

‘Houd na een amputatie rekening met je hele leven’

‘Soms heeft het voordelen dat je al gewend bent om te leven met een beperking’

atie
e lijf'



Wil Claessens
over

Ouder
worden
met een
amputatie

Wil Claessens (81) verloor op haar zesde haar linkerbeen na een val van een kermisattractie. Ze leeft nu dus al 75 jaar met een prothese. Vijf jaar geleden vertelde ze haar verhaal in Kort&Krachtig. Tijd voor een update: hoe is het nu met haar en hoe ervaart zij nòg ouder worden met een amputatie?

'Om energie te sparen, gun ik mezelf zo nu en dan een pyjama-dag'

Wil: "Mijn conditie is redelijk goed, maar het ouder worden gaat de laatste jaren wel steeds meer een rol spelen. Ik voel het in mijn lijf en mijn geheugen is ook niet meer wat het geweest is... Ik ben sneller moe, word trager en krijg meer pijnklachten; vooral in mijn rug en de laatste tijd ook in mijn rechterhand, -arm en -schouder. Dit hoort bij ouder worden, maar kan voor een deel ook een gevolg zijn van de amputatie en de daarmee samenhangende overbelasting van mijn lijf. Om energie te sparen, gun ik mezelf tegenwoordig zo nu en dan een 'pyjama-dag'; dan lig ik het liefst lekker in bed, rustig op mijn rug met mijn ogen dicht, en geniet van de radio, een luisterboek of een (lang) telefoongesprek of ik doe een dutje. Wat ook bij ouder worden hoort is dat veel mensen in je directe omgeving ziek worden, ernstige kwalen of handicaps krijgen of overlijden. Dat kan erg verdrietig zijn. Het betekent soms ook dat vriendinnen waarmee je al lang iets samen doet - zoals vakantie, uit eten en toneelbezoek - hier niet meer toe in staat zijn. Je moet dan ook zorgen dat je niet eenzaam wordt. Ik probeer om voldoende contacten te houden en samen met vriendinnen en familie leuke dingen te blijven doen.

Nieuwe heup

Kort na het vorige interview kreeg ik een nieuwe heup aan de niet-geamputeerde kant, ik had al jaren last van dat been. Ik had erg opgezien tegen die operatie en de revalidatie, maar na een oproep bij mijn verhaal in K&K vijf jaar geleden kreeg ik een paar goede tips en de geruststelling dat de operatie wel mee zou vallen. Een heel goede tip vond ik om vooraf contact te leggen met de afdeling fysiotherapie in het ziekenhuis zodat de fysiotherapeut zich kon voorbereiden op mijn conditie. Daardoor kon ik op de dag na de operatie al een stukje lopen met prothese en krukken. Ik was ook erg blij dat ik na de operatie meteen naar het revalidatiecentrum kon. De fysio- en andere therapeuten hebben me allerlei soorten oefeningen laten doen om mijn conditie te verbeteren. Het fijnste waren de oefeningen in het zwembad, vooral toen ik na twee keer oefenen de zwemslag weer te pakken had.

Zorg voor je hele lijf

In dit blad staan veel interviews met sporters en

andere actieve, jonge mensen. Ik denk dan wel eens: het is natuurlijk heel fijn dat je stoere dingen kunt doen, maar vergeet niet om ook een beetje op de rest van je lijf te letten. Mijn advies aan iedereen met een amputatie is om wat meer rekening te houden met de niet-geamputeerde kant. Let er bijvoorbeeld eens op dat je niet scheef zit, waardoor je last van je rug kunt krijgen. Je dènkt er niet aan, omdat de klachten pas later komen, maar je kunt er echt problemen mee voorkomen. Dit advies geldt overigens ook voor artsen, fysiotherapeuten en prothesemakers. Natuurlijk letten zij in eerste instantie op je amputatie en de prothese, maar de belasting van andere delen van je lijf verdient ook aandacht. En verder is het voor mensen met een amputatie ook extra belangrijk om te zorgen dat je algehele conditie goed blijft. Ik was daar zelf vrij laat mee, maar ben blij dat ik 'op mijn oude dag' toch nog aan fitness ben begonnen. Het is nooit te laat!

Protheses

Er is op het gebied van protheses veel veranderd door allerlei nieuwe technische mogelijkheden en materialen. Ook de opleidingen voor prothesemakers en adviseurs zijn enorm uitgebreid. Vrij recent nog kreeg ik een nieuw soort liner, waar ik echt plezier van heb. Ik heb een lastige stomp; de amputatie is net onder de knie maar het kniegewricht functioneert niet en er zijn nogal wat littekens en uitstekende botpuntjes. Het is altijd lastig om een goede koker te maken. En veel van die mooie nieuwe protheses zijn voor mij niet geschikt. Ik was dan ook best wel eens een beetje jaloers als ik zo'n mooie ski- of zwemprothese zag... Gelukkig heeft mijn stomp zich tot mijn verbazing wel heel goed gehouden al die jaren.

Hulpmiddelen

Ik denk dat het soms ook voordelen heeft dat je al zo lang gewend bent om te leven met een beperking. Ik heb er bijvoorbeeld al lang geen moeite meer mee om hulpmiddelen te gebruiken en ben blij als ik weer iets goeds gevonden heb wat voor mij geschikt is. Om buiten te lopen gebruik ik het liefst krukken en in huis vind ik een rollator handig. Er zit een mandje op, dus je kunt wat meenemen, en je kunt er op gaan zitten als je bijvoorbeeld in de keuken even iets wilt doen. Ook een heel fijn hulpmiddel vind ik de scootmobiel. Ik merk dat mensen er vaak tegenop zien er één te gaan gebruiken, maar ik kan het alleen maar aanraden. Ik kan er zelf boodschappen mee doen, maar het liefst rijd ik er mee in de natuur of een rondje door de buurt en geniet dan van de tuinen en parken - ik ben een natuurfan. Je komt overal, terwijl je ook nog comfortabel zit. Voor slecht weer en iets grotere afstanden heb ik een Canta (zo'n klein 45 kilometer-autootje). Het fijne daarvan is dat je hem op de stoep mag parkeren.

Paspoort

Wie: Wil Claessens

Leeftijd: 81 jaar

Wat: gepensioneerd sociologe, voormalig coördinator lotgenotencontact SLWB

Motto: waar een Wil is, is een weg



*'Leef tijdsgenoten begrijpen
nu beter hoe het is, omdat
ze zelf ook vaker kwalen
en beperkingen hebben'*

Zo kom ik dicht bij de bioscoop, schouwburg en winkels. En het is ook leuk dat ik iemand kan meenemen; dan kan ik ook eens iets voor een ander doen. Ik merk wel dat er op het gebied van voorzieningen financieel minder mogelijk is dan een jaar of tien geleden. Je moet meer bijbetalen en je moet langer met je spullen doen. Dat vind ik een zorgelijke ontwikkeling. Je hebt die spullen tenslotte gewoon nodig, je gebruikt ze echt niet voor de lol.

Zelfstandigheid

Om hulp vragen vind ik nog steeds wel moeilijk, want ik vind mijn zelfstandigheid heel belangrijk en dat geldt zeker wanneer je alleen woont. Ik woon al bijna veertig jaar in dezelfde parterrewoning met tuin en met wat aanpassingen aan drempels, badkamer en toilet gaat dat nog redelijk. Ik merk wel dat ik steeds kwetsbaarder word nu ik ouder word. Als ik nu bijvoorbeeld val, heb ik vaker hulp nodig om overeind te komen, en dat gebeurt ook wel eens 's nachts. Daarom ben ik me nu toch op andere huisvesting aan het oriënteren. Wat zijn de voor- en nadelen van de verschillende soorten zorgcentra, wat zijn de criteria om in aanmerking te komen en wat vind ik zelf belangrijk? Welke mogelijkheden zijn er in de buurt? Of kan ik toch thuis blijven wonen met meer hulp en thuiszorg? Als ik nu vast rondkijk en vergelijk, kan ik straks een goede beslissing nemen.

Begrip

De laatste jaren merk ik dat leeftijdsgenoten nu beter begrijpen hoe het is om een beperking te hebben, omdat ze zelf ook vaker kwalen of beperkingen hebben. Begrip is prettig. Dat merkte ik ook toen ik

rond mijn vijftigste als vrijwilliger betrokken raakte bij de patiëntenvereniging. Dat was voor mij de eerste keer dat ik zelf contact had met anderen met een amputatie. Het contact met de andere vrijwilligers gaf mij veel herkenning en inzicht. En het was ook gewoon fijn om ervaringen uit te wisselen over allerlei praktische dingen. Ik ben er nu minder actief mee bezig, maar ik heb toch een aantal keer iemand goed kunnen helpen met advies en dat vind ik fijn.

Met elkaar meedenken

Een paar jaar nadat ik gestopt was met werken kreeg ik steeds meer last van mijn goede been. De revalidatiearts stelde voor het revalidatieteam in te schakelen om mee te denken. De conclusie was dat mijn been overbelast werd en dat ik meer gebruik moest maken van hulpmiddelen en aanpassingen. Ik had toen het idee dat ze wel erg uitgingen van mijn 'handicap' en minder keken naar wat voor mij belangrijk was. Ze adviseerden mij bijvoorbeeld een zware rollator voor meer stabiliteit, maar ik wilde zelf liever een lichte, die ik in en uit de auto kon tillen. Uiteindelijk heb ik ze allebei aangeschaft. Ik denk dat het belangrijk is om zoveel mogelijk te proberen aan te geven wat je zelf graag zou willen. Ze vonden me toen wel eigenwijs, maar ik vind dat ook een goede eigenschap. Gelukkig werk ik nu al tijden samen met dezelfde revalidatiearts en prothesemaker. We hebben wederzijds respect voor elkaars ideeën en dat werkt heel prettig. Mijn arts omschreef mij laatst aan een assistent als 'iemand met veel ervaring en goede ideeën', en dat vind ik zelf eigenlijk ook wel."

ROSANNE FABER