

Meander Medisch Centrum ruim dertig jaar succesvol met hartrevalidatie

# 'Stapje extra durven ze hier te nemen'



## 'Laat mij de bouwplaats maar opgaan'

Mensen die dagelijks hun werk doen, en vaak met veel plezier, zijn geen nieuws. Toch willen wij elke week zo'n persoon voor even 'in het zonnetje' zetten.

„Het was leuk dat mijn collega en ik in het diepe gegooid werden. In het begin was het zwaar, maar later ging het steeds soepeler. Daardoor hebben we zelf ook veel geleerd van het project.” De 22-jarige student Jack van der Linden werd recent verkozen tot mbo-uitblikker. De student uit Huizen werkte via zijn opleiding mts Plus Bouwkunde als eindverantwoordelijke bij het mbo-opleidingshuis en blonk volgens zijn school - het ROC - uit.



Mbo-uitblikker Jack van der Linden uit Huizen. FOTO STUDIO KASTERMANS

„We hebben een periode hard gewerkt aan de opleidingswoning bij de school. Voor het project wordt meestal ook een hbo-student ingeschakeld die op hoog niveau alles voorbereidt. Maar dat heb ik nu zelf gedaan samen met mijn mbo-collega Mark Jansen”, verklaart Van der Linden het feit dat hij gekozen werd tot uitblikker. „We moesten alles zelf doen. Alle voorbereidingen, de vergunningen aanvragen en alle leerlingen die meewerkten begeleiden.” Dat de Huizer student gedurende het project een grote groep vmbo-leerlingen moest begeleiden, beviel Van der Linden goed. „Ik had helemaal geen ervaring met dat soort werk. Als je bij een uitvoerder werkt hoef je nooit iemand iets uit te leggen. Maar tijdens dit project heb ik veel dingen voor moeten doen. Dat de leerlingen maar een jaar of vijf jonger waren dan ik, daar zag ik wel

tegenop. Maar het leidinggeven viel reuze mee. Je spreekt toch dezelfde taal.” Voor zijn opleiding heeft Van der Linden alle aspecten van de bouw leren toepassen bij het project. „We moesten de voorbereidende calculaties en berekeningen maken. Het gebouw is daarna door ruim zestig leerlingen gebouwd. Al die leerlingen moet je inroosteren, zodat er om de twee weken een nieuwe ploeg aan de slag kan. Alles was onderverdeeld in aparte taken. Zo konden we maanden van tevoren al per dag de verschillende timmermannen en metselaars inroosteren.” Als het verder goed loopt met zijn opleiding, hoopt de mbo'er zijn studie aan het eind van het jaar af te ronden. „Daarna ga ik, denk ik, werken in plaats van verder leren. Ik ben het een beetje zat om nog in de schoolbanken te zitten. Laat mij die bouwplaats maar opgaan.” „En dan kan ik in mijn vrije tijd aandacht besteden aan mijn vriendin, mijn bull terrier en aan de spelcomputer die ik net gekocht heb van het prijzengeld.”

Jasper Schoon

Weet jij iemand die je graag 'in het zonnetje' zou willen zetten, mail dan naar redactie@gooieneemlander.nl

Dat een hartaandoening een ingrijpende gebeurtenis is, kan iedereen zich voorstellen. Dat er ook emotie, woede en angst bij komt kijken, is een minder bekend gegeven. Patiënten als deze hebben al jarenlang veel baat bij hartrevalidatie, een speciaal programma dat als doel heeft de conditie en het zelfvertrouwen te vergroten. Hartpatiënte Willy Kitselaar: „Ik had nooit gedacht dat ik zoveel aan de revalidatie zou hebben. Het is een cliché, maar ik voel me als herboren.”

DOOR EVA BAHLMANN

AMERSFOORT - Dertig jaar geleden begon Meander Medisch Centrum in Amersfoort als een van de eerste ziekenhuizen in Nederland met hartrevalidatiegroepen. Sindsdien heeft het ziekenhuis al duizenden mensen geholpen het leven na bijvoorbeeld een hartinfarct weer op de rails te krijgen. Een paar weken geleden begon de 125ste groep aan de hartrevalidatie. Dit mocht niet ongemerkt voorbijgaan en dus werd de 'jubileumgroep' in het zonnetje gezet.

Overwinteren

Willy Kitselaar zit in deze groep en revalideert inmiddels een paar weken in Meander. Zij kreeg een tijd geleden hartklachten en moest worden gedotterd. „Ik dacht daarna dat het wel goed zou komen, dus we zijn gewoon in Spanje gaan overwinteren.” Daar bleek Kitselaar zich toch niet fit te voelen. „Ik hou erg van wandelen. Voordat ik klachten kreeg wandelde ik stevig door, maar in Spanje bleek dat dat niet zo makkelijk ging.” Eenmaal terug in Nederland werd ze verwezen naar de hartrevalidatie. „Daar hoefde ik niet over na te denken. Natuurlijk zeg je daar 'ja' tegen. Ik wilde weer gewoon worden. Net als iedereen weer een flinke wandeling in het bos kunnen maken. Ik had er echt veel moeite mee dat ik haast niks kon. Ik was vaak verdrietig, snel moe en erg emotioneel.” Al na een paar weken revalideren voelt ze zich stukken beter. „Ik ben zo blij dat ik eraan begonnen

ben. Ik voel me beter, mijn conditie is goed en ik denk bijna nooit meer aan mijn hart.” De hartrevalidatie in Meander duurt zes weken. Onder leiding van een begeleider en een fysiotherapeut wordt er twee à drie uur per week gefietst, de patiënten doen aan krachttraining en spelen spellen met elkaar. Volgens begeleidster Irma Roelofs worden deze naarmate de weken verstrijken steeds intensiever. „In de eerste week hebben we bijvoorbeeld rustig met frisbeeën. In de laatste week spelen ze een fanatiek potje basketbal.” Toch gaat het niet alleen om het opbouwen van de conditie. Een even grote rol speelt het terugkrijgen van het zelfvertrouwen. „Het lichaam heeft de patiënt in de steek gelaten. Ze kunnen daarom bijvoorbeeld boos zijn of juist heel bang. Er zijn mensen die de straat niet eens meer op durven. Dat moeten wij zien te veranderen. Juist hier durven ze dat stapje extra wel te nemen, want de cardioloog zit om de hoek.”

Acceptatie

Mevrouw Kitselaar kan dit beamen. „De eerste paar keer was ik bezorgd. Kan dit wel? Maar ze stelden me gerust, ik voel me hier veilig.” Ook de acceptatie heeft tijd nodig. „Iedereen kan een hartinfarct krijgen. Behalve ik. Zo dacht ik altijd. Het feit dat dat niet zo is, begin ik nu pas te accepteren.” Het praten met lotgenoten is van wezenlijk belang bij dit proces. Kitselaar: „Het stelt gerust dat je lang niet de enige bent. Je zit

allemaal in hetzelfde schuitje. In het begin vroegen we elkaar wel eens: 'voel jij dat ook?' of 'heb jij daar ook pijn?' Maar inmiddels gaan de gesprekken niet meer over ons hart. Nu is het gewoon gezellig. We lachen wat af.” Ook als er niet gelachen wordt, is het goed. Roelofs: „Uiteraard komen er heel wat emoties bij kijken. Ze kunnen trauma's waarvan je dacht dat die verwerkt waren na een infarct ineens de kop opsteken.” „Ook kunnen mensen gedragsveranderingen ondergaan. Daarom krijgen de mensen ook hulp van een maatschappelijk werker of een psycholoog.”

Extreem angstig

Mede hierom is de situatie vaak ook moeilijk voor de partner van de patiënt. Roelofs streeft ernaar partners goed voor te lichten. „Ze worden tot op zekere hoogte betrokken bij de revalidatie”, legt Roelofs uit. „Soms zie je partners die extreem angstig zijn. Die laten de patiënt bijvoorbeeld niet eens een trap oplopen. In zo'n geval mag de partner eens komen kijken tijdens het sporten. Dan kunnen ze met eigen ogen zien dat hun geliefde zelfs een stuk kan hardlopen.” Mevrouw Kitselaar vindt het jammer dat haar revalidatie bijna voorbij is. „Ik zal ze missen hier. Je raakt als groep erg met elkaar betrokken. Maar ook de begeleiding. Irma is zo ontzettend lief. Ze voelt ons goed aan. Ze hoeft je alleen maar even aan te kijken en dan weet je: het is goed.” Kitselaar is wel van plan door te gaan met sporten. „Het is goed voor mijn lichaam en zo hou ik het goede gevoel langer vast. Ik heb er zoveel aan gehad. Als ik nu met mijn hond ga wandelen, is hij eindelijk weer eerder moe dan ik.”



Cardioloog Jeff Senden spreekt de jubileumgroep met Willy Kitselaar (vooraan) toe.

FOTO PR

Hilversumse Dirma van Toorn schrijft ervaringen over leven met Parkinson op in boekje

# 'Ik hoop dat ik hiermee een taboe kan doorbreken'



Dirma van Toorn: „Ik wilde mensen zien en spreken die ook Parkinson hadden, maar ik kende niemand.” FOTO STUDIO KASTERMANS

Wanneer je op straat iemand aanspreekt met de vraag wat Parkinson is, zullen een hoop mensen hetzelfde antwoord geven: oudere mensen die beven. Maar volgens Dirma van Toorn (49) krijgen jongere mensen steeds vaker te maken met de ziekte van Parkinson. „Er is nog altijd geen oorzaak gevonden voor deze chronische, progressief invaliderende ziekte. En daar moet meer duidelijkheid over komen.”

DOOR NATASCHA DE GRAAF

HILVERSUM - Drie jaar geleden kreeg de Hilversumse Dirma te horen dat ze de ziekte van Parkinson had, een ziekte waarbij er een tekort aan dopamine is in de hersenen. „Al jaren voordat de diagnose werd gesteld, had ik al verschillende klachten. Ik raakte snel oververmoeid, werd overvallen door hoogtevrees en mijn handschrift was niet meer leesbaar. Toch schoof ik alles voor me uit, totdat mijn fysiotherapeut, door mijn manier van lopen, ontdekte dat ik Parkinson had. Het blijft namelijk een ziekte die moeilijk te herkennen is.

Dirma viel in een gat. Ze wist niet goed wat de ziekte inhield en had behoefte aan

duidelijkheid. „Ik wilde mensen zien en spreken die ook Parkinson hadden, maar ik kende niemand. Ik zocht naar boeken in de bibliotheek, maar het enige wat ik kon vinden waren medische boeken.”

Haar man en haar vijftienjarige dochter wisten vaak niet hoe ze met de ziekte van Dirma om moesten gaan. „Ze begrepen niet wat ik voelde. Ik besloot daarom enkele situaties op papier te zetten, waardoor ze me uiteindelijk wel begrepen. Zo ontstond het boekje 'Pee en ik', een verzameling verhalen over leven met de ziekte van Parkinson.”

Herkenning

Dirma heeft het boekje niet alleen voor de patiënten geschreven. Met haar verhalen wil ze laten zien hoe belangrijk herkenning is en hoe je met Parkinson om kunt gaan. „Parkinson kent zoveel symptomen, waarbij er niet voor elke klacht één medicijn is. Geen twee patiënten zijn gelijk, dat maakt de behandeling van deze ziekte zo lastig.” Dirma vreesde dat ook voor onderdiagnose en onderbehandeling bij veel jonge patiënten. „Daarom moet er meer bekendheid komen voor deze ziekte, meer begrip voor de patiënten en dus ook meer geld voor beter onderzoek.”

Na het uitbrengen van het boekje stroomde de mailbox van Dirma vol met positieve reacties van patiënten en andere geïnteresseerden. Alle leeftijden kwamen voorbij, van meisjes van twaalf tot dames van 94. „Mensen herkennen zich in mijn verhalen en vinden troost en bemoediging in mijn boek. Uit de reacties blijkt dat veel mensen na het lezen van het boekje nu wel die stap over de drempel durven te zetten en ervoor uitkomen dat ze Parkinson hebben. Parkinson moet uit de taboesfeer. Het moet een onderwerp zijn dat bespreekbaar is. Zo kan de kwaliteit van het leven met Parkinson verbeterd worden voor zowel de patiënten als de mensen in hun omgeving.”

In drie maanden tijd schreef Dirma ongeveer zestig verhalen over eigen ervaringen met Parkinson. Ongeveer de helft daarvan zijn terug te vinden in haar boekje. „Ik heb voor de meest herkenbare situaties gekozen, om zoveel mogelijk mensen te bereiken.”

Ommekeer

'De wandeling' was haar eerste verhaal dat bij veel mensen zorgde voor een ommekeer. „Ik schreef dat ik een gelukkiger mens ben geworden, wat de mensen uit

mijn omgeving niet konden begrijpen. Maar ik zie het leven nu heel anders. Ik blijf positief en dat benadruk ik ook bij het afsluiten van mijn verhalen. Ik probeer de lezer te bemoedigen, iets mee te geven om het leven met al zijn hindernissen ook op een andere positieve manier te bekijken.”

Grote angst

Volgens Dirma heerst er ook grote angst voor de bijwerkingen van Levodopa onder jonge patiënten. „Angst is echter een kwaad goed dat genezing in de weg kan gaan staan. Wellicht zorgt een gezamenlijk standpunt van neurologen voor een oplossing om deze angst weg te nemen.”

Dirma zou meer leden willen verwelkomen bij de Parkinson Patiënten Vereniging. „Hiermee kun je meer bereiken bij zorgverzekeraars en overheidsinstellingen. Landelijke invoering van multidisciplinaire zorg is het begin van een betere zorg. Vechten voor genezing doe je samen.”

'Pee en ik' is te koop bij de boekhandels en via internet en kost € 1,795. Meer informatie op [www.parkinson-vereniging.nl](http://www.parkinson-vereniging.nl)

### LEZERS SCHRIJVEN

Brieven van lezers zijn welkom. Houdt u er rekening mee dat de lengte beperkt blijft tot 250 woorden en dat het een onderwerp betreft waarover de krant heeft bericht. De redactie heeft het recht bijdragen te weigeren of in te korten. Insturen kan ook via e-mail naar [brieven@gooieneemlander.nl](mailto:brieven@gooieneemlander.nl) met vermelding van uw postadres.

### Vliegveld

Al enige tijd volg ik met interesse, en af en toe met open mond, de discussie in De Gooi- en Eemlander over het verharde van een landingsbaan op Vliegveld Hilversum. Het pleidooi van de Vrienden van het Gooi voor het snel aanleggen van de wijk Ter Sype is echter de druppel. Let wel, dit is een vereniging die enige jaren geleden nog een congres organiseerde om paal en perk te stellen aan het volbouwen van de laatste stukjes groen in het Gooi. Blijkbaar mag het stukje groen van Ter Sype opgeofferd worden aan hogere belangen. Of misschien achten de Vrienden van het Gooi dat Ter Sype

niet meer tot het Gooi behoort. Het is mij niet duidelijk tot waar hun jurisdictie reikt. Wel is mij duidelijk dat deze Vrienden demagogie niet schuen om ziertjes te winnen voor hun pleidooi. Onbekommerd wordt er geschermd met een 'upgrade' van het vliegveld naar 'internationale normen'. Voldoet het vliegveld nu dan niet aan de normen? Voor zover ik weet toch wel, anders was het al lang gesloten, en de normen in de luchtvaart zijn per definitie internationaal. De Vrienden van het Gooi verwachten dat de kleine luchtvaart van vliegveld Lelystad naar Hilversum zal komen (tot nu toe heeft nog niemand dit puur speculatieve verhaal hard kunnen maken). Daar waar de Vrienden beweren dat Ter Sype nu wordt misbruikt (!) om de baanverharding te rechtvaardigen, draaien ze oorzaak en gevolg toch echt om. Tot nu toe waren vriend en vijand het er over eens dat de baanverharding er toe diende om Ter Sype mogelijk te maken. Merkwaardig is ook de bewering dat de verharde baan vluchten van en naar bestem-

mingen aan de Middellandse Zee (lees: chartervluchten) mogelijk zou maken. Aperte onzin: een baan van achthonderd meter is zelfs voor zakenjets nog te kort. Dus laat staan dat daar Boeings of Airbusen zouden kunnen landen. Dat komt door algemeen gangbare wetmatigheden uit de toegepaste natuurkunde en daarop worden voor Vliegveld Hilversum echt geen uitzonderingen gemaakt. En dan noemen deze beste Vrienden het provinciale vliegveldplan 'niet realistisch' en 'niet geloofwaardig! Blijkbaar kan je, niet gehinderd door enige kennis van zaken, de grootste mogelijkheden onzin over het vliegveld uitkramen. De krant plaatst het toch wel. Hilversum, E. Pelgrim

### Des Bouvrie

Graag wil ik reageren op het bericht dat onlangs in uw krant te lezen was over de paarden van Nicole des Bouvrie. Dit bericht schoot ons in het verkeerde keelgat. Na twee dagen achter elkaar achter haar paarden te zijn aangerend, ver-

wachten wij een bedankje, maar kregen alleen beschuldigingen. Wij - ik kan gerust namens de buurt spreken - zijn al maanden bezorgd om de groep paarden aan de Goyergracht-Noord in Eemnes. Eerst stonden er zelfs tien paarden en sprak iedereen er schande van hoe de dieren erbij stonden. Aangezien deze dieren met hun enkels diep in de modder stonden, vinden wij het logisch dat velen met ons de dierenbescherming belden. De laatste periode is de situatie verbeterd en staan er nog drie paarden, ook al is dat op een kaal weiland en vaak zonder drinken. Dinsdag 20 mei trof ik twee van de paarden aan op de Nieuweweg. De dieren liepen richting de Eemnesserweg. Na het alarmnummer te hebben gebeld, ben ik samen met mijn zoon Bram achter de dieren aangegaan. Gelukkig konden de paarden, met de hulp van gemeentewerkers, tegengehouden worden op het viaduct over de A27. Samen met de politie hebben we vervolgens de dieren naar het weiland gebracht waar ze

thuishoorden, om daar een kapot hek aan te treffen dat ter plekke provisorisch gemaakt is door de politie. De volgende ochtend trof ik de paarden echter nabij het fietsentunneltje onder de A27. Na weer 12 gebeld te hebben ben ik samen met Patty de Wit en twee voorbijgangers achter de dieren aangegaan. De dieren hadden echter al flink de benen genomen en we konden niet voorkomen dat ze de rijksweg op renden, met alle gevolgen van dien. Het is een wonder dat het nog zo goed is afgelopen. Wat ik vooral duidelijk wil maken is dat wij enkel en alleen onze bezorgdheid uiten voor de paarden en helemaal niets hebben tegen mevrouw Des Bouvrie in persoon. Wij wisten tot voor kort niet eens dat zij de eigenaresse was. Als wij dan ook nog eens mevrouw haar paarden proberen te redden, valt het ons ook op ons dak wanneer de buurt vervolgens in de krant openlijk verdacht wordt van het kapot knippen van hekken en het moedwillig 'frustreren' van mevrouw Des Bouvrie (via e-mail)



Het bericht over de paarden van Nicole des Bouvrie is een lezer in het verkeerde keelgat geschoten. ARCHIEFFOTO STUDIO KASTERMANS