



‘Een doodlopend weg met nieuwe

A photograph of a person riding a motorcycle on a paved path. The rider is wearing blue jeans and a blue jacket. The motorcycle is black with a blue headlight. The path is surrounded by tall, golden-brown grasses and green trees in the background. The overall scene is outdoors and appears to be in a park or natural setting.

*Hein en Els van der Zande
over de eerste jaren na de amputatie*

**e weg werd een
perspectieven.'**

Hein van der Zande kreeg in 1995 een ernstige bacteriële infectie in zijn linkerarm. Hij lag drie weken in coma, maar overleefde het. Zijn kuitspier was grotendeels verdwenen en er bleef een wond over die niet wilde sluiten. Hij krabbelde op en een tijd lang ging alles - ondanks de open wond - best goed. Maar rond zijn pensionering ging Heins gezondheid toch achteruit en twee jaar geleden bleek een amputatie onvermijdelijk. Na bijna vijftig jaar knokken om zijn been te behouden, nam hij deze moeilijke beslissing. Hein en zijn vrouw Els vertellen over hun ervaringen in de periode daarna.

'Stapje voor stapje, letterlijk en figuurlijk'

Hein: 'Op de tweede dag na de operatie zei ik: "en nu wil ik sporten!" De fysiotherapeut van het ziekenhuis nam me mee naar de oefenzaal en daar heb ik heen en weer gehinkeld tussen de leggers van de brug. Voor de operatie kon en wilde ik bijna niets meer, maar daarna kreeg ik een energie, niet normaal! Natuurlijk was het heftig dat ik mijn been miste, maar ik herstelde goed. De wond was binnen een week dicht en ik kon door naar het revalidatiecentrum, waar ik met geweldige begeleiding hard aan het werk ging. Eén van mijn doelen was om mijn oudste dochter lopend naar het altaar te begeleiden. Ze trouwde in juni 2019 en het is gelukt!'

Hoe gaat het nu met je, bijna twee jaar later?

Hein: 'Ik heb sinds vorige week mijn definitieve prothese, een C-leg. Het heeft veel tijd gekost voor ik hem had: uitproberen, aanvragen, aanpassen en ermee leren omgaan. Maar ik ben er heel blij mee! Hij zit nu echt helemaal goed en ik voel me veel vrijer en minder bang om te vallen. Ik heb inmiddels zelfs alweer twee keer de vuilnisbak aan de weg gezet. En het is heel fijn dat ik die zorg van een open wond niet meer heb, al ben ik daardoor wel heel voorzichtig geworden: ik kijk elke ochtend en avond goed of er geen plekjes op mijn stomp zitten. Ook pas ik goed op dat ik niet val. Ik ben in het begin een paar keer op mijn plaat gegaan en dat deed heel veel pijn. Soms ben ik misschien wat te voorzichtig, maar het gaat nog steeds vooruit, stapje voor stapje, letterlijk en figuurlijk. Het gaat daarbij ook om je eigen instelling. Er zijn mensen met een amputatie die leven vanuit een rolstoel goed genoeg vinden, maar dat wil ik niet. Ik kijk liever wat er nog mogelijk is, wat ik er zelf van kan maken. Zo heb ik nieuwe invulling gevonden in

schrijven en in schaken. En ik ben vorig jaar zelfs weer wezen skiën, op een zitski, fantastisch!'

Zijn er ook dingen die moeilijk zijn?

Hein: 'Het moeilijkste vind ik dat je nooit meer zomaar iets kunt doen, bij alles moet je eerst nadenken. Je kunt bijvoorbeeld niet even snel de trap op en neer lopen om iets te pakken en je kunt ook niks in je handen houden, dus dan moet je iets bedenken... Met een rugzak gaat dat nu prima. Zo moet je steeds voor allerlei dingen oplossingen verzinnen. En natuurlijk is er ook verdriet, maar dat houd ik meestal voor mezelf, daar wil ik een ander niet mee belasten. Ik mis bijvoorbeeld het kamperen met de tent, wat we vroeger zo graag deden, en gewoon kunnen skiën of even samen lopen langs het strand. Het ergste vind ik dat ik geen hockeywedstrijden meer kan fluiten en dat ik niet meer op de racefiets kan. Het was een grote stap om te moeten erkennen dat een fiets met twee wielen geen optie meer was. En een driewieler, ik? Kóm nou! Maar Els zei steeds: 'probeer nou gewoon even'. En toen viel het eigenlijk enorm mee, want het lijkt op zitskiën, dan zit je ook in zo'n bakje. En nu heb ik er veel plezier aan.'

Hoe heb jij de afgelopen jaren ervaren Els?

Els: 'In de periode voor de operatie zag ik Hein steeds verder achteruitgaan, hij werd steeds meer patiënt. Ik dacht: 'gaan we nou zo nog twintig jaar verder?' Zo had ik me ons pensioen niet voorgesteld. Ik vond een amputatie ook vreselijk, maar zo doorgaan was ook niks. Een amputatie heeft natuurlijk een hele grote impact, ook op iedereen er omheen. In het begin moet je ook steeds weer dat verhaal vertellen en ga je ook telkens weer door die emoties heen, dat vond ik zwaar, want je wilt juist graag vooruit. Sowieso had ik gedacht dat alles sneller zou gaan en dat vond ik soms wel moeilijk. Neem bijvoorbeeld autorijden: Hein moest zijn rijbewijs opnieuw aanvragen en we moesten een andere auto kopen, een automaat, dan ben je zo een half jaar verder. En je moet ook telkens allerlei drempels nemen die we eerst niet hadden, bijvoorbeeld als je op vakantie gaat. We gaan nu met onze eigen caravan naar campings met aangepast sanitair, maar we hebben eigenlijk te weinig ruimte voor alle spullen die mee moeten. Hoe gaan we dat oplossen? En ook als je naar het theater of een museum gaat: hoe kom ik er, waar parkeren we, is er een lift?'

Hoe redden jullie het samen?

Hein: 'Ik ben ontzettend blij met Els' zorgzaamheid en helemaal met haar creativiteit. Ik loop zelf nog wel eens te piekeren of ben ontmoedigd of boos,

Paspoort

- ▶ Hein van der Zande
- ▶ 70 jaar
- ▶ Getrouwd met Els, twee volwassen (geadopteerde) dochters, opa van Amara
- ▶ Gepensioneerd organisatieadviseur bij de overheid
- ▶ Bijzonderheden: schrijft columns op de website van KMK



Foto: Michael Kooren

'Zorg dat je niet alleen mantelzorger bent, dan verlies je te veel van je eigenheid'

21

maar Els is heel stevig en heel goed in het bedenken van praktische oplossingen. En af en toe heeft ze echt briljante ideeën, zoals dat skiën en die aangepaste fiets. Het belangrijkste is dat je met elkaar kijkt hoe je de dingen wilt doen en daar over praat.'

Els: 'Het is ook lastig om samen een evenwicht te vinden tussen "zorgen voor" en je eigen dingen blijven doen. Hein blijft graag thuis en in eerste instantie sloot ik me daar natuurlijk bij aan, maar op een gegeven moment merkte ik dat dat voor mij niet genoeg was. Ik was zelf ook met pensioen gegaan - ik heb altijd yogalessen gegeven - en had juist behoefte om eropuit te gaan. Het was best een stap om Hein alleen te laten, hij had daar echt moeite mee, maar ik ging toch. Eerst een paar uur, toen een dagje naar mijn dochter in Groningen en de volgende stap is een weekend weg met mijn vriendinnen. Mijn advies: zorg dat je niet alleen mantelzorger bent, want dan verlies je te veel van je eigenheid. En ga die discussie ook echt met elkaar aan.'

Hoe zien jullie de toekomst tegemoet?

Els: 'Het gaat uiteindelijk vooral over vitaliteit. Hein is van zichzelf heel sportief en beweeglijk en dat hij daar een stuk van terug kan krijgen is heel fijn. Ik geloof niet dat ik hem altijd help door hem alles uit handen te nemen. Als hij nu gaat fietsen, houd ik expres mijn handen op mijn rug, want het is toch de bedoeling dat hij straks zelfstandig met de fiets weg kan, dat hij zoveel mogelijk vertrouwen terugkrijgt. En hij hééft inmiddels een knie die het doet, een prothese die geen klachten geeft, hij rijdt weer auto, de fiets staat er...'

Hein: 'Door de amputatie is een doodlopende weg veranderd in een weg met nieuwe perspectieven en elke keer komt er weer wat bij. Het gaat misschien niet snel, maar het gaat wèl door. Ik heb er weer zin in en ook het leven gaat door. Op 28 oktober is ons eerste kleinkind geboren. Ze heet Amara en we zijn daar bijzonder blij mee!'

ROSANNE FABER

Dat Hein van schrijven houdt, blijkt wel uit alle columns die hij inmiddels heeft geschreven voor de website. Ga naar www.kortermaar-krachtig.com en zoek op 'column' om meer te lezen over zijn ervaringen met o.a. vakantie, fantoompijn, zitskiën en het aanvragen van zijn aangepaste fiets.