Ouder worden vraag aanpassingsvermog en veerkracht

gt
gen

'Ik ben gaan inzien dat hulpmiddelen geen probleem moeten zijn, maar een oplossing.'

Foto: Jaap de Boer

Wil Claessens is 76. In augustus dit jaar was het zeventig jaar geleden dat haar been geamputeerd werd. Zij heeft dus een heel stuk historie van amputatie, prothesiologie en revalidatie meegemaakt en in verschillende levensfasen beleefd.

Kun je iets vertellen over je amputatie?
Ik was zes toen de amputatie plaatsvond. Het ongeluk, ik ben op de kermis uit een attractie gevallen, kan ik me niet herinneren, maar ik weet dat ik lang in het ziekenhuis heb gelegen. De orthopeed heeft zijn best gedaan om de knieschijf te 'redden' en heeft net onder de knie geamputeerd. Daardoor heb ik een stomp met veel littekens en scherpe uitstekende botjes. Het heeft lang geduurd voordat ik een prothese kreeg. Dat was een 'houten been', hoewel er bij mij nauwelijks hout aan zat. Er bestonden toen ook wel kunstbenen, maar de orthopeed overtuigde mijn ouders ervan dat dit been voor kinderen handiger was en dat ik daarmee veel beter 'kon hardlopen, springen en klimmen'. En dat was ook zo.

'Ik werd geconfronteerd met mijn lijf en de gevoelens van verdriet en boosheid die ik had opgepot.'

Hoe was dat voor zo'n jong meisje, zoiets ingrijpends mee te maken?
De dokters beloofden dat ik weer goed zou kunnen lopen en we gingen er vanuit dat dit zou lukken. Ik denk nu dat je zo iets met zes jaar gemakkelijker kan accepteren dan in de puberteit of later, omdat je vooral denkt aan wat je wel of niet kan en nog niet zo bezig bent met je uiterlijk.
Ik kom uit een groot gezin en net als mijn broertje met het syndroom van Down deed ik zo veel mogelijk met alles mee. Er werd niet veel over gepraat of geklaagd.

Je kreeg geen bijzondere behandeling thuis vanwege je handicap?
Nee, eigenlijk niet. Soms waren mijn ouders wat overbeschermend. Zo vonden ze fietsen voor mij te gevaarlijk. Ik ging toen stiekem oefenen op de fiets van mijn broertje. Daarna zeurde ik net zo lang tot mijn vader bij de fietsenwinkel aanpassingen aan een gewone meisjesfiets liet maken, zodat ik met mijn houten been kon fietsen.

Hoe gingen jouw klasgenootjes met je om?
Volgens mij deden die heel gewoon. Het ongeluk was in de zomervakantie en ik ben pas veel later naar de eerste klas gegaan. Daarvóór had de juffrouw de klas waarschijnlijk op mijn komst voorbereid. Ik kan me in ieder geval niet herinneren dat ik ooit met mijn houten been ben geplaagd. Ook op de middelbare school, een meisjesschool, hoorde ik er gewoon bij. Ik kon goed leren, werd gekozen als klassevertegenwoordiger en deed mee met clubjes en uitjes.

In de puberteit werd de acceptatie moeilijker voor je?
Toen ik 14 was kreeg ik een echt 'mooi' kunstbeen. Maar het bracht ook meer beperkingen met zich mee waar ik aan moest wennen. Bovendien werd ik geleidelijk geconfronteerd met andere aspecten van de amputatie. Uiterlijk werd belangrijk, ik wilde graag schoenen met hakjes, ging naar dansles en feestjes met jongens.

Foto: Michael Kooren

Paspoort

Wie: Wil Claessens.
Leeftijd: 76 jaar.
Wat: gepensioneerd sociologe, vrijwilligster in verschillende organisaties, voormalig coördinator lotgenotencontact van de SLWB.
Motto: Er mag meer aandacht besteed worden aan de preventie van klachten aan de niet geamputeerde zijde.

Je bent na jouw studie sociologie gaan werken, kun je daar iets over vertellen?
Werk was belangrijk in mijn leven. Ik heb er veel energie in gestopt. De meeste tijd heb ik fulltime gewerkt, waarbij ik de laatste vijfentwintig jaar ook nog op en neer reisde van Den Haag naar Rotterdam.

Was dat vol te houden voor je?
Het werd geleidelijk wel zwaarder en ik hield te weinig tijd en energie over voor contacten en hobby's; daarom ben ik na mijn vijftigste een dag minder gaan werken. Ook dat hield ik niet vol omdat de prothese maar ook mijn rug meer last veroorzaakten. Zes jaar later, na een behoorlijke burn-out, werd ik gedeeltelijk 'afgekeurd' en werkte nog twintig uur per week. Ik was blij dat ik met 61 in de VUT kon.

Je hebt ook vrijwilligerswerk gedaan?
Toen de Stichting Landelijke Werkgroep Beenprothesegebruikers het lotgenotencontact

systematischer aanpakte, was ik daar vanaf de start bij betrokken. Het was dankbaar werk, maar ook het contact met de andere vrijwilligers gaf mij herkenning en inzicht in mijn omgang met amputatie. Bijvoorbeeld: de term 'verminking' werd niet vermeden. Verder was ik twaalf jaar lid van de Cliëntenraad en Klachtencommissie van een revalidatiecentrum.

Foto: Michael Kooren

Zijn er ook periodes geweest dat je kampte met verwerkingsproblematiek?
Zeker, die periodes deden zich op verschillende momenten in mijn leven voor. In de tijd waarin ik kampte met een burn-out werd ik geconfronteerd met mijn lijf en de gevoelens van verdriet en boosheid die ik had opgepot. Ik leerde daarover te praten en ontdekte dat ik niet alles alleen kan en hoef te doen. Misschien is dat wel de grootste opgave in mijn leven met een amputatie: de balans vinden tussen enerzijds flink zijn en anderzijds mijn emoties durven toelaten en delen met anderen.

Welke obstakels ben jij in 70 jaar prothesegebruik tegengekomen?
Als je ouder wordt, word je telkens geconfronteerd met vermindering van je mogelijkheden. Dat vraagt aanpassingsvermogen en veerkracht.
Ik heb dat heel sterk gemerkt toen ik zo rond mijn vijfenzestigste steeds meer last ging krijgen van mijn 'goede been' en het heel oneerlijk vond dat juist dat been me in de steek liet. Ik had toen voor het eerst contact met een revalidatieteam en kreeg het advies om het goede been te ontlasten en voortaan met twee krukken of een rollator te lopen. Daarvóór had ik alleen een stok voor buitenshuis en een paar jaar eerder fietste ik nog. Het was dus een flinke achteruitgang waarmee ik me niet gemakkelijk kon verzoenen.
Ook voor het aanschaffen van een scootmobiel moest ik een drempel over, maar nu geniet ik van het plezier en gemak daarvan. Ik ben gaan inzien dat hulpmiddelen geen probleem zijn, maar een oplossing. Daarom probeer ik goed uit te zoeken welk type het beste bij mij, mijn wensen en mijn beperkingen past.

Hoe mobiel ben je nu nog?
Omdat ik geen auto meer kon rijden, heb ik sinds een paar jaar een Canta, een piepklein 45 km autootje. Je mag er mee op het fietspad en op de stoep rijden. Dat laatste is een groot voordeel omdat je ook op de stoep kunt parkeren. Bij kou, slecht weer en 's avonds kan ik zelf met dit karretje uitgaan. Met rollator of krukken kan ik dan nog wel een stukje lopen.

Je zegt dat je goede been niet meer doet wat je wilt, wat betekent dat?
De pijn in het niet-geamputeerde been neemt de laatste tijd flink toe. Oorzaak is waarschijnlijk een versleten heup, naast de toenemende artrose van de rug.
Nu sta ik voor de keuze om me te laten opereren en met een nieuwe heup verder te gaan. Die keuze vind ik lastig, want ik ken geen ervaringen van heupoperaties en de revalidatie daarna bij mensen met een beenamputatie. In het septembernummer van 'Kort&Krachtig!' worden in een artikel over pijn de risico's van gewrichtsslijtage aan de niet-geamputeerde kant genoemd. Ik hoop dat de revalidatiegeneeskunde en de geamputeerden hier veel meer aandacht aan gaan besteden, preventief. Voorkomen is beter dan genezen!

WIL CLAESSENS EN CAROLINE VAN DEN KOMMER

Vraag

Is er iemand met een amputatie op knieniveau of hoger die een heupoperatie heeft ondergaan aan de niet-geamputeerde kant en met Wil ervaringen wil en kan uitwisselen? Mail de redactie op redactie@kortermaarkrachtig.com