

INTERVIEW !



Ulco van der Graaf

‘Positief blijven is het beste medicijn’

21

Ulco van der Graaf onderging een haast ontelbaar aantal operaties aan beide voeten en onderbenen, met als uiteindelijk resultaat twee amputaties onder de knie. Ulco en zijn vriendin Silvia vertellen over hun ervaringen. Ulco: 'Eén of twee amputaties, dat maakt echt veel verschil!'

*Ulco:
'Met twee
amputaties
lever je veel
meer in'*

Hoe is het allemaal begonnen?

Ulco: 'Als 14-jarige had ik al problemen met mijn voeten door vergroeiing van de botten en licht vaatlijden. Ik begon met zooltjes en aangepaste schoenen en daarna kreeg ik een aantal hersteloperaties aan beide voeten, maar ik bleef altijd problemen houden. Eind 2016 - ik was toen bijna 50 jaar oud - zat de arts op mijn bed met tranen in zijn ogen en zei: "Ik kan niks meer voor je doen, je voet moet eraf." Ik zei meteen: "Doe maar," want ik was daar zelf al verder in. De pijn die ik al die tijd had gehad was daarna ook gelijk weg. Maar toen er toch weer een botontsteking volgde, moest ook mijn linker onderbeen nog tot onder de knie geamputeerd worden. Intussen bleef ook de rechervoet klachten geven en die werd later ook geamputeerd. En uiteindelijk in september 2022 ook nog mijn rechter onderbeen. In die periode heb ik ook Silvia leren kennen.'

Wat leuk, een prille liefde, vertel...

Silvia: 'We hebben elkaar ontmoet bij revalidatiecentrum Vogellanden. Ik revalideerde daar zelf ook na een herseninfarct, waar ik gelukkig heel goed uitgekomen ben. De revalidatie na de amputatie van Ulco's rechterbeen hebben we echt samen gedaan.' Ulco vervolgt: 'Helaas moest ik na de amputatie nog vijf keer geopereerd worden door een infectie met een ziekenhuisbacterie. En eind vorig jaar volgde nog een reconstructieoperatie om het dragen van een prothese beter mogelijk te maken. Ik revalideer nu nog twee keer per week om het lopen verder op te bouwen. Ik kan met twee prothesen al wel kleine stukjes lopen, maar zit nog veel in de rolstoel. Mijn linkerbeen inclusief prothese voelt inmiddels helemaal 'eigen', maar mijn rechterbeen nog niet. Hopelijk komt dat nog.'

Je pleit voor meer aandacht voor het leven met twee prothesen. Waarom?

'Omdat het leven met twee prothesen toch echt heel anders is dan met één, waar je meestal over hoort. Je levert veel meer in: waar ik met één prothese nog 10 km kon lopen, nog kon autorijden en nog kon werken, kan ik dat nu allemaal niet meer. Je wereld wordt kleiner en daardoor wordt je sociale leven ook anders. Wat ik misschien nog wel het meeste mis is

klussen met mijn oudste zoon. We gingen vaak timmeren, schilderen en behangen bij anderen; ik ben van oorsprong schilder. En alles wat je doet kost ook veel meer energie. De fysiotherapeut zegt dat je al 30% van je energie inlevert als je met één prothese loopt... Gelukkig heb ik inmiddels wel een scootmobiel. Daar rijd ik hele stukken mee hier in de buurt, lekker naar buiten, hond mee, heerlijk!'

Miste je verder nog iets?

'Er is ook minder lectuur, minder informatie over. En je merkt het ook wel in de revalidatie. Het is niet bewust natuurlijk, maar oefeningen zijn vaak ook gemaakt op mensen die nog één been intact hebben. Van de week moest ik oefeningen doen terwijl ik op mijn rug lag op de dikke mat en toen realiseerde de fysiotherapeut zich ineens dat ik zonder dat ene been veel minder makkelijk overeind kon komen. Maar ook thuis zijn veel dagelijkse dingen lastig, bijvoorbeeld met douchen en aankleden, en moet Silvia mij met van alles helpen.'

Hoe ervaar jij dit, Silvia?

'Daar heb ik geen moeite mee hoor, ik doe het graag. Het enige wat ik wel lastig vind is dat je beperkt bent met weggaan. Als je een dagje uit wilt, moet je goed kijken wat haalbaar is. Is het rolstoeltoegankelijk, hoe komen we er? En hoe is het terrein? Want ik moet die rolstoel wel kunnen duwen. De Apenheul is bijvoorbeeld rolstoeltoegankelijk, maar je duwt je wel een ongeluk met al die heuvels...' Ulco: 'We gaan 's zomers graag naar het strand, dat is ook een heel gedoe. Dan brengt Silvia mij er eerst zo dicht mogelijk bij en loop ik vast een stukje met mijn krukken terwijl Silvia de auto wegzet en de spullen haalt.' Silvia: 'We gebruiken niet zo'n speciale strandrolstoel hoor, ik neem gewoon twee klapstoeltjes onder de arm, zodat we overal even kunnen gaan zitten. En mensen helpen gelukkig ook vaak, dus we komen er wel.'

Ulco, hoe ga je om met al die tegenslag?

'Nou, ik ben eerst wel een tijdje depressief geweest en heb toen gelukkig goede hulp gehad. Maar het beste medicijn is toch: positief blijven. En dat gaat gelukkig heel goed nu. We hebben het samen hartstikke gezellig. Mensen in Nederland zeuren vaak dat de zorg zo duur is, maar daar zul je mij niet over horen. Ik ben ontzettend dankbaar voor alle goede zorg die ik gehad heb, bijvoorbeeld van Vogellanden. Zonder hun hulp was ik nooit zo ver gekomen! En ik ben natuurlijk ook gek op mijn kinderen en kleinkinderen en ook van hen heb ik heel veel steun gehad de afgelopen jaren.'

Paspoort

- ▶ Wie: Ulco van der Graaf
- ▶ Leeftijd: 57 jaar
- ▶ Woont in: Kampen
- ▶ Met: vriendin Silvia Hofstra (44 jaar), hond Kimbo en kat Sparrow
- ▶ Hobby's: diamond painting en muziek luisteren



*Silvia:
'Zorg dat je
jezelf als
partner niet
voorbij loopt'*

23

Hoe heb je de klinische revalidatie ervaren?

'Ik denk er met een goed gevoel aan terug, vooral door de mooie gesprekken die ik had met mijn mederevalidanten.' Silvia: 'Jij was altijd anderen aan het helpen, je leek zelf wel een maatschappelijk werker en soms vergat je aan jezelf te denken... Maar ik ben daar ook wel blij mee, want anders had je mij ook niet gehad...' Ulco: 'Het was een mooie tijd, ondanks alles. Ik heb mezelf nooit zielig gevonden. Ik vond wat een ander overkomen was altijd erger. Dan dacht ik: ach, het valt bij mij wel mee. Je groeit zelf ook mee in je eigen situatie en het verhaal van een ander hoor je in één keer helemaal, dat maakt veel meer indruk. Revalidatie gaat denk ik altijd met een lach en een traan, maar je moet er wel voor zorgen dat het meer de lach is.'

Hebben jullie nog advies voor anderen?

Ulco: 'Blijf vooruit kijken en niet te veel achterom.' Silvia: 'En durf hulp te vragen'. Ulco: 'Ja, dat was tijdens de revalidatie wel een bottleneck... Ze zeiden vaak tegen me: "Jongen, doe je mond los...". Je moet ook je eigen grenzen bewaken. Ik zou het nu zo zeggen: "Ga voor jezelf, maar vergeet je medemens niet." Ik hoop wel zelf straks ook weer wat

voor anderen te kunnen doen. Ik heb met één been nog wel vrijwilligerswerk gedaan in het bejaardentehuis, maar de laatste jaren kwam er steeds iets tussen. Ik ben onlangs wel voorzitter geworden van de bewonerscommissie in het appartementencomplex waar we wonen. Silvia: '“Vooral doorgaan...”, een echte doorzetter ben je wel.'

Silvia, heb jij nog advies voor partners?

'Pas op jezelf! Zorg dat je jezelf niet voorbij loopt. Ik neem echt wel mijn momenten of ik ga even naar mijn dochter, die hier in de buurt woont. En als Ulco naar de revalidatie is, ga ik lekker poetsen.'

Ulco, wat doe jij om te ontspannen?

'Naast de scootmobiel is diamond painting echt mijn ding ("schilderen" met gekleurde, geslepen steentjes). En ik luister graag muziek. Ik luister van alles, Nederlands, pop, klassiek, maakt niet uit. En soms zit ik dan ineens te snotteren... Muziek is toch emotie, je hebt lekker even geen woorden nodig. Het leven is niet altijd leuk en aardig, maar het is ook niet altijd kommer en kwel, dus ik zal altijd de middenweg blijven zoeken.'

*Vragen voor
Ulco? Laat het
hem weten via
[ulcovdgraaf@
outlook.com](mailto:ulcovdgraaf@outlook.com).*

ROSANNE FABER