In de slaapkamer is de ruimte juist gepast. Er hoeft enkel nog maar een nieuwe kast te komen met handige schuifdeuren.

De beschikbare ruimte voor een badkamer bleef beperkt en daarom moesten ze goed over de indeling nadenken. In de badkamer is er gekozen om geen extra deur naar de gang te plaatsen zoals voorzien om meer bruikbare ruimte over te houden. Ook de



doucheruimte op plan was erg klein. De douche moest groter gemaakt worden dan oorspronkelijk voorzien om voldoende beenruimte te hebben voor Ben die vaak veel



TEN HUIZE VAN

vervolg



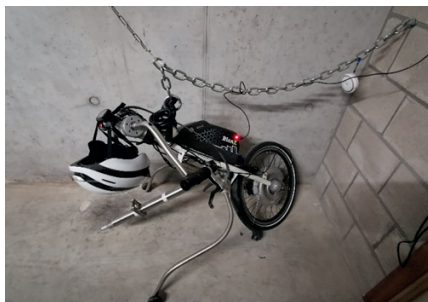
last heeft van spasticiteit. Ben heeft een oplossing bedacht door met een lang zitbankje te werken. Ben kan zijn rolstoel tussen het toilet en de zitbank van de douche plaatsen en zo eenvoudig van hieruit naar het toilet of het bankje de transfer uitvoeren. Op het douchebankje kan hij verder doorschuiven naar de douchekraan. Zo hoeft hij met de rolstoel niet in de doucheruimte te komen. Voor het plaatsen van het onderrijdbare lavabomeubel hebben ze eveneens met Pronk samengewerkt.

In het appartement is er ook een bureau/logeerkamer voor hun peetkindje Elise, het dochtertje van hun beste vrienden. Elise, nu 9j, vindt de knopjes van de hooglaag keuken heel fascinerend en speelt ook graag met de rolstoel van Ben. Al heeft ze ook eens moeten ervaren wat het is om achterover te vallen met de rolstoel en was de zin voor korte tijd over, maar het avontuur met de rolstoel lonkte en is nu opnieuw een vast interessant speelgerief.



Om van het bureau een logeerkamer te kunnen maken heeft Ben voor een hooglaag bureau gekozen die tot 1m80 hoog kan. Hieronder wordt dan een slaapplek met matras gemaakt. Elise gebruikt dit plekje ook vaak om een kamp te bouwen met dekens en zo een speelhoekje te creëren.

Zo is de bureau multifunctioneel inzetbaar. Ook de zetel in de woonkamer kan worden omgebouwd naar een slaapzetel zodat er mensen kunnen blijven logeren.



Parkeren in Gent is geen evidentie, dus bij de zoektocht was ook de mogelijkheid voor een garage een must. Maar vaak zijn garageboxen te smal om met de rolstoel te kunnen uitstappen of ligt de garage ondergronds met een hellend vlak naar boven. Met de auto kan je die wel overwinnen, maar Ben en Lien verplaatsen zich heel vaak ook met de fiets in Gent. Voor Ben is dit met een handbike en voor Lien met een driewieler ligfiets. Zo een steil hellend vlak (vaak 15 tot 20 %) geeft dan probleem om met de fiets omhoog te rijden waarbij het voorwiel doorslipt en niet genoeg grip heeft om de helling te kunnen overbruggen, zelfs met een hulpmotor. Enkel een open staanplaats zonder opbergruimte achteraan een appartementsgebouw was gezien de nood aan kunnen opbergen van fietsen en ander materiaal zoals voor het waterskiën, oude rolstoelen... geen optie.

In dit appartementsproject werd er gebruik gemaakt van een ondergrondse staanplaatsen in de garages met elke een opbergruimte achteraan de staanplaats. Het bijzondere is dat om in de garage te komen, wordt gewerkt met een autolift waardoor er geen hellend vlak aan te pas komt.

Vaak sturen Ben en Lien elkaar een berichtje "lift" waardoor de andere er al voor zorgt dat de lift op het gelijkvloers staat en geopend wordt zodat binnenrijden vlot kan gebeuren.

Gezien ze een van de eerste kopers waren hebben ze een van de grootste parkeerplaatsen kunnen kiezen van 4 op 5 m met één van de ruimste bergplaatsen. Doordat de parkeerplaats zo ruim is, is er langs de kant nog ruimte voor het plaatsen van de fietsen. Vanuit de kelder is dan een personenlift om weer naar de appartement te gaan.

TEN HUIZE VAN

vervolg



In de bergruimte staan er handige rekken op maat gemaakt door een goede vriend en er is zelfs ruimte voor een kleine werktafel waar Ben zich kan uitleven om in alle rust legosets te bouwen.

Nu kunnen ze steeds droog vertrekken toekomen en is er opberg ruimte en zelf hobbyruimte voor Ben.

Ook in de straat zijn er in de directe omgeving twee blauwe parkeerplaatsen voorzien,



maar deze hebben ze nog weinig gebruikt. Het zijn ook nooit persoonlijke parkeerplaatsen waardoor er nooit zekerheid is dat deze vrij zullen zijn. Ook voor bezoekers zoals ik was parkeerplaats geen probleem. Ze hebben het geluk om net tegenover het gebouw een openbare parkeerplaats te hebben met voldoende plaatsen. Er is dus geen excuus om niet op bezoek te kunnen komen :-)

Het appartement is ook ideaal gelegen, er ligt een toegankelijke tramhalte ligt op 200 m. Ben vindt de tram toegankelijker en stabielere dan om een bus te nemen. Dat komt dus goed uit en via deze lijn heeft hij snel toegang tot alle belangrijke verbindingen in en uit Gent.



Als koppel met allebei fysieke beperkingen, moeten ze bewaken niet te veel op zich te nemen. Er zijn ook heel wat mindere dagen en vaak is er nood aan rust. Gelukkig hebben ze ook door elk hun eigen ervaringen, veel begrip voor elkaar en geven elkaar de ruimte als er extra rust nodig blijkt of als iets niet lukt bij pijn of vermoeidheid. Ze vullen elkaar aan. Ze zijn beiden positief ingestelde mensen die zo actief als mogelijk zijn.

Naast de hulp voor elkaar, hebben ze nog wat extra hulp nodig van buitenaf. Er is een poetsvrouw en de ze hebben erg behulpzame burens die af en toe een meekoken voor hen. Ook de mama van Lien helpt met de was en de boodschappen. Ben en Lien doen veel zelf maar zonder hulp zouden ze niet lukken. Ze hebben geluk met hun goed netwerk zonder zich hiervoor schuldig of afhankelijk te moeten voelen.

Ben en Lien hebben duidelijk een mooie plek gevonden om samen een goed leven uit te bouwen en hebben er iets toegankelijk, praktisch maar vooral gezellig van gemaakt. Op de vraag of ze nog plannen voor de toekomst hebben is het eerste doel samen naar Zuid-Afrika gaan met de organisatie U/TURN. Hopelijk wordt het een onvergetelijke reis en kunnen we een beetje meegenieten als er misschien wel een verslagje van komt in Piekernie of op hun websites.

Als je meer wilt lezen en zien over Ben en Lien kan je een kijkje nemen op hun website en blog:

www.bieb.be

<https://hemiplegieblog.wordpress.com/>

Ben en Lien, dank je wel voor de ontvangst in jullie mooie appartement en geniet er nog vele jaren van !

Ellen De Boever



Onze troef?
Wij ontzorgen u
volledig op praktisch
én administratief vlak



Uw betrouwbare partner voor **incontinentiemateriaal** en **allerhande medische hulpmiddelen**

Concreet:

- Snelle, discrete en kosteloze service op maat in heel België
- Geen administratieve rompslomp voor u
- Opvolging van uw persoonlijk dossier
- In samenwerking met uw gespecialiseerde zorgverstrekkers (verpleegkundige, arts, apotheker, bandagist, kinesitherapeut,...)
- Nauwe contacten met sondagespecialisten in uw ziekenhuis
- Ruim assortiment incontinentiemateriaal en medische hulpmiddelen op voorraad
- Rechtstreekse lijn met de producenten van uw materiaal
- Altijd op de hoogte van de recentste ontwikkelingen
- Jarenlange ervaring en expertise

Proberen? Gratis stalen van alle merken te verkrijgen

Contacteer ons: ☎ 055 309 444 ☐ 0471 70 29 27 ☐ contact@medishop-va.be

www.medishop-va.be



Hieronder een overzicht, maar hou zeker onze **website** en **Facebook** in de gaten.

Film maandelijks (behalve in juli en augustus)

Piekerniecafé 28 maart (RC; vanaf 19.00 uur)

Strandzeilen (De Panne); datum nog te bepalen (in overleg met LAZEF)

Piekerniecafé 20 juni (RC; vanaf 19.00 uur)

Sneukeltoer 21 juli (Sint-Martens-Latem)

SCI-dag 5 september

Piekerniecafé 19 september (RC; vanaf 19.00 uur)

Eetfestijn 15 augustus (RC; vanaf 18.00 uur)

Sint in RC 5 december

Wintercafé 19 december (RC; vanaf 19.00 uur)

Praatavond met patiënten en hun familie
data nog te bepalen (in overleg met psychologe RC)

Zet deze data maar alvast in jouw agenda.

Meer nieuws volgt!

Verantwoordelijken activiteiten:

Davy: 0477 37 80 27 • davy@piekernie.org

Ilse: 09 332 69 31 • ilse@piekernie.org

Jacky: 09 357 46 46 • jacky@piekernie.org

Leen: 09 332 42 39 • leen@piekernie.org

Rik: 0468 26 91 79 • rik@piekernie.org

Matthias: 0472 78 96 77 • matthias@piekernie.org

Nico: 09 332 69 31 • nico@piekernie.org



Ik en mijn zoon hebben iets gemeen. Niks verwonderlijks, hoor ik u denken. Zo vader, zo zoon. Zo dicht valt de appel van zijn onvermijdelijke boom. Maar het gaat in ons geval verder dan louter genetische verwantschap.

Je zou het hem nochtans niet nageven als je hem nu ziet voorbij dartelen. Maar het leven van mijn zoon heeft aan een zijden draadje gehangen. Iets meer dan 8 jaar geleden, toen er van die vermaledijde rolstoel nog geen sprake was, is hij bijna drie maanden te vroeg ter wereld gekomen, met het broze gewicht van een pakje suiker. En al klinkt te vroeg minder onheilspellend dan te laat, onheil was ons deel.

Tijdens de helse zwangerschap die eraan voorafging verliep werkelijk alles fout wat fout kon gaan. De gynaecologe maande ons meerdere keren aan om niet teveel hoop te koesteren. Verplichte bedrust en weeënremmers moesten het onvolmaakt volmaakte wezentje zo lang mogelijk comfortabel binnenskamers houden. Het mocht niet baten, via een spoedkeizersnede kwam hij gedwongen ter wereld. De beademingsbuis en vele elektroden belemmerden het zicht van de prachtige baby die hij was. We donderden abrupt van een, gedurende de zwangerschap steeds meer angstaanjagend ogende, roze wolk.

In een waas van ongeloof liep ik enkele uren later de afdeling neonatologie binnen. Voordat ik mijn zoon voor het eerst echt te zien kreeg, gidste een stagiaire mij goedbedoeld door een obligate vragenlijst, waarvan ik de eerste vraag nooit zal vergeten: 'stel dat uw zoon het niet zal halen, willen jullie in dat geval een begrafenis of crematie?' Deze ongetwijfeld goedbedoelde ijsbreker brak tegelijkertijd de moraal.

De eerste keer dat ik mijn zoon mocht vasthouden, zo'n week na de bevalling, vreesde ik zijn hulpeloze lichaampje te breken alleen maar door het aan te raken. Wanneer we elke avond noodgedwongen afscheid namen, niet wetende in welke toestand we hem de volgende dag zouden aantreffen, voelde dat ondraaglijk. Elke nacht, de slaap niet vattende, belden we de nachtverpleegster om te polsen naar zijn toestand. Hij was



te jong om de eenzaamheid te dragen, verstoken van ouderlijke warmte en liefde. Wat volgde waren 10 weken van intensieve zorgen en nog intensievere emoties, waarin we meermaals geslingerd werden tussen hoop en vrees, leven en dood.

Toen ik vlak na mijn ziekte opstoot op intensieve zorgen verbleef, niet in de mogelijkheid een lichaamsdeel te bewegen, kwam de eenzaamheid hard binnen tijdens de dreigende avonden en uitzichtloze zwarte nachten. Maar ergens werd deze eenzaamheid verzacht door de verbondenheid met mijn zoon. Als hij 10 weken lang alleen kon overleven, waarom zou ik hier dan commotie over maken.

Tot op vandaag spreken de dokters van een mirakel. En misschien heeft elk mirakel zijn prijs. Wanneer mijn ziekte toesloeg waren alle schietgebedjes opgebruikt, bleek ik geen joker meer te hebben. Soms bekruipt me de nare gedachte dat het behoud van zijn gezondheid het verlies van de mijne inluidde. Een deal die elke ouder trouwens blindelings zou maken.

Het enige relikwie dat thuis nog doet terugdenken aan deze vreselijke periode zijn de zuurstofflessen, noodzakelijk om gedurende zijn eerste levensjaren banale virale infecties te lijf te gaan. Ze liggen momenteel opgebaard in de garage, als stille getuigen van een onuitwisbaar verleden. En hoewel we ze al 3 jaar niet nodig hebben gehad, wil je het lot niet tarten. Dus laten we ze staan, de maandelijkse huurkost ten spijt.

Toch overheerst een gevoel van dankbaarheid. Het eindresultaat telt, de weg ernaartoe is ondergeschikt. Eigenlijk leeft mijn zoon nu in 'extra time'. Hij leeft een leven dat



in 99% van de soortgelijke gevallen nooit had kunnen geleefd worden. En ik leef een leven dat in 99% van de gevallen niet geleefd wordt. En dat heeft zo zijn voordelen: niks moet, alles mag. Wij verwachten niks van hem, niemand verwacht nog iets van mij. Gewoon in leven blijven was/is al meer dan goed genoeg.

Zo zullen we beiden het label van underdog opgespeld krijgen. Maar vanuit die uitzichtloze, schijnbaar verloren positie, wanneer niemand nog iets verwacht, ontluikt het onverwachte. We hebben beiden een 2de kans gekregen en die zullen we beiden grijpen ook.

Terwijl ik dit schrijf word ik opgeschrikt door het geluid van de microgolfoven, dat qua toonaard identiek is aan het 'saturatie alarm' dat ontelbare keren bij hem afging op de dienst neonatologie. Even schiet mijn hartslag de hoogte in, wil ik instinctief te hulp schieten. Tot mijn zoon de opgewarmde soep uithaalt en op tafel zet, met een schalkse blik die oprechte verwondering verraadt. Zelfs vandaag moet ik het af en toe nog zelf zien om het te geloven.

Dit heb ik dus gemeen met mijn zoon. Alleen beseft hij dat niet. Nog niet.

Ivan Theunis



Getuigenis 50 jaar RC

door *Philippe Vanbiervliet*

Een compleet nieuwe wereld

In 2004 heeft Philippe Vanbiervliet de handel in petroleumproducten - die opgericht was door zijn grootvader - verkocht. Hij bleef echter nog een tijdje werken voor de nieuwe eigenaar tot hij eind september 2020 ziek thuis kwam na een familie-uitstap in Durbuy. COVID. Hij had nochtans alles eraan gedaan om niet besmet te raken. Philippe was er erg aan toe en er werd gevreesd dat hij het niet zou halen: hij lag maar liefst achtentwintig dagen in coma op Intensieve zorg.

Philippe: "Vele mensen beseffen niet hoe gevaarlijk dat virus is en dat maakt me boos. Ik kon bijvoorbeeld niets meer bewegen toen ik op Intensieve zorg lag: al mijn spieren waren uitgevallen, ik had een maagsonde, een urinesonde, een canule... het was heel erg. Een paar keer heb ik zelfs gevraagd of ze me geen spuitje konden geven, want ik lag als een plant in bed en kon niets meer. Ik ben blij dat ik, net voor Kerst, toch nog in K7 geraakt ben.

Ik heb mijn leven volledig in handen van de dokters en de therapeuten gelegd. De nestor van de kinesitherapeuten, Alex, zei al na een dag of vijf dat ik moest proberen recht te staan met behulp van een soort 'trapmachine'. Dat zou nooit lukken, vreesde ik. Maar hij wist me te overhalen om het toch te doen. Ik werd als het ware rechtop geduwd en hield het nauwelijks 20 seconden vol, zo snel had ik al rugpijn. Maar de kinesisten stuwden je vooruit en ze weten maar al te goed wat ze doen. Toen Alex me voorstelde om een stukje te stappen, hield ik dat opnieuw voor onmogelijk. Maar hij drong aan en samen met een collega begeleidde hij me bij mijn eerste pasjes. Ik heb daar zelfs nog een filmpje van. Ik doe mijn hoed af voor al die fantastische mensen: Johan, Matthias, Leen, Jolien, Jana en Maarten. Ook de ergotherapeuten hebben me de allerbeste zorgen geboden: Ellen, Charlotte, Emy, Orey en Kjell.



Na een tijdje mocht ik oefenen op de grail, een loopband in een virtual reality-omgeving. Heel indrukwekkend en naar verluidt uniek in Europa. Ik trainde er op evenwicht zodat ik beter kon stappen en ook niet meer zo waggelde tijdens het fietsen. Er is in K7 ook een indrukwekkend zwembad: daar ging ik twee keer per week naar toe. Bewegen in het water leek makkelijk, maar eens eruit was ik pompaf en daarna kon ik bijna geen enkele oefening meer doen, zoveel energie vroeg dat zwemmen. Ik raakte er ook zwaar onder de indruk van revalidanten die een bepaalde verlamming hadden en toch nog vlinderslag konden uitvoeren in het water.

De sportnamiddagen waren ongelooflijk: één keer per week konden we allemaal samen sporten onder begeleiding van de therapeuten. Iedereen kon meedoen, ook mensen met een manuele of zelfs een elektrische rolstoel: super was dat! Er is in K7 zelfs een sportcoach, Ksenija. Eén keer per week kwam ze langs. Ze wist dat ik graag golf speel en dus heeft ze me geleerd om golfbewegingen na te doen met een elastiek. Na enige tijd kon ik weer mijn afslag nemen. Er zijn foto's van gemaakt en die zullen in het tijdschrift van Parantee-Psylos verschijnen om andere mensen met beperkingen aan te moedigen om ook te sporten. Ik heb mogen kennismaken met de top van de revalidatie en daar ben ik zo dankbaar voor dat ik een groot feest ga geven voor iedereen die me weer op de been gebracht heeft.

Momenteel revalideer ik ambulant in Knokke, waar ik woon, want ik kan nog altijd geen vuist maken of mijn rechterarm volledig omhoog heffen en mijn rechterschoonsteel slaapt ook nog een beetje. Ik beseft nu dat het teamverband in K7 ontzettend goed is: de kinesiasten en ergotherapeuten merken alles op wat er gebeurt, ze springen en lopen van de ene patiënt naar de andere. En met de verpleegkundigen heb je een veel nauwere band dan met zorgverleners op om het even welke andere afdeling. Die persoonlijke band stimuleert je ook om sneller te genezen. Als ik naar toilet moest bijvoorbeeld, was het de bedoeling dat ik iemand zou bellen om me te helpen, want ik kon of mocht dat niet alleen. Maar na een tijdje probeerde ik het toch zelf, zodat ik hen daarvoor niet opnieuw moest lastig vallen en jawel, het lukte me. Die persoonlijke band met een zorgverlener is iets wat ik nooit eerder heb meegemaakt - en ik ben toch al 66. Toen ik



nog een canule had, vroeg ik eens of ze geen medelijden met me hadden en bij mijn afscheid van het RC polste één van de verzorgers of ik me die vraag nog herinnerde. Fantastisch vond ik dat: ze wist nog altijd hoe ik eraan toe was in het begin van mijn verblijf. Het mooiste bewijs dat ik geen nummer was geweest, maar een mens met specifieke problemen.

Ik heb veel vorderingen op relatief korte termijn gemaakt en ik kan nu bijna alles, weliswaar met bepaalde moeilijkheden, maar die zijn niets in vergelijking met de mensen die samen met mij revalideerden. Nooit eerder werd ik geconfronteerd met mensen die een beperking hebben en K7 was voor mij een totaal onbekende wereld: mensen met verschillende sociale en culturele achtergronden leven daar samen, helpen elkaar waar mogelijk en iedereen komt met iedereen overeen, ongeacht de verschillen. Ik was bijvoorbeeld enorm geschokt door een jonge vrouw die 's morgens wakker werd en na drie uur totaal verlamd was. Of door een meisje uit Nigeria dat na een behandeling verlamd raakte aan de onderste ledematen. Ze kon geen Nederlands, maar toch probeerden we met elkaar te communiceren. Of door een jonge Roemeen wiens benen verbrijzeld raakten in een auto-ongeval hier in België: zijn zoontje is geboren toen hij in K7 revalideerde, hij heeft het vijf maanden later pas kunnen zien. Tientallen schrijnende situaties heb ik leren kennen, het is een wereld die open gegaan is voor mij en ik wil die mensen helpen waar mogelijk.

Vrijwilligerswerk in K7 zou ik wel zien zitten, want ik weet wat ik meegemaakt heb en wat de therapeuten voor mij betekend hebben. Maar voorlopig is dat, door COVID, niet mogelijk. Intussen hebben we alvast een Whatsapp-groepje opgericht en elke donderdagavond om 16u komen we samen in de ontvangstruimte van het RC om wat bij te praten, iets te eten of te drinken en een partijtje Rummikub te spelen. We maken er een gezellige avond van. De wereld in een revalidatiecentrum was compleet nieuw voor me en ik heb die, door corona, leren kennen: daar ben ik echt blij om, ook al klinkt het raar om dat te zeggen misschien, maar K7 laat me nooit meer los."

GETEKEND DOOR

Elias Serrus





Sentathon

Een super enthousiaste vereniging uit Sint-Laureins zet jaarlijks een evenement op stapel om geld in te zamelen voor een goed doel. En zij steken daar enorm veel werk in, geloof mij vrij.

Dit jaar was het goede doel onze vereniging, Piekernie vzw.

Op zondag 8 januari mocht ik, als voorzitter, de cheque in ontvangst nemen. Hun actie heeft afgeklopt op 12.000 euro! Waarvoor onze grote dank.

Een heel warm onthaal in de zaal van de Sentse voetbalclub. En daar heb ik heel veel warme mensen opnieuw ontmoet, na de persvoorstelling op 2 december. En nog vele anderen. Sint-Laureins leeft duidelijk.

Kristof en Joyce waren super blij dat Ilse en Linde ook bij de overhandiging waren. En ook al hun vrienden spreken vol lof over die 2 kinesitherapeuten van -1K7. Die niet alleen Kristof schitterend begeleid hebben bij zijn revalidatie, maar ook zijn echtgenote Joyce.





Wings For Life

Tijdens de Wings for Life World Run rennen we voor degenen die dat niet kunnen. 100% van al het startgeld gaat naar ruggenmergletselonderzoek, zodat er zo snel mogelijk een oplossing

voor ruggenmergletsel gevonden wordt. Red Bull maakt dit mogelijk. Zij coveren alle administratieve kosten. Dit jaar vindt het evenement op zondag 7 mei plaats in Geel.

Wil jij weten wat dit inhoudt? Surf naar <https://www.wingsforlifeworldrun.com/nl>.

Heb jij interesse om mee te doen? Laat het ons weten via info@piekernie.org.

Als er voldoende deelnemers zijn vanuit het Gentse, is Coloplast bereid een bus te charteren die ons in groep naar Geel brengt.



Open training wielrennen

19 maart - Zolder

Vraag je je af of wielrennen een sport is die jou ligt? Dan is dit een ideale kans!

Ligatrainer Remko zal aanwezig zijn met tips en tricks van techniek naar trainingsopbouw tot materiaal. Laat je inspireren door de prestaties van de atleten die deelnemen aan de selectietijddrit in Zolder (start om 12u30) en proef nadien zelf van de sport!

Waar Circuit van Zolder

Doelgroep tweewielers, driewielers, handbikers en tandemrijders met een fysieke beperking

Voor **meer informatie en inschrijvingen** kan je terecht op de website:

www.gsportvlaanderen.be



Zeezien FV

De vereniging Zeezien promoot het varen voor mensen met een fysieke of mentale beperking.

Sinds 2015 is er een nauwe samenwerking met het Britse Wetwheels. Deze organisatie is toonaangevend wat het varen voor mensen met een beperking betreft. Met hun toegankelijke catamarans

nemen zij jaarlijks meer dan zesduizend personen mee op zee. Vaak personen met meerdere diepgaande en complexe aandoeningen zoals rolstoelgebruikers, mensen met een mobiliteitsbeperking, degenen die leven met dementie, gedragsbeperkingen waaronder autisme, mensen met neurologische aandoeningen zoals Alzheimer of Parkinson.

Op uitnodiging van Zeezien maken zij op 31 mei 2023 voor de vierde keer de oversteek, dit om deel te nemen aan het Oostende voor anker. Tijdens het maritieme festival zijn dagelijks vier afvaarten voorzien, organisaties en verenigingen met een werking voor mensen met een beperking varen mee. Deelnemers laten hun handicap aan wal en worden lid van de Wetwheels crew.



Inlichtingen

Walter Verbeeke
w.verbeeke@telenet.be



Geef je mening over de European Disability Card

In 2021 presenteerde de Europese Commissie haar strategie voor de rechten van personen met een handicap. Het doel van deze strategie is om in de komende tien jaar

de levenskwaliteit van personen met een handicap te verbeteren in de Europese Unie en daarbuiten.

Een van de punten van deze strategie is de invoering van een **Europese gehandicaptenkaart die in alle lidstaten wordt erkend**. Deze kaart bouwt voort op de ervaring van het lopende proefproject in acht lidstaten - waaronder België - op het gebied van cultuur, vrije tijd, sport en vervoer.

De kaart zal het vrije verkeer van personen met een handicap in de Europese Unie vergemakkelijken. Ze bevordert de integratie van personen met een handicap in vrijetijdsactiviteiten in de hele EU, aangezien zij voordelen biedt in musea, pretparken, sportfaciliteiten, enz.

De Europese Commissie zou graag je mening over de Europese gehandicaptenkaart kennen via een **openbare raadpleging**. Je kunt deze raadpleging **beantwoorden tot 5 mei 2023**. Het duurt maar een paar minuten en uw mening is belangrijk!

Deze raadpleging is ook beschikbaar in een zeer korte en gemakkelijk leesbare versie die voor iedereen toegankelijk is, inclusief mensen met een cognitieve handicap.



Via deze QR-code kom je bij de webpagina

[Openbare raadpleging van de Europese Commissie: Europese gehandicaptenkaart](#)

REDACTIE - V.U.

Boelens Jacky

Diksmere 43

9940 Evergem

tel. 09 357 46 46

jacky@piekernie.org

POSTADRES

Piekernie vzw

Corneel Heymanslaan 10 - 0K7

9000 Gent

LIDMAATSCHAP

Blancke Rik

rik@piekernie.org

lidgeld: 15€/jaar

rekeningnummer:

IBAN: BE73 8508 8653 7760 - BIC: NICABEBB

INFO

info@piekernie.org



www.piekernie.org