Het Sportloket brengt mensen in beweging

'Als je stil blijft zitten, ga je achteruit'

revalidatie
sport
bewegen

Voorwoord

De afgelopen vier jaar is het programma Revalidatie, Sport en Bewegen uitgegroeid tot een landelijk en breed gedragen stimuleringsprogramma actieve leefstijl voor (ex) revalidanten.

Tijd om de balans op te maken: wat gaat goed, waar gaan we mee door en wat kan beter. Daarbij blijven we onverminderd streven naar bewegen en sport als vanzelfsprekend onderdeel van een gezonde en actieve leefstijl, tijdens en na de revalidatiebehandeling. Het programma is vooral succesvol dankzij de enorme inzet van (ex-)revalidanten en professionals in de revalidatiezorg. Daarnaast is de steun van het Ministerie van VWS, Revalidatie Nederland en de bijdragen van revalidatie instellingen, UMCG/RUG Groningen, gemeenten, NOC*NSF/sportbonden en sport- en beweegaanbieders onmisbaar.
Vele (ex-) revalidanten hebben hun weg naar bewegen en sport gevonden, naar volle tevredenheid. In de omgeving van de revalidatiecentra en ziekenhuizen zijn diverse beweeg- en sportactiviteiten ontwikkeld.
Wij stellen het zeer op prijs dat een aantal (ex-)revalidanten hun kennis en persoonlijke ervaringen in dit boekje willen delen om ook anderen, zowel (ex-) revalidanten als professionals, aan te moedigen in beweging te komen en blijven.

Het is onze ambitie dat in de toekomst nog vele (ex-)revalidanten en revalidatie instellingen deze voorbeelden volgen en wij zijn trots op de vele mooie resultaten die voortvloeiden uit het programma Revalidatie, Sport en Bewegen in de afgelopen jaren.

Namens Stichting Onbeperkt Sportief (vanaf 1 januari 2016 verder in Kenniscentrum Sport en Special Heroes Nederland) bedanken wij iedereen, die zich heeft ingezet om Revalidatie, Sport en Bewegen tot een succesvol programma te maken. Wij zijn er van overtuigd dat we in de komende jaren met elkaar de ontwikkeling van een blijvende actieve leefstijl van de (ex-)revalidant nog weer een paar stappen verder gaan brengen.

Willemijn Baken
Directeur Kenniscentrum Sport

Erna Mannen
Directeur Special Heroes Nederland

Het sportloket brengt mensen in beweging

Beweging is voor iedereen van belang. Vandaar ook het advies: dagelijks een half uur actief bewegen. Voor mensen met een lichamelijke beperking of chronische ziekte is bewegen extra belangrijk, maar ook minder vanzelfsprekend. Daarom maakt bewegen en sporten deel uit van revalidatieprogramma's bij revalidatiecentra en ziekenhuizen. Maar de kunst is om te zorgen dat mensen ook ná hun revalidatie in beweging blijven. Het programma Revalidatie, Sport en Bewegen richt zich precies hierop. Doel van het programma: (ex-)revalidanten op weg helpen naar een actieve leefstijl.

Het besef dat een actieve leefstijl in de revalidatie structureel aandacht verdient, wint steeds meer terrein. Het programma Revalidatie, Sport en Bewegen speelt hierop in en legt de verbinding tussen de revalidatiesector en de sport- en beweegsector. Het sportloket in de revalidatie-instelling speelt hierbij een belangrijke rol. Bij het sportloket kunnen mensen terecht die om welke reden dan ook revalideren en die een vraag hebben op het gebied van sport of bewegen. Zij kunnen worden verwezen door hun behandelaars. Er zijn ook instellingen die een gesprek bij het sportloket als vast onderdeel hebben opgenomen in hun behandeling.

Het sportloket werkt volgens een vaste methodiek. In een adviesgesprek gaat de sport- en beweegconsulent na wat iemands wensen en mogelijkheden zijn. Consulenten zijn heel goed op de hoogte van de plaatselijke sport- en beweegfaciliteiten, en zullen vervolgens een advies op maat geven. Ze kunnen bijvoorbeeld verwijzen naar een sportclub, maar ook adviseren over manieren om in het dagelijks leven actiever te worden. Na het adviesgesprek neemt de consulent nog een paar keer contact op om te informeren hoe het gaat. Zo nodig kunnen vervolggesprekken plaatsvinden.

De afgelopen vier jaar is bij achttien revalidatie-instellingen een sportloket ingericht. In deze periode zijn ruim 6500 (ex-)revalidanten begeleid naar een actievere leefstijl. In dit boek treft u verhalen en foto's van tien van hen. Tien verhalen die laten zien wat het betekent om te leven met een beperking of ziekte, en hoe belangrijk het juist dan is om in beweging te zijn en te blijven.

We wensen u veel inspiratie!

Hans Leutscher en Lonneke Schijvens,
programmacoördinatoren Revalidatie, Sport en Bewegen

‘Doorzetten is mijn kracht en mijn valkuil’

Leonie Weinands

‘Doorzetten is mijn kracht en mijn valkuil’

NAAM:
Leonie Weinands

LEEFTIJD:
31

HEEFT:
hersenletsel

DOET:
hardlopen

Het ligt niet in de aard van Leonie Weinands om het rustig aan te doen. Niet voor niets speelde ze ook fanatiek rugby. Maar na een mislukte tackel zag haar leven er anders uit en werd ze gedwongen haar tempo aan te passen. Ook in de sport: ‘Ik moet nog steeds oppassen dat ik mezelf niet ga lopen pushen.’

Leonie vertelt hoe het gebeurde: ‘Ik had een stevige dame tegenover me in de wedstrijd, en dacht: ik moet mijn best doen om haar te tackelen. Ik vloog er dus vol in, maar dat ging mis omdat ze totaal geen weerstand gaf. We vielen en kennelijk ben ik toen met mijn hoofd op de grond geknald.’ Aanvankelijk leek de schade mee te vallen, ze speelde zelfs de wedstrijd nog uit. Maar later namen de klachten toe: ernstige hoofdpijn, last van licht en geluid, problemen met concentreren en onthouden. ‘Ik dacht dat ik een hersenschudding had en met een paar weken rustig aan doen wel weer zou opknappen.’ In werkelijkheid werd het alleen maar erger. Ze ging wel weer aan het werk – Leonie is parttime-docent op een vmbo-school en werkt daarnaast in een kroeg – maar het lukte niet om daar goed te functioneren. ‘Ik voelde me opeens erg oud. Maar anderen zien niet wat je hebt en je weet ook niet of het weer over gaat. Dat is heel lastig.’

TANDEN OP ELKAAR

Na een paar maanden tobben werd Leonie verwezen naar het revalidatiecentrum. ‘In de hoop dat ze me konden helpen om weer een normaal dagritme op te bouwen. Ze zijn begonnen met me bewuster te maken van wanneer ik nou klachten kreeg of vermoeid raakte. En we hebben een lijst opgesteld met alles wat ik deed op een dag. Het bleek dat ik meer deed dan een gemiddeld gezond persoon, terwijl je daar voor een goed herstel juist ver onder moet gaan zitten. Dat heeft me wel wakker geschud. Van huis uit heb ik meekregen: niet zeuren, tanden op elkaar en doorgaan. Ik kwam erachter dat dat toch niet zo handig is en dat ik continu over mijn grens heenging. Dus met een hoop frustratie en tranen heb ik gedaan wat ze zeiden en ben ik de lat lager gaan leggen. Ik leerde dat ik mijn grenzen moet herkennen en – nog een stap verder – erkennen. Hoe moeilijk ook, ik merkte wel dat het werkte en dat er weer groei kwam.’

LOPEN ALS DOEL

Tegen het eind van haar revalidatie was de vraag wat ze daarna aan sport zou gaan doen. ‘Het was duidelijk dat ik definitief moest stoppen met rugby, en dat ik sowieso geen sport zou kunnen doen met de oude intensiteit van twee keer trainen en een wedstrijd. Met de consulent van het sportloket ben ik nagegaan: hoe kun je dan toch bewegen en welke sporten zijn goed? Zo ben ik terechtgekomen bij hardlopen. Dat kun je in je uppie doen, wanneer je maar wilt en zolang je wilt. Ik kreeg het dringende advies om het vooral rústig te doen en ervan te genieten, en niet meteen tien kilometer te willen rennen. Normaal gesproken zou ik doelen willen halen, maar nu moest lopen zelf het doel zijn. Ik kan dat nog steeds niet zo goed, moet opletten dat ik mezelf niet ga lopen pushen. Dus ik neem een mooie route en zet een leuk muziekje op – of ik ga hardlopen als het regent, heerlijk vind ik dat.

En als ik geen zin heb, ga ik ook weleens niet. Ik doe daar nu veel makkelijker over.'

UITLAATKLEP

Het is inmiddels bijna anderhalf jaar na die valpartij. 'Ik ben nog niet waar ik was, maar ik ga nog steeds vooruit. Dat ik moest stoppen met rugby vond ik natuurlijk verschrikkelijk. Het was echt een uitlaatklep, bracht balans in een drukke week. Ik heb nog niet iets gevonden dat als vervanging kan dienen. Maar ik ben blij met mijn afwisselende werk en zeker ook met mijn werk in de klas. Ik sta op een school met pittige leerlingen, en dat past bij mij. Ik merk ook dat ik weer zin krijg om dingen op te pakken. Stiekem ga ik ervan uit dat ik over een tijdje toch wel weer een gek sportdoel heb gevonden waar ik me lekker op kan storten. Ik zal dat wel anders aanpakken, want ik weet nu dat doorzetten mijn kracht is maar ook mijn valkuil.'

'BEWEEG ALSJEBLIEFT!'

Kees Moen

‘Beweeg alsjeblieft!’

NAAM:
Kees Moen

LEEFTIJD:
65

HEEFT:
onderbeenamputatie

DOET:
amputatiesportgroep, fysiofitness

Wat begon met een pijnlijke rechtervoet eindigde tien dagen later met de amputatie van zijn onderbeen. De aderen bleken helemaal verstopt. Nu, een jaar later, heeft Kees Moen zijn leven weer aardig op de rit. ‘Ik voel me wel gehandicapt, want je bent beperkt in je bewegingen. Maar dan moet je er juist harder aan trekken.’

Het is een heel rare gewaarwording, vertelt Kees, als je been er opeens niet meer is: ‘Het ging ook allemaal zo snel, het was echt een overval. Voordat je er erg in hebt ben je een belangrijk deel van je lichaam kwijt. Ik heb in het begin wel meegemaakt dat ik het vergat en met mijn verkeerde bed uit bed stapte. Ja, en dan lig je op je melis. Ook als je gaat lopen met een prothese, gaat het nog wel eens mis. Je ligt wat vaker op de grond dan eerst.’

CONFRONTATIE

Kees revalideerde bij Sophia Revalidatie, om te beginnen ruim twee maanden intern. De eerste weekenden dat hij van daaruit naar huis mocht vielen hem zwaar. ‘Zolang je nog in die beschermde wereld bent gaat het allemaal wel, maar thuis merk je wat er niet meer lukt, of wat niet meer gaat zoals je gewend bent. Ik sprong voorheen zo op de tafel om een bolletje in de lamp te verwisselen; dat soort dingen ging niet meer. En ik besefte dat het nooit meer zou overgaan, dat been groeit niet meer aan. Die confrontatie kwam toen ook. Ik heb een wereldvrouw getrouwd, ik wil best de hele dag met haar thuiszitten, maar in die periode was ik blij als ik op zondag weer terug kon naar het revalidatie-centrum.’ Toch werd hij steeds handiger met zijn prothese en geleidelijk begon het te wennen. ‘Maar ik voel me absoluut gehandicapt, dat blijft. Natuurlijk zijn er veel ernstiger dingen, maar je bent toch echt beperkt in je bewegingen. Ik loop niet meer een paar meter een ladder omhoog en ik hoef ook niet meer in de dakgoot te gaan staan als er geklust moet worden.’

NOG MEER

Toen hij bijna klaar was met revalideren had Kees een gesprek met de consulent van het sportloket. ‘Zij wees me erop dat sportvereniging Haag 88 op woensdagavond activiteiten heeft in het revalidatiecentrum. Ik ben begonnen in het zwembad, aquajoggen, en toen er genoeg mensen waren voor een amputatiesportgroep ben ik daarmee verder gegaan. We doen van alles: fitness, een balspel, badmintonnen, noem maar op. Heel gezellig, met lotgenoten onder elkaar. Wat we het liefst zouden willen, is dat we eerst een poosje in het zwembad kunnen, omkleden, en dan nog een uur sporten in de zaal. Het zou mooi zijn als dat lukt, dan beweeg je nog meer op zo’n avond.‘ Kees kreeg ook een doktersverklaring voor fysiofitness, wat hij nu wekelijks op maandag doet. En hij heeft nog een grote wens: weer samen met zijn vrouw kunnen fietsen. ‘Dat deden we altijd graag, lekker buiten en je bent samen op stap. We hadden beiden net een elektrische fiets aangeschaft toen het misging met mijn been. Sinds die tijd lukt fietsen niet meer, de huid op mijn stomp gaat steeds kapot. We zouden blij zijn als daar nog eens wat voor bedacht kan worden.’

OUDER

Het is wel duidelijk: Kees wil in beweging blijven. ‘Dat is extra lastig met een prothese, maar het is ook extra belangrijk, je moet er harder aan trekken. Ik vind het wel eens eng als ik bedenk hoe het zal gaan als ik nog wat ouder mag worden. Als ik mijn prothese niet aan heb vlieg ik nu nog met een vierpoot door het huis; straks wordt zoiets lastig. Maar het beste wat je kunt doen is optimistisch zijn en blijven bewegen. Daarmee zorg je dat je fit blijft en voorkom je dat je achteruit gaat, zeker weten. Als je bij de pakken neer gaat zitten, is het klaar. Je gaat steeds minder doen en dan groei je uiteindelijk vierkant. Ik zou tegen iedereen willen zeggen: beweeg alsjeblieft, want daar knap je alleen maar van op. Ga gewoon een keer kijken bij een club, doe mee. Bevalt het? Dan heb je er weer een leuke en gezonde bezigheid bij.’

‘ALS JE ANDERS GAAT DENKEN, GA JE OOK ANDERS DOEN’

Edyta Synowiec

‘Als je anders gaat denken, ga je ook anders doen’

NAAM:
Edyta Synowiec

LEEFTIJD:
37

HEEFT:
incomplete dwarslaesie

DOET:
fitness, yoga en handbiken

**Edyta Synowiec studeerde in haar geboorteland Polen biologie. Omdat daarin geen werk was te vinden en omdat ze Engels wilde leren, kwam ze negen jaar geleden naar Nederland.
Ze bouwde een nieuw leven op, maar in 2012 nam dat leven een nare wending: bij een verkeersongeluk liep Edyta een incomplete dwarslaesie op. Vanuit een diep dal klom ze omhoog, en nu voelt ze zich een gelukkig mens. ‘Ik heb mijzelf op een andere manier ontdekt.’**

Haar Nederlands klinkt charmant, juist omdat het nog niet perfect is. Maar op papier is dat niet goed over te brengen en dus vullen we haar woorden een beetje aan. Edyta: ‘Ik werkte thuis bij oudere en gehandicapte mensen: helpen met douchen, naar het toilet, aankleden, eten, zulke dingen.
Het was fijn werk, maar na het ongeluk was het een gekke ervaring: opeens zat ik in de positie van mijn patiënten. Ik kon eerst helemaal niets doen en moest alles opnieuw leren. Die tijd was echt heftig voor me.’
Tijdens de revalidatie werkte Edyta keihard om weer zelfstandig te worden. Ook buiten therapie-uren was ze vaak in de sportzaal aan het fitnessen.
‘De fysiotherapeuten zeiden dat ik sterker in mijn armen was dan de meeste mannen. Ik deed het omdat ik wist dat het me kon helpen, want ik heb mijn armen heel hard nodig. Ik wilde meer kracht opbouwen en dat kon door sporten.’

HEEL SNEL

Het was dus logisch voor Edyta dat ze na de revalidatie zou blijven sporten. Voorheen deed ze aan fitness en yoga, en dat pakte ze weer op.

Maar verder wist ze niet goed wat ze met haar beperkingen - lopen lukte nog nauwelijks - voor mogelijkheden had. Bij het sportloket werd ze op de hoogte gebracht, en ze koos voor rolstoelbadminton. Die sport deed ze met plezier, totdat ze in 2014 op een open dag op Papendal kennismaakte met handbiken. Dit bleek dé sport voor haar te zijn. Met haar sterke armen was ze al meteen heel snel op de fiets en ze vond het heerlijk om te doen. Dus zei ze graag ‘ja’ toen het revalidatiecentrum haar uitnodigde om mee te gaan naar de HandbikeBattle in Oostenrijk. Deelnemers aan deze jaarlijkse wedstrijd rijden een afstand van twintig kilometer met een hoogteverschil van 867 meter. Edyta had nog maar een paar maanden getraind, en werd toch tweede bij de vrouwen: een formidabele prestatie. Ook het jaar daarna kreeg ze de kans om mee te doen. Ze werd opnieuw tweede en verbeterde haar eigen tijd met twintig minuten.

STERKER

De HandbikeBattle was een bijzondere ervaring voor Edyta. ‘Hierdoor heb ik mijzelf op een andere manier ontdekt: ik kan echt vechten, ik kan meer dan ik dacht. Dat heeft mij sterker gemaakt en daardoor heb ik nu een ander leven. Want als je anders gaat denken, ga je ook anders doen.’ Een van de dingen die ze heeft kunnen bereiken, ook dankzij een tweede revalidatieperiode, is dat ze nu met spalken behoorlijk goed kan lopen – beter dan vooraf ooit verwacht. ‘Ik doe twee keer per week fitness om vast te houden wat ik heb en door de yoga-oefeningen heb ik meer balans.’ Haar oude werk kan ze niet meer doen, en ze is nog bezig met een

zoektocht naar nieuw werk. ‘Nu loop ik stage bij een kringloopcentrum, ook heel leuk. Maar misschien kan ik iets met sport gaan doen, of vertalen.’
Wat het ook wordt, het handbiken blijft ze er zeker bij doen. ‘Als ik van mijn werk kom, dan is het in de sportkleren springen en trainen.’

DOORGAAN EN PROBEREN

Edyta is gelukkig met haar leven nu, samen met haar vriend. ‘Hij heeft een boerderij en in het weekend ben ik de hele dag bezig: geiten melken, melk geven aan de lammetjes, van alles. Ik vind dat echt leuk en ik ben blij dat ik weer zoveel kan. Dat had ik in het begin niet gedacht, maar we zijn allemaal sterk genoeg om verder te komen, ook na een ongeluk of ziekte. Gewoon doorgaan en proberen, dat is het belangrijkste. Je eigen doel bepalen, voor jezelf, en als je dat doel haalt is het een overwinning.’

‘Wat kan dat kan, en dat dóen we ook’

Seth Deuling

‘Wat kan dat kan, en dat dóen we ook’

NAAM:
Seth Deuling

LEEFTIJD:
10

HEEFT:
ziekte van Duchenne

DOET:
e-rolstoelhockey

Seth Deuling is de oudste in een gezin van drie kinderen. Hij was net vijf toen de diagnose werd gesteld: ziekte van Duchenne. Zijn spierfunctie gaat steeds verder achteruit, vertraging van die achteruitgang of genezing is nog niet mogelijk. Seths vader Gerard: ‘Ver vooruit kijken is lastig. We leven zoveel mogelijk bij de dag en genieten nu van de mooie dingen.’

Achteraf valt het op zijn plek, vertelt Gerard: dat Seth zo laat ging lopen, dat hij nooit rende. Maar het balletje begon pas te rollen toen de juf in de kleuterklas zei dat hij niet goed meekwam met gym. Naar de fysiotherapeut, naar de kinderarts en toen dus die keiharde diagnose. ‘Dat slaat in als een bom. Het perspectief dat je hebt als je kinderen krijgt klopt helemaal niet meer. Maar tegelijk verandert er in het dagelijks leven nog niets en is Seth gewoon dezelfde. Dus ga je je afvragen hoe je ermee kunt omgaan en hoe je het leven zo normaal mogelijk kunt laten doorgaan, voor het hele gezin. Vanuit Vogellanden denken ze daarover met ons mee.’

GROTE STAP

Inmiddels is het ruim vijf jaar later en is de spierkracht van Seth afgenomen. ‘Je zit in een glijdende schaal. We dragen hem de trap op en moeten weer helpen met aan- en uitkleden; dingen die hij eerst zelf kon. Je groeit erin mee, maar soms gaat het proces harder dan je kunt bijbenen. Dat is pijnlijk. Een grote stap, zeker voor Seth zelf, was de elektrische rolstoel. De school is vlakbij ons huis en jaren ging hij daar op de fiets naartoe, maar wij moesten hem steeds meer duwen. Nu gaat hij dus met de rolstoel naar school. Het fijne daarvan is dat hij dat zelf kan doen, net zoals andere kinderen van zijn leeftijd, dus het geeft hem zelfstandigheid. Zijn broertje springt achterop en daar gaan ze. Door zijn rolstoel kon hij bijvoorbeeld ook weer meedoen met de Avondvierdaagse, en meedoen is heel belangrijk voor hem.’

HANDIG

Net als ieder kind heeft Seth zo zijn liefhebberijen. Hij tekent graag en zit op muzikale vorming, maar zijn ouders gunden hem ook een sport. Daarom klopten ze voor sportadvies aan bij Vogellanden, waar hij eerder al had gezwommen. ‘Wat zijn de mogelijkheden en wat is leuk voor hem? Het liefst wilden we iets met een wedstrijdelement, zodat het sporten ook spannend is. Zo kwamen we op het spoor van e-hockey, wat ze net weer opnieuw gingen opzetten in Zwolle. Seth vindt het hartstikke leuk en wordt er erg handig door met zijn rolstoel. Voor ons is het mooi om te zien dat hij er plezier in heeft en dat hij zijn eigen sportclub heeft, zoals zijn broer ook op voetbal zit.’

LOSLATEN

Het gezin Deuling leeft zoveel mogelijk bij de dag. ‘Soms moet je weer een moeilijke stap zetten. Zo hebben we nu ons huis te koop gezet; als het verkocht is gaan we op zoek naar een huis waar we een badkamer en twee slaapkamers beneden kunnen realiseren. Natuurlijk zijn er verdrietige momenten. Kinderen kunnen ver doordenken en dan krijg je de vraag: “Maar om te ademen heb je toch spieren nodig?” Of: “Je hart is toch ook een spier?”

Zoiets komt flink binnen, maar je moet proberen om het weer los te laten. Te ver vooruit kijken is lastig en heeft weinig zin, je weet toch niet hoe hard het allemaal zal gaan. Je moet het laten gebeuren zoals het gebeurt en daarmee omgaan op dat moment.'

VERKEERSTOREN

Wat helpt, zegt Gerard, is dat Seth heel open en sociaal is. 'Hij gaat overal op af en knoopt met iedereen een praatje aan, en hij heeft ontzettend veel interesses. Het frustreert hem wel eens, hoor, dat hij iets niet kan, hij is heus wel eens boos. Als hij merkt dat hij niet kan meedoen met zijn vrienden vindt hij dat echt niet leuk. Daar is hij wel mee bezig, met wat hij wel en niet kan. Eerst had hij van die echte jongensdromen, dan wilde hij piloot worden. Maar toen bedacht hij dat dat moeilijk zal worden en zei: "In de verkeerstoren, dat zou ik wel kunnen, daar hoef je niet voor te bewegen." Seth is gewoon een geweldig leuke jongen die van veel dingen geniet, en wij genieten van hem. Op een gegeven moment hebben we gezegd: we kijken niet naar de onmogelijkheden, maar naar de mogelijkheden. Wat kan dat kan, en dat dóen we ook.'

'Fijn dat iemand weet wat er in je buurt te doen is'

Bep Hoffmeister - van Dijk

‘Fijn dat iemand weet wat er in je buurt te doen is’

NAAM:
Bep Hoffmeister - van Dijk

LEEFTIJD:
50

HEEFT:
reumatische artritis

DOET:
zwemgroep
Meer Bewegen voor
Ouderen

Al dertig jaar heeft Bep Hoffmeister reuma, en dat betekent dagelijks pijn en ongemak. Ze zegt: ‘Je leven houdt niet op als je reuma hebt, het gaat gewoon door. Maar je moet de ziekte wel een plekje geven.’ Weten wat goed voor je is en wat juist niet, omgaan met betere en slechtere dagen; het hoort er allemaal bij. ‘En bewegen is echt heel belangrijk.’

Het begon zo rond haar twintigste met stijve knieën bij het opstaan. Nu, zoveel jaren later, is reuma een vast onderdeel van het leven van Bep. Ze krijgt haar medicatie, deels via een infuus, en is geregeld onder het mes geweest. Onlangs kreeg ze voor de tweede keer kunstgewrichten in de vingers van haar rechterhand. ‘Mijn vader had ook reuma en in die tijd konden ze er eigenlijk niets aan doen. Door de medicijnen en operaties die er nu zijn, blijft het veel draaglijker. Maar het zou raar zijn als ik ’s ochtends wakker zou worden en ik zou geen pijn hebben. Ik zou niet weten wat me overkomt. Het is iets dat erbij hoort, je weet niet beter.’

HUISELIJK

Het lastige van reuma, zegt Bep, is dat je energie beperkt is en dat het van dag tot dag kan verschillen hoe je je voelt. ‘Mensen om je heen begrijpen dat niet altijd, omdat ze het niet aan je zien.’ De ziekte drukt een groot stempel op het dagelijks leven. ‘Ik heb lang in een winkel gewerkt, ik ben echt een winkelmens. Maar het is ook best zwaar werk. Dan werd ik weer geopereerd om mijn gewrichten schoon te maken en moest ik weer de Ziektewet in. Steeds probeerde ik het opnieuw, totdat ik op een gegeven moment moest zeggen: het gaat niet meer. Ook al wil je nog zo graag, soms moet je accepteren dat iets niet lukt.’ Dus uiteindelijk werd Bep arbeidsongeschikt verklaard. ‘Gelukkig ben ik huiselijk van aard, ik hou van lezen en computeren en vind het heerlijk thuis. Een keer de stad in, een avond met een vriendin, familiebezoek, ik hoef niet zulke spannende dingen te doen. Als je iemand bent die het liefst bergen beklimt, heb je het moeilijk. Dan komen de muren op je af.’

OUDJES

Juist vanwege de reuma wilde Bep wel in beweging blijven. Omdat ze van water houdt dacht ze aan zwemmen, maar het kwam er niet zo van.
‘Ik vertelde dat een keer toen ik bij Reade was voor mijn infuus, en zij raadden me aan om even langs het sportloket te lopen. De consulent daar ging met me na wat het meest geschikt zou zijn. Ik noemde aquajoggen, maar dat raadde ze af omdat het te zwaar zou worden. Zij kwam toen met een zwemgroep bij mij in de buurt, zwemmen voor ouderen met een beperking. Ik twijfelde eerst erg, dacht: “Ik ben vijftig, moet ik dan tussen de oudjes zwemmen?” Maar ik ben toch een keer gaan meedoen en zag dat het mensen zijn vanaf een jaar of veertig, dus ik viel niet uit de toon. En ik vond het heerlijk. Je doet allerlei oefeningen in warm water, onder begeleiding van een fysiotherapeut, en je eindigt met ontspanningsoefeningen. Als ik net klaar ben voel ik me loom, maar na een uurtje merk ik dat ik meer energie heb. Alsof je batterij is opgeladen en je alles weer beter aan kunt.’

HOGE DREMPEL

Als ze zich goed genoeg voelt, gaat Bep ook wekelijks een keer in koud water baantjes trekken. ‘Dat is ook gezond, maar juist dat warme water is zo lekker als je reuma hebt. Ik ben blij met het advies dat ik kreeg bij het sportloket. Het is fijn dat iemand met je mee-denkt en je over de drempel helpt, want die drempel was bij mij wel hoog. En het is fijn dat iemand weet wat er in je eigen buurt te doen is.’ Ze heeft nog wel een wens: ‘Het is jammer dat ze in schoolvakanties stoppen met de zwemgroep, in de zomervakantie zelfs twee maanden. Je kunt in die tijd wel vrij zwemmen, maar het warme bad zit dan vol met kids en dan kun je je oefeningen niet doen. Het zou mooi zijn als ze daar nog eens iets aan kunnen doen. Want je knapt er gewoon heel erg van op.’

‘Als je stil blijft zitten, ga je achteruit’

Jan van Dijk

‘Als je stil blijft zitten, ga je achteruit’

NAAM:
Jan van Dijk

LEEFTIJD:
74

HEEFT:
hartoperatie ondergaan

DOET:
wandelen en fitnessgroep

Na zijn pensioen kwam Jan van Dijk in beweging, en sinds hij een hartoperatie heeft ondergaan heeft hij daar nog een schepje bovenop gedaan. ‘Als je het vaker doet, krijg je vanzelf meer conditie.’

Eigenlijk kwam per ongeluk aan het licht dat er iets mis was met het hart van Jan. ‘Ik moest mijn rijbewijs verlengen en toen zagen ze eiwit in mijn urine.’ Hij werd doorgestuurd en na een tocht langs verschillende artsen kwam hij terecht bij de cardioloog. ‘Ik dacht: daar ben ik zo weer weg, maar toen ik een fietstest deed was die niet goed. Dat werd dus een hartoperatie. Ik had daar helemaal niet op gerekend, want ik had geen klachten.’ Tijdens de operatie werden vier bypasses aangelegd. ‘Ze hebben me flink te pakken gehad, ik heb zeven dagen in het ziekenhuis gelegen. Daarna heb ik twaalf weken bij de therapie gelopen in mijn woonplaats Delft. Ik had natuurlijk wel last van die operatie, je voelt dat je borstbeen is doorgezaagd, maar verder voelde ik me niet zo anders.’

AFWISSELING

Bewegen was een belangrijk onderdeel van de revalidatie, en Jan kreeg advies van het sportloket. ‘Ik wandelde al en wilde dat blijven doen: dat vonden ze een goed idee. En ze adviseerden wat ik nog meer zou kunnen doen. Ik kon bij een groep voor hartpatiënten, maar daar doen ze ook volleybal en dat soort dingen: dat is niets voor mij. Ze vertelden dat ik vlak bij mijn eigen huis terecht kon voor fitness onder begeleiding van een fysiotherapeut. Dat ben ik gaan doen en dat doe ik nu, anderhalf jaar later, nog steeds. Iedere week loop ik naar de overkant van de straat en gaan we met een groep mensen - de meesten zijn een beetje op leeftijd - anderhalf uur fitnessen: gewichten, fietsen, roeien, dat soort dingen.’

Verder gaat hij met mooi weer buiten fietsen, en wandelt hij dus. ‘Dat doe ik het hele jaar door. Ik wandel zo veel als ik zin heb, meestal een paar keer per week, vaak wel een uur of twee, drie. Dan loop ik bijvoorbeeld van Delft naar Den Haag en ga ik terug met de bus. Want ik wil niet steeds hetzelfde stukkie lopen, een beetje afwisseling is leuker.’

ANGST

Tijdens de revalidatie merkte Jan dat mederevalidanten na hartproblemen vaak moeite hadden om de draad van hun leven op te pakken en om weer in beweging te komen. ‘Ik had dat niet, ik ben echt niet ondersteboven geweest van wat er gebeurd is. Maar ik zag dat dat bij anderen heel anders was. Er is veel angst, en angst gaat je leven beïnvloeden. Ik begrijp wel goed dat mensen bang zijn, want je voelt je hart steeds kloppen en als je er dan niet meer op kunt vertrouwen dat het blíjft kloppen is dat eng. Ik heb ook geen hartaanval gehad natuurlijk, bij mij was de operatie preventief. Voor mij was het dus niet moeilijk om weer te gaan bewegen, ik ben dat gewoon gaan doen. Anderen hebben daar meer hulp bij nodig en gelukkig krijgen ze die ook.’

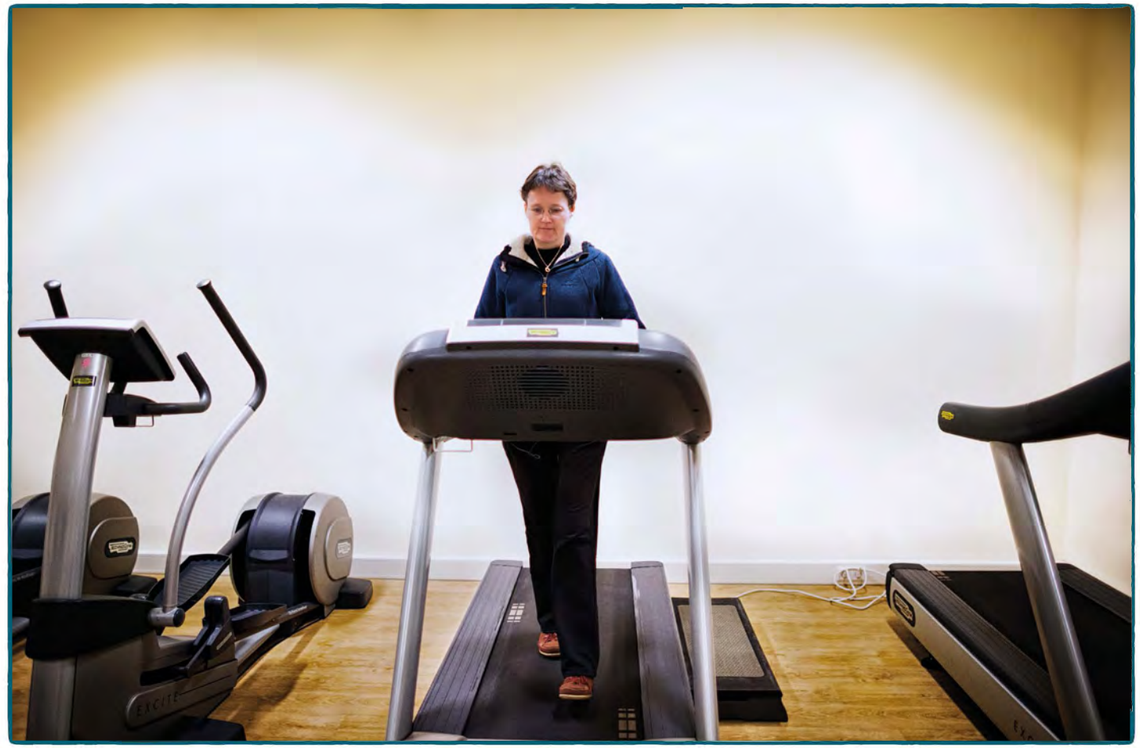
INGEBLIKT

Jan vindt het belangrijk om actief te zijn. ‘Ik ga niet achter de geraniums zitten, je moet wél bezig blijven.

Als je stil blijft zitten, ga je achteruit. Daarom ben ik ook met wandelen begonnen toen ik drie jaar geleden stopte met werken. Ik was servicemonteur in de tuinbouw en was altijd onderweg met de auto, ik heb veertig jaar ingeblikt gezeten. Het eerste half jaar kon ik dat wel merken, ik liep nog niet zo goed. Maar als je het vaker doet, krijg je vanzelf meer conditie. Volgens de cardioloog ziet mijn hart er nu weer netjes uit. Maar je weet toch nooit wat er gebeurt, dat merkte ik ook bij die operatie: ik dacht even langs te wippen en dan krijg je zoiets. Ik denk dat het meeste in je hoofd zit: je moet het maar een beetje nemen zoals het komt. Te makkelijk zijn - dat ben ik soms wel - is niet goed, maar te zwaar eraan tillen is zeker ook niet goed. Tegenwoordig gaan mensen zó snel naar de dokter, die drempel is veel lager. Maar het meeste gaat vanzelf weer over, ja toch?'

'Ik hoop dat ik nog wat meer kan opbouwen'

Anja de Waegenaere



‘Ik hoop dat ik nog wat meer kan opbouwen’

NAAM:
Anja de Waegenaere

LEEFTIJD:
49

HEEFT:
chronische pijn

DOET:
fitness en zwemmen

Haar tongval verraadt haar Vlaamse afkomst, maar al vele jaren woont en werkt Anja de Waegenaere in ons land. Ze is hoogleraar actuariële wetenschappen en accounting, en houdt zich onder meer bezig met onderzoek naar verzekeringsrisico’s bij pensioenen. Werk dat ze ondanks aanhoudende pijnklachten gelukkig nog steeds kan doen. ‘Ook plat in bed kun je denken.’

Het begon vijftien jaar geleden met posttraumatische dystrofie in een arm, na een onbenullig ongelukje, en sinds die tijd zijn de pijnklachten nooit meer weggegaan. Anja heeft pijn in haar arm en schouder, rug en bekken. ‘Eerst ga je er nog van uit dat de juiste specialist het probleem wel kan oplossen of in elk geval verminderen. Maar op een bepaald moment moet je tot de conclusie komen dat niet alles verklaarbaar of oplosbaar is. Als je van de ene dokter naar de andere loopt en maar blijft streven naar een verbetering die er toch niet komt, word je daar niet beter van.’

VICIEUZE CIRKEL

De gedachte is dat medisch onverklaarde pijn kan ontstaan door een ontregeling van het zenuwstelsel, waarbij de hersenen ten onrechte pijnsignalen afgeven. Wat de reden ook mag zijn, Anja bleef veel pijn houden. ‘Een jaar geleden was de pijn dusdanig beperkend geworden dat ik nauwelijks nog kon lopen, zitten of staan. Ik lag alleen maar in bed. Dan kom je in een vicieuze cirkel terecht, waarbij je je spieren steeds minder gebruikt en die steeds meer verkrampen. Ik dacht: als ik nu niet uit bed kom, kom ik er nooit meer uit. Dus dat heb ik gedaan, letterlijk met pijn en moeite, en ik ben aangemeld voor revalidatie.’ In een periode van vijf maanden leerde ze beter omgaan met haar klachten. ‘Ze zeiden: “Onze doelstelling is niet om je minder pijn te laten hebben, maar om je gegeven de pijn beter te laten leven.” Op dat moment kon ik me daar geen voorstelling van maken, maar het is verrassend goed gelukt. Ik leerde hoe ik ondanks de pijn toch nog dingen kan doen.’

WISKUNDIGE MODELLEN

Haar wetenschappelijke werk heeft Anja tot op heden kunnen voortzetten, weliswaar in aangepast tempo. ‘Mijn werk is gelukkig niet fysiek maar vereist voornamelijk hersencapaciteit; ik maak wiskundige modellen. Dat doe ik ontzettend graag en in zekere zin helpt het om beter met de pijn om te gaan, omdat het afleiding en energie geeft. En ook plat in bed kun je nog altijd denken.’ Als het lukt, gaat ze daarnaast twee keer in de week naar het revalidatiecentrum: één keer voor fitness en één keer om te zwemmen. Ze begon daarmee tijdens de revalidatie en besloot na overleg met de consulent van het Sportloket om ermee door te gaan. ‘Zwemmen vind ik heerlijk, en het is heel ontspannend voor je spieren. Fitness deed ik eerst vooral omdat ik wist dat het belangrijk voor me was, maar later begon ik het ook leuk te vinden. Wat helpt, is dat je sport met allemaal mensen met beperkingen. De sfeer is goed, er wordt ook gelachen.’

KWALITEIT

Hoe kijkt Anja naar de toekomst? ‘Mijn man en ik hebben ons verwachtingspatroon aangepast.

We gingen graag wandelen, naar het theater of een concert, en al die dingen lukken niet meer zoals voorheen. In de revalidatie heb ik wel geleerd dat je met wat creativiteit dingen vaak op een andere manier kunt doen. Dus rijden we nu met de auto naar de rand van het bos en dan lopen we tien minuten. Ik hoop dat ik door het sporten nog wat meer kan opbouwen, maar het is niet dat ik me daaraan vastklamp: als het niet beter wordt, is het zoals het is. Ik heb een schat van een man en samen zoeken we daar wel een weg in. Voor mensen die in een gelijkaardige situatie zitten, zou mijn boodschap zijn: als het lukt om de knop om te zetten en de pijn te accepteren, dan kan je leven toch kwaliteit hebben. Ik heb geleerd dat ik ook met veel pijn kan functioneren en zelfs gelukkig kan zijn.’

‘Op de fiets maak ik mijn hoofd leeg’

Hans Brouwer

‘Op de fiets maak ik mijn hoofd leeg’

NAAM:
Hans Brouwer

LEEFTIJD:
62

HEEFT:
CVA

DOET:
wielrennen

In het voorjaar van 2015 onderging Hans Brouwer een hartoperatie, waarbij hij onder meer een nieuwe hartklep kreeg. De operatie verliep goed, maar een paar weken erna raakte een bloedstolsel los uit zijn hart en veroorzaakte een herseninfarct. Korte tijd later volgde een tweede infarct. De hersenschade bleef relatief beperkt, maar hij ondervindt toch dagelijks de gevolgen. ‘Je moet niet denken dat je je oude leven weer helemaal kunt oppakken.’

Na de operatie knapte Hans goed op, tot hij dus die herseninfarcten kreeg. ‘Fysiek en geestelijk heb ik daar gelukkig weinig aan overgehouden. Mijn balans is minder en vermoeidheid is nog een probleem. Verder zijn er vooral op het mentale vlak wel dingetjes. Mijn kortetermijngeheugen en concentratie zijn achteruitgegaan. Ik was altijd een nauwgezet mannetje en dat probeer ik nu weer te zijn, maar dat gaat lang niet altijd goed. Dan vergeet ik bijvoorbeeld het licht uit te doen als ik uit het toilet kom. Geleidelijk moeten dat soort automatismen weer in je systeem komen en tot die tijd moet je alles heel bewust doen. Je moet overal bij nadenken en dat kost veel energie.’

VERSLAAFD

Hans revalideerde in zijn woonplaats Apeldoorn. ‘Voor neurologische revalidatie geldt: hoe sneller je begint, hoe beter, dus dat kreeg voorrang. We deden veel balansoefeningen en dat soort dingen. De ergotherapeut begeleidde me bij de terugkeer naar mijn baan: ik ben applicatiebeheerder bij de belastingdienst en dat werk vraagt precisie en concentratie. Ik was blij met de deskundige hulp die ik kreeg bij het revalidatiecentrum en vond het fijn om aan mijn herstel te kunnen werken met mensen die weten hoe dat moet.’ Een belangrijke doel voor Hans was weer beginnen met wielrennen. ‘Daar ben ik een beetje aan verslaafd, dus al snel vroeg ik de cardioloog wanneer ik weer mocht fietsen. Omdat ik na de operatie twee keer een hartritmestoornis heb gehad was hij een tijdlang terughoudend. Bij het revalidatiecentrum hebben ze me goed begeleid bij de opbouw en de consulent van het sportloket leerde me omgaan met de gevolgen van de infarcten. Hij zoomde in op zaken als mijn houding op de fiets en heeft veel met me getafeltennist om de oog-handcoördinatie te bevorderen en om me weer beter te leren schakelen tussen wat je ziet en wat je doet. Heel zinvol.’

GENIETEN GEBLAZEN

En toen kwam na ook nog een hartrevalidatieprogramma het groene licht, een half jaar na de operatie. ‘Dan trek je je kleren aan en stap je weer op de fiets. Mijn vrouw vond het eerst wel moeilijk om me te laten gaan. Logisch, ze was er twee keer bij toen ik een herseninfarct kreeg dus was ze bang dat het weer mis zou gaan. Daarom is de eerste paar keer mijn zoon meegeweest. Nu rijd ik ook weer alleen, maar dan zorg ik dat ik mijn telefoon bij me heb en vertel ik mijn vrouw welke route ik rijd en hoe lang ik er ongeveer over zal doen.’ Hans begon met 30 kilometer en is bezig om dat verder uit te breiden. ‘Heerlijk om weer op de fiets te zitten, echt genieten geblazen. We wonen in een prachtige omgeving, waar je letterlijk alle kanten op kunt: naar de Veluwe,

door de uiterwaarden bij de IJssel, door de bossen. Wat goed lukt op de fiets, is je hoofd leegmaken. Dat is nu nog prettiger dan voorheen, de ontspanning kan je heel goed gebruiken.’

DÓE HET

Voor zijn infarcten reed Hans met gemak 100 kilometer. ‘Ik weet niet of ik dat weer ga halen, maar als ik langzamer of minder ver fiets maakt dat niets uit. Je moet niet denken dat je je oude leven weer helemaal kunt oppakken, het is zinloos en frustrerend om dat na te streven. Ik hoop straks wel weer volledig te kunnen werken: ik werk nu vier dagen van vier uur. Het is fijn om te merken dat ik nog steeds vooruitga. De vermoeidheid neemt af, de concentratie neemt toe. Het hangt allemaal met elkaar samen: doordat je conditie beter wordt, zit je lekkerder in je vel. Wat mij betreft kan niet vaak genoeg herhaald worden hoe belangrijk bewegen daarbij is. Pak je de wandelschoenen en ga je vijf kilometer lopen. Het maakt niet uit wat je doet, maar dóe het!’

door de uiterwaarden bij de IJssel, door de bossen. Wat goed lukt op de fiets, is je hoofd leegmaken. Dat is nu nog prettiger dan voorheen, de ontspanning kan je heel goed gebruiken.’

‘Bewegen is belangrijk voor ieder kind, en nog extra voor haar’

Laura Oosterveen

‘Bewegen is belangrijk voor ieder kind, en nog extra voor haar’

NAAM:
Laura Oosterveen

LEEFTIJD:
7

HEEFT:
spina bifida

DOET:
Kids Club en streetdance

Laura Oosterveen is een gewoon, vrolijk meisje van zeven. Ze heeft wel wat beperkingen, en die maken het leven echt wel eens ingewikkelder. Haar moeder Brenda zegt: ‘Maar voor ons staat voorop: je bent niet anders dan een ander.’

Laura is geboren met spina bifida, een open ruggetje in de volksmond. Brenda Oosterveen: ‘Relatief gezien vallen haar beperkingen erg mee. Laura kan gewoon lopen, al loopt ze wat houteriger en valt ze vaker. Voor langere afstanden heeft ze een rolstoel. Haar fijne motoriek is ook minder, en daarom heeft ze ergotherapie op school. Bij de gymles krijgt ze samen met een jongetje dat slecht ziet extra ondersteuning door de intern begeleider. Voor de andere kinderen is dat vanzelfsprekend, ook dat er elke dag een zuster komt om Laura te helpen plassen met een slangetje. Ze weten dat ze zelf niet goed kan plassen. Er wordt op school heel normaal mee omgegaan.’

PROBEREN

Bij Laura thuis is dat net zo. ‘We zeggen als ouders tegen haar: “Dit is wat je hebt, maar je bent niet anders dan een ander.” Ze heeft bij ons geen uitzonderingspositie en we doen als gezin - Laura heeft nog een jonger zusje - alles wat we willen doen. Pluk de dag, vinden we. Het kost vaak meer organisatie, vooral vanwege die rolstoel, het vier of vijf keer per dag katheteriseren en eenmaal per dag darmspoelen, maar we doen het wel. Zo is Laura zelf ook: ze probeert dingen gewoon. Soms merkt ze dan dat iets niet lukt en dan zeggen we: “Prima, je hóeft ook niet alles te kunnen.” Proberen is het belangrijkste, en dan merk je vanzelf waar het schip strandt. Lastig puntje is dat we soms het idee hebben dat ze meer kan dan ze doet. Vooral met lopen, dan zegt ze dat haar benen moe zijn en dat ze in de rolstoel wil. Is dat dan gemakzucht of zijn die benen echt zo moe? Wil ze niet, kan ze niet, denkt ze dat ze het niet kan? Dat is moeilijk in te schatten, want je voelt niet wat zij voelt. We zijn daarom weer begonnen met fysiotherapie om na te gaan wat nou echt haar grenzen zijn en om haar te stimuleren om daadwerkelijk te doen wat ze kan doen.’

NAAR DE CONSULENT VAN HET SPORTLOKET

Wat daar heel goed bij helpt, is sporten. Brenda: ‘Twee keer per jaar komen we op controle bij Vogellanden en vorig voorjaar hebben we gevraagd om sportadvies. Laura was bijna klaar met zwemles en we wisten niet wat daarna een geschikte club voor haar zou zijn. We zijn een paar keer met Laura naar de consulent gegaan, die naging waar haar interesses en mogelijkheden liggen. Zij adviseerde ons Kids Club, een gymclub voor kinderen met een lichamelijke beperking. Daar sport Laura nu en ze vindt het geweldig. Ze doen allerlei spelletjes waarbij de motoriek wordt getraind, en je ziet haar groeien. Ze moesten bijvoorbeeld op een klimrek door de spijlen heen klimmen en dan afspringen. Eerst vond ze dat best eng, maar toen het lukte zag je haar steeds hoger gaan. Meestal heeft ze moeite om mee te komen, en het is voor haar ook wel eens fijn dat dat hier niet zo is en dat ze zelfs de beste is.’

TROTS

Daarnaast ging Laura op streetdance. ‘Een vriendinnetje van haar doet dat en die moeder stelde voor om de meiden samen te laten gaan. Dansen vindt ze erg leuk, dus we hebben het geprobeerd en ook dat gaat hartstikke goed. Haar bewegingen zijn natuurlijk niet vloeiend en ze is wat trager, maar het lukt steeds beter. Trots laat ze thuis de dansjes zien en dan denk ik: daar doen we het voor. Bewegen is belangrijk voor ieder kind, en nog extra voor Laura. Kinderen zijn wispelturig, dus het kan best zijn dat ze volgend jaar weer iets anders wil. Dan moeten we opnieuw op zoek, en het is fijn dat we dan zo nodig weer hulp kunnen vragen bij het sportloket, waar ze er verstand van hebben en weten wat er is in de buurt.’ Laura’s ouders merken dat hun dochter zich bewuster begint te worden van het feit dat er toch wel iets anders is aan haar. ‘Dan wil ze bijvoorbeeld niet dat ik met anderen bespreek wat ze heeft. Naarmate ze ouder wordt, zal ze haar handicap zelf een plaats moeten geven. Met een psycholoog van Vogellanden kijken we nu hoe we haar daarbij kunnen begeleiden.’

‘Je hebt zoiets héél hard nodig’

Joéve Jongens - van der Linden

‘Je hebt zoiets héél hard nodig’

NAAM:
Joéve Jongens - van der Linden

LEEFTIJD:
39

HEEFT:
Incomplete dwarslaesie

DOET:
Dans, fitness en zwemmen

Het is heel, heel veel wat Joéve Jongens de afgelopen jaren te verduren heeft gekregen. Na de geboorte van haar vierde kind in 2012 kreeg ze steeds ergere rugpijn, die uiteindelijk veroorzaakt bleek door botkanker. Bestraling, loodzware chemo’s, het verwijderen van ruggenwervels en een incomplete dwarslaesie volgden. Maar ze krabbelt weer op, en dansen helpt daarbij: ‘Dan heb ik er echt weer zin in.’

Rugpijn, ach ja. En dan bij zo’n jonge vrouw met een druk gezin. Zelfs toen Joéve Jongens een paar keer flauwviel van de pijn werd ze nog weggestuurd van de spoedeisende hulp met pijnstillers en de boodschap: het zal wel overbelasting zijn. Pas toen ze juni 2013 door haar benen zakte mocht ze blijven en werd een MRI gedaan. Daardoor werd duidelijk dat het goed mis was. ‘Terug op mijn kamer kreeg ik vier artsen aan mijn bed. Ik hoorde het woord tumor, verder heb ik niets meer gehoord. Je wereld stort in elkaar. Ik dacht dat ik een stevige hernia had.’

OVERLEVEN

De periode erna was donker en onwerkelijk. Aanvankelijk was de boodschap dat ze niet meer beter kon worden. Later kwam er toch een sprankje hoop, maar haar kansen waren zeer slecht. Joéve onderging bestralingen, chemo’s, operaties. Doodziek sleepte ze zich van dag tot dag. Haar man Boy gaf zijn werk op – hij was net bezig met het opzetten van een eigen bedrijf – en nam de zorg voor het gezin op zich. ‘Hij hield het allemaal draaiend. Ik was een zielig hoopje mens, lag in een donker hoekje en was alleen maar bezig met overleven.’

Om uitzaaiingen te voorkomen werden in maart 2014 vier ruggenwervels verwijderd; een ingrijpende en riskante operatie, die resulteerde in een incomplete dwarslaesie.

GEVLOEKT EN GETIERD

Omdat de behandeling tegen kanker met deze operatie was afgelopen, werd Joéve voor revalidatie aangemeld bij Leijpark, het revalidatiecentrum bij haar in de buurt. ‘Toen ik daar in mei werd opgenomen, was ik de slechtste patiënt ooit. Ik heb gevloekt en getierd, ik wilde echt niet. Ik was helemaal klaar met al het gedoe met mijn lichaam en wilde bij mijn gezin zijn. Ik verwachtte er ook niets van, had in het ziekenhuis te horen gekregen dat ik toch niet meer zou lopen. Eerst was ik daarom kwaad toen de fysiotherapeut zei dat ze me wél aan het lopen zou krijgen. Hoe durfde ze me valse hoop te geven… Maar toen ze me zo ver had dat ik rechtop in de brug stond en ik voelde dat ik kon blijven staan, was dat voor mij de ommekeer. Vanaf dat moment ging ik er helemaal voor. En ik kán weer lopen, met alleen een kruk.’

STIMULEREND

Joéve revalideerde tweeënhalve maand intern en een half jaar poliklinisch. Tegen het eind van de revalidatie werd met haar besproken hoe ze in beweging zou kunnen blijven. ‘Bij Leijpark doen ze via het Sportloket een sportintake als je binnen komt en een sportouttake als je bijna klaar bent. Ze kijken met je wat je wil en kan. Ik zwom al in het revalidatiecentrum en deed fitness. Dat ben ik blijven doen, omdat ik niet naar een gewoon Ouder

In het revalidatiecentrum hebben ze alle faciliteiten voor mensen met een beperking, en er is deskundige begeleiding. Het allerleukste wat ik er doe is bewegen op muziek. Het lijkt op Zumba, maar dan zonder springen. Vroeger danste ik onwijs graag, muziek is echt mijn ding. Eerst was het confronterend dat ik zo weinig kon bewegen, maar het helpt dat iedereen die meedoet iets heeft. De saamhorigheid, de opzwepende muziek, de enthousiaste instructrice: het is erg stimulerend. Ik zet mijn kruk aan de kant en probeer net zo hard mee te bewegen als de rest.'

VROLIJK

Het heeft haar lichamelijk verder gebracht, zegt Joéve, en zeker ook geestelijk: 'Ik merk dat ik vooruitga. Maar ik vind het vooral heerlijk om te doen en ben ook altijd helemaal energiek en fit als ik daar weer wegga. En vrolijk, ik heb er dan echt weer zin in. Je hebt zoiets héél hard nodig; iets dat je het gevoel geeft dat je weer vooruít kunt.' Inmiddels zijn voor Joéve en haar gezin gelukkig hoopvoller tijden aangebroken, want haar laatste controle was goed en daarmee is haar overlevingskans opeens een heel stuk groter. 'Alles wat ik doe kost nog meer moeite en de gevolgen van de chemo's merk ik dagelijks. Maar ik durf wat verder vooruit te kijken en ben hard aan het knokken om weer helemaal zelf voor het gezin te kunnen zorgen. Het is net als met het dansen hè: stapje voor stapje en vooral zoveel mogelijk genieten.'

COLOFON

Deze uitgave is ontwikkeld binnen het landelijk programma Revalidatie, Sport en Bewegen. Stichting Onbeperkt Sportief coördineerde en voerde het programma uit.

EINDREDACTIE EN COÖRDINATIE
Hans Leutscher en Lonneke Schijvens

INTERVIEWS
Annelies van Lonkhuyzen

MET DANK AAN
Alle geïnterviewden

FOTOGRAFIE
Inge Hondebrink

ONTWERP
Sophie van Kempen, bno

DRUK EN LITHOGRAFIE
Antilope

ISBN
978-90-822529-1-0

Mede mogelijk gemaakt door het Ministerie van VWS

© Kenniscentrum Sport/ Special Heroes Nederland januari 2016 Alle rechten voorbehouden. Niets van dit werk mag worden verveelvoudigd of openbaar worden gemaakt zonder voorafgaande, schriftelijke toestemming van Revalidatie, Sport en Bewegen

www.shnederland.nl/rsb

revalidatie
sport
bewegen