

Gert Baan

‘Goede voorbeelden zijn goud’



Gert Baan mist sinds anderhalf jaar zijn hele rechterbeen en -heup.

Door goede voorbereiding lukte het hem om snel zijn leven weer

op te pakken. Hij maakte daarbij dankbaar gebruik van tips en

adviezen van anderen in dezelfde situatie. En als echte 'technaut'

vindt hij niets leuker dan het bedenken van slimme aanpassingen.

Wat was de aanleiding voor de amputatie?

Ik kreeg zes jaar geleden synoviale chronomatose in mijn rechter heupgewricht. De vloeistof in de heupkop, het smeermiddel van het gewricht, is gaan lekken. En die heeft de eigenschap zichzelf te gaan delen en kraakbeen te vormen dat verhardt. Ik had daardoor veel pijn en blokkades bij bewegen. De eerste tijd werd dit weefsel regelmatig operatief verwijderd, maar het bleef terugkomen. Als er maar één druppel achterblijft, deelt het vanzelf weer verder. Het ontwikkelde zich tot chondrosarcoom graad 2, een vorm van kanker die niet reageert op bestraling of chemo. Vanaf dat moment kwam amputatie als optie in zicht. De arts raadde ons aan eerst nog een mooie reis te maken. We planden een reis naar Japan en in de aanloop vroeg ik hem om de kraakbeengroei nog één keer weg te halen. Toen bleek het overal te zitten met risico op uitzaaien naar de longen. De reis ging niet door en drie weken later - nu anderhalf jaar geleden - werden mijn rechterbeen en -heup geamputeerd.

Dat had dus best een lange aanloop...

Zeker, maar dat had ook een groot voordeel: ik kende al mensen met één been voor mijn amputatie. Via de basisschool waar mijn vrouw als leerkracht werkt, kwam ik in contact met Michael-Robbert Brans. En via mijn arts in het ziekenhuis kreeg ik contact met ervaringsdeskundige Ben Cornelis. Beiden mannen met één been die werken en een actief leven leiden. Ik zag aan hen dat dat dus kan. Dat voorbeeld is voor mij heel belangrijk geweest. En ze gaven me ook allerlei praktische tips en adviezen. Ben liet mij bijvoorbeeld zien hoe je met één been gaat zitten en hoe je met krukken de trap op en afdraait. Dat ben ik gelijk gaan trainen, al voordat mijn been werd geamputeerd. En Michael-Robbert had een mooie techniek om broekspijpen in te korten. Ook heel fijn, want ik wil er gewoon netjes uitzien en niet met zo'n hangende broekspijp rondlopen. Mijn advies aan anderen is: zoek mensen die hetzelfde hebben, zorg dat je iemand hebt die je laat zien hoe je dingen kunt doen.

Heb je nog andere voorbereidingen getroffen?

Ik ben gelijk begonnen mezelf aan te leren om in de auto met links te remmen en gas te geven. Mijn

gezin was daar niet zo blij mee, want doseren is in het begin best lastig... Ik kocht ook een racespel en samen met mijn zoon heb ik daar het gaspedaal van rechts naar links verplaatst. Door deze voorbereidingen had ik snel na de amputatie mijn rijbewijs terug. Het enige was dat ik in het begin bij de rijlessen iets te veel gas gaf; dat kwam door dat racespel.

Was je altijd al zo inventief?

Ja, ik ben programmeur en heb daarvoor elektronica gestudeerd. En ik vond het altijd al leuk om bijvoorbeeld mijn racefietsen zelf te bouwen. Dat komt mij nu goed van pas. Ik heb een rolstoel met aangepaste zitting nodig want mijn romp is nog niet sterk genoeg om goed te kunnen zitten. Maar in zo'n zitting zit je vast, en dat vind ik vervelend, want je zit nooit stil en het is ook goed om regelmatig de druk te verplaatsen. Dus ik ben nu bezig met een losse zitorthese die nog niemand heeft. Ik heb het geluk dat ik een orthesemaker heb die het ook leuk vindt om iets te maken wat niet standaard is. Op één of andere manier lukt het elke keer om dat soort mensen op mijn pad te krijgen.

Hoe is het voor je gezin en familie?

Ik heb het geluk dat mijn gezin me in alles steunt. Mijn vrouw doet ook veel van het praktische werk, zoals de boodschappen en de was. Als ik dat zelf moest doen was mijn energie al een heel deel weg en zou ik misschien niet kunnen werken. Voor mijn familie is het natuurlijk ook wennen. Zij willen me vaak ontzien en helpen. Goed bedoeld natuurlijk, maar niet nodig. Kort geleden is mijn moeder overleden. Bij het afscheid heb ik mijn rolstoel alleen tijdens de dienst gebruikt. Verder heb ik gestaan en gelopen met mijn krukken. Ik merkte dat mijn familie daardoor zag dat ik veel meer kan dan ze dachten. Ik sta sowieso liever als anderen dat ook doen. Als jij als enige zit moet je altijd omhoog kijken. Je kijkt altijd tegen de anderen op, waardoor het contact toch anders is.

Hoe gaat het op je werk?

Ik was IT-directeur bij een bedrijf dat garagedeuren en deuren voor industriegebouwen maakt. Die functie is op dit moment niet haalbaar naast alle tijd die ik nog kwijt ben aan revalidatie en het regelen van alle hulpmiddelen, dus ik ben nu projectleider bij hetzelfde bedrijf. Mijn collega's zien mij inmiddels niet meer als iemand met een beperking. En als we op het werk een probleem hebben zeg ik tegenwoordig: "Wij hebben geen probleem maar een leuke uitdaging. Als je problemen wilt zien ga je met mij mee naar het revalidatiecentrum, daar hebben mensen echte problemen." Wat dat betreft is mijn mindset helemaal veranderd.

*'Mijn
mindset is
helemaal
veranderd'*

Paspoort

- ▶ Wie: Gert Baan
- ▶ Leeftijd: 58 jaar
- ▶ Woont: in Zeewolde met zijn vrouw, zoon en dochter
- ▶ Werk: IT-projectleider
- ▶ Bijzonder: 1000° lid van KMK!

Hoe zit het met je energie?

Alles kost met één been meer energie, dus ik moet echt goed op mijn energiebalans letten. Daarbij heb ik vanaf het eerste moment last van fantoompijn. Als ik bezig ben heb ik er minder last van, maar 's avonds op de bank wordt het erger, dan moet ik echt steeds gaan verzitten. En ik rust elke middag een half uurtje, dat helpt. Ik heb soms wel een beetje last van bewijsdrang. Beide ervaringsgenoten hebben me daarvoor gewaarschuwd, dat je meer gaat doen dan je kunt. Daar heb je de volgende dag echt last van. Ik wéét van mezelf dat ik dat doe, maar je moet het dan ook nog in praktijk brengen...

Hoe gaat het lopen met prothese?

Mijn arts zei dat bij zo'n hoge amputatie een prothese bijna nooit lukt. Hij is ook best zwaar en onhandig, maar ik ben er toch blij mee. Ik gebruik hem bijvoorbeeld bij het schoffelen in de tuin en ook grasmaaien doe ik met prothese. Eigenlijk zou ik graag met m'n zoon willen gaan golfen, maar dan moet ik eerst nog meer balans hebben. De looptraining bij De Hoogstraat met Frank Dik is goud. Hij laat je dingen doen die je dacht dat je niet kon: grotere stappen nemen, verder lopen of lopen met één kruk. Daardoor zie je steeds dat je meer kunt dan je dacht. Ik heb wel het geluk dat ik sportief ben, dat ik graag train. Ik heb altijd hardgelopen en gefietst. Fietsen doe ik nu met een aangepaste ligfiets en in juni doe ik mee aan de HandbikeBattle in Oostenrijk.

Hoe gaat het nu met je?

Vorige week kreeg ik de uitslag van een MRI en longfoto's en die waren schoon. Ik word om de zes maanden gecontroleerd en dat blijft elke keer wel even lastig. Maar ergens is de amputatie ook een opluchting. Je wilt die tumoren gewoon kwijt, dat hoort niet in je lichaam. Ik ervaar mijzelf niet als beperkt terwijl ik het wél ben. Ik kan heel veel dingen opnoemen die ik niet meer kan, maar ik kijk liever naar wat ik wel kan. Dat zit in je, dat kan je niet leren. Natuurlijk heb ik ook weleens momenten dat ik ervan baal, bijvoorbeeld als ik even koffie wil pakken. Dan moet ik eerst de rolstoel pakken want met een kopje en krukken lopen gaat (nog)

*'Alles kost
met één been
meer energie'*

Foto: Wilco van Dijen



29

niet. Het scheelt ook dat ik al 58 ben. Wandelen in de bergen doe ik bijvoorbeeld niet meer, dat is zo'n energievreter. Als ik twintig was had ik dat nog wel gewild. Maar ik heb al zoveel kunnen doen in mijn leven. Nu ben ik vooral blij dat ik alles zelf kan. Ik kan de trap op, ik kan autorijden, ik kan werken en dat vind ik fantastisch.

Hebt u vragen voor Gert? Mail hem gerust: gert.baan@outlook.com

ROSANNE FABER