

Longrevalidatie, een ervaringsverhaal

In dit blad heeft u al eerder een artikel kunnen lezen over de longrevalidatie. Inmiddels hebben vele mensen drie maanden lang, drie keer per week aan de revalidatie deelgenomen. Vaak met veel succes. Ook Lenny Both is zo'n succesvolle enthousiasteling. Ik bel haar om te vragen of ik haar mag interviewen. Direct zegt ze ja en ze wil er zelfs speciaal voor naar het ziekenhuis komen. Ik heb genoten van haar enthousiasme en ik hoop u als lezer ook.

"Ik ben met de revalidatie begonnen op 5 november 2007. Helaas werd ik in december/januari een paar weken ziek. In 2008 heb ik de revalidatie kunnen hervatten en ben ik doorgegaan tot begin maart.

Tja, helaas is het afgelopen, want het was gewoon leuk om te doen, ik ging er met plezier naar toe. Ja, het was echt leuk! Nu zit ik dan op fitness in een centrum bij mij in de buurt, twee keer per week, om het bewegen voort te blijven zetten."

Kunt u omschrijven wat u precies zo leuk vond aan deelname aan de Longrevalidatie?

"Het contact met de mensen onder elkaar. Je weet van elkaar wat je voelt, hoe je je voelt en je hebt met elkaar een zelfde doel: ondanks je beperking beter gaan functioneren. En de mensen hier die de revalidatie begeleiden, echt fantastisch! Toen ik ziek was, werd ik constant gebeld door de medewerkers. Ik vind dat bijzonder aardig. Men leeft helemaal mee. En misschien wel het allerbelangrijkste, ik merkte al vrij snel dat ik baat had bij het trainen."

Hoe merkte u de vooruitgang in uw gezondheid?

"Ik voel me zelfverzekerder en ik heb meer kracht en meer uithoudingsvermogen. Het was echt duidelijk merkbaar, nee het is nog steeds duidelijk merkbaar. Wandelen bijvoorbeeld deed ik voor ik ging revalideren wel, maar heel langzaam. Nu loop ik echt flink door, dat kan ik nu beter.

Wat betreft dat zelfverzekerde: afspraken maken voor bepaalde activiteiten deed ik niet, omdat ik dacht dat kan ik toch niet, dat is me lichamelijk te zwaar. Maar dat heb ik nu niet meer. Ik ga nu overal op af. Ja, dat is echt geweldig. Ik heb echt een nieuw leven gekregen."

Hoe ging het met het huishoudelijk werk, zoals stofzuigen bijvoorbeeld?

"Nee dat ging niet meer. Ik had een hulp in de huishouding. Nu doe ik alles veel meer zelf. Het is niet m'n hobby maar het gaat wel. Ik had hulp, omdat ik het zelf niet meer kon en dat is nu niet meer nodig."

Kunt u vertellen welke activiteiten u bij de revalidatie heeft gedaan? Ik neem niet aan dat u ging stofzuigen...

Lachend: "Nee....., ik heb gefietst, geroeid, gelopen, legpress, gebadmintond, getennist. Ruim een uur waren we met elkaar echt bezig. En dan was ik ook wel moe



hoor als ik thuiskwam, maar dan hup na een half uurtje ging ik weer met de hond eruit. Dat ging prima. Behalve dat je lekker in het programma bezig bent, motiveert het ook om thuis meer te doen. Voordat ik hier kwam, was het veel thuis zitten, gewoon zitten. Maar dat is er niet meer bij."

Waren er ook dingen tijdens het revalidatieproces waarvan u dacht: daar heb ik helemaal geen zin in, dat is me teveel?

"Ja, ik heb een hekel aan fietsen. En hier moest ik natuurlijk fietsen. Dat is het enige, maar ik deed het wel. Het hoort erbij. En aan het begin zag ik best wel op tegen het drie keer in de week naar het ziekenhuis moeten. Het is ook een opgave, maar wanneer je merkt dat je er zoveel baat bij hebt, doe je het graag."

Heeft u nu, nadat de revalidatie in het ziekenhuis was afgerond, nog contact met collega-revalidanten?

"Ja, de mensen die nu nog bezig zijn ken ik, en met één iemand heb ik nog telefonisch contact. En dat is leuk. Ik vind ook het initiatief om één keer per maand te wandelen heel erg leuk.

Elke eerste maandag van de maand gaan we in Clingendael van half twee tot half drie wandelen. En daarna zien we elkaar tot 4 uur tijdens het café in De Orangerie. En dat is echt heel leuk, want dan heb je contact met elkaar, het is echt bedoeld voor de oud-patiënten. Eerst lekker buiten en dan gezellig met elkaar bijpraten. Wanneer het dit weer is (koud, regen en hagel) gaan we natuurlijk niet wandelen. We wandelen natuurlijk met verschillende mensen in Clingendael, niet iedereen kan en gaat even hard. Er staan om de zoveel meter bankjes, dus mensen die het moeilijk krijgen kunnen dan even gaan zitten. De locatie is dus goed gekozen."

Wanneer u tijdens het wandelen ziet dat niet iedereen even hard kan gaan, realiseert u zich dat de revalidatie misschien niet voor iedereen zo succesvol is als deze voor u was.

"Jazeker, en af en toe schrik ik nog steeds heel erg. Vooral wanneer ik mensen zie die constant met zuurstof lopen. Dan denk ik, dat heb ik gelukkig niet. Bij het trainen zag ik dat natuurlijk ook, mensen die niet zonder zuurstof kunnen trainen."

Wat heeft u gemerkt van de multidisciplinaire aanpak van de longrevalidatie?

"De psycholoog heb ik in een individuele sessie gezien. Helaas heb ik door mijn ziekte de groepsbijeenkomst gemist. En bij de diëtiste ben ik geweest; zij gaf mij advies wat ik het beste gedurende de dag kan eten. En ik moet zeggen, dat ik sinds ik begonnen ben 10 kilo

ben aangekomen. Binnenkort ga ik sonjabakkeren. Nee hoor, het is juist goed. Ik was veel te licht, maar het gaat nu wel een beetje hard. Geen roomyoghurt meer, dat nam ik om dikker te worden, maar magere yoghurt. Ik heb duidelijk ook meer trek dan voorheen en dat is gelukkig ook dankzij de therapie. Voor de therapie had ik het tijdens en na het eten benauwder, maar ook dat is over. Ik heb nu plezier in het eten.

Het contact met de longarts, mevrouw V. Apap, bij de intake en gedurende het revalidatieproces was ook goed. Ze heeft me ook geholpen, samen met de heer dr. H. Berendsen, vlak voor de Kerst toen ik zo ziek werd. Ik hoefde gelukkig niet opgenomen te worden."

Merkte u na uw ziek zijn dat u weer achterop was geraakt?

"Ja heel duidelijk. Maar volgens de begeleiding, Tom, ging het vrij snel. Binnen twee á drie keer kon ik weer verder waar ik gebleven was en zat ik alweer op het oude niveau van voordat ik ziek werd."

Wat ik als gezonde buitenstaander zo fantastisch vind aan het hele longrevalidatieproces: dat mensen die vaak heel beperkt zijn dingen bereiken door de revalidatie die niemand voor mogelijk had gehouden...

"Zeker, dat zie ik ook bij mezelf. Om je een voorbeeld te geven. Een vriend van mij woont in Marbella en die heeft voor zijn huis zo'n steile helling. Ik deed er altijd ik weet niet hoelang over voor ik boven was, en dan was ik geen mens meer. Maar nu, ik loop gewoon naar boven. Dat is best lekker. Dit is nu echt zoiets waarvan ik voorheen dacht, ik ga maar niet want dat kan ik niet, of dat is me te zwaar. Maar dat heb ik nu niet meer."

"Ik vind het erg jammer dat ik dit niet jaren eerder heb kunnen doen. Ik ben echt zeer positief, ondanks het feit dat ik aan het begin zei dat het vooral zwaar was en een opgave was om drie keer per week naar het ziekenhuis te komen. Maar het zou dom zijn om dit een reden te laten zijn er niet mee te beginnen. Het is het waard!!!" ■

*Willeke van der Plas,
redactie Bronovo-Nebo Kontakt*