

Brunssum, 22 januari 2019

Beste meneer of mevrouw,

Stelt u zich eens voor. En dan bedoel ik, probeert u zich tijdens het lezen van deze brief ook eens echt voor te stellen wat ik schrijf:

U heeft nog maar één been waarop u kunt staan. Het andere been is niet geblesseerd, maar is er – behalve het bovenbeen - gewoon niet meer. Als u het moeilijk vindt zich voor te stellen, bedenk dan hoe het voelt als u één van uw onderbenen met de hak naar uw billen brengt en dat u zich op die manier moet voortbewegen.

Nu gaat u, zonder dat ene onderbeen douchen. Dat betekent dat u in de badkamer moet komen. Dat maken we iets gemakkelijker; dat mag in een rolstoel. De deuropening van de badkamer is niet heel breed en ligt vlak naast de deur van de woonkamer, dus het is wat passen, meten en draaien, maar dan moet het lukken. De badkamer waarin u komt is niet heel groot, maar de rolstoel past er in ieder geval in. U gaat zich eerst uitkleden. Probeert u het staand? Dat is wat moeilijker, maar we hadden die rolstoel, dus u kunt erbij zitten. Moet lukken! Als u van al uw kleding ontdaan bent, mag u lekker onder de douche stappen. En ook dat hebben we wat makkelijker voor u gemaakt, want de opstap van de douche is weg. U kunt er dus vanuit uw stoel zo naar toe lopen. Oeps.. Vergeten. Lopen gaat niet. Nou ja, dat kleine stukje hinkelen moet nog wel gaan, toch? We gaan er wel vanuit dat de douche helemaal droog is, anders moet u extra voorzichtig zijn..

Gelukt! U staat onder de douche. Lukt het u de shampoo-fles open te maken met 2 handen en ondertussen te blijven staan? Anders kunt u misschien op het krukje plaatsnemen onder de douche: ook daar hebben we aan gedacht. Vandaag heeft u bedacht eens lekker uw haren te wassen. Een tip: let op met de shampoo want daar wordt de kruk glad van en u heeft geen 2 voeten meer om zichzelf op te vangen. Doet aardig pijn als u van het krukje glijdt met uw hoofd tegen de muur en enigszins 'gevouwen' tussen en op de kruk en de muur en kraan.. Krukje toch te glad? Dan kunt u alsnog gaan staan. Bij alle handelingen goed blijven nadenken dat uw evenwicht er niet is. Dus ook als u zich een beetje wilt draaien om de andere shampoo-fles te pakken. Let alstublieft op. Ook draaien gaat op één been een stuk minder makkelijk..

Lekker ontspannen gedoucht? Wat een goed idee om die rolstoel iets verder weg te zetten: nu is deze gelukkig droog gebleven! Maar nu komt u er niet meer aan. Nou ja, stukje kruipen op handen en voeten. Och ja, we kunnen wat hebben na de afgelopen 2 jaar ellende! Dom eigenlijk dat u zich niet heeft bedacht dat de rolstoel toch wel nat zou worden als u klaar was met douchen. U moet immers gaan zitten in die stoel om zichzelf af te drogen. De bibs lukt wat minder makkelijk. Opnieuw even opstaan uit de stoel. Maar nog beter opletten dan voor u ging douchen: het is namelijk een beetje nat geworden op de badkamer. Hinkelen op één been op een natte vloer, raad ik u niet aan! Oké, dus even de bibs afdrogen, een beetje draaien op één been om de zitting van uw stoel ook even te drogen. Anders begint u weer van voren af aan. Hè hè.. Droog. Kleren aantrekken in de stoel lukt inmiddels ook, toch? Dat hebben we eerder al wat kunnen oefenen. Nu zijn we klaar. In de stoel naar de woonkamer, want de loop-prothese aantrekken lukt nog niet. Door het vocht en de warmte is uw stomp een beetje opgezet. In de stoel naar de woonkamer dan maar. Hoeft u nog even geen energie te verbruiken na uw heerlijke, ontspannen douche! Zo, u bent er! Uit de stoel en de bank op.

Heerlijk. De sporen water die van uw badkamer naar de gang naar de kamer lopen zullen vanzelf wel opdrogen, niet?

O ja, ik was u nog vergeten te vertellen dat u eigenlijk nog wat meer voorzichtig moet doen. Naast het feit dat u maar één been heeft, heeft u ook HMS. Niet te hard op uw knie landen als u hinkelt naar de douche, want dan schiet deze uit de kom... En voorzichtig met vasthouden en andere onverwachte bewegingen, want ook alle andere gewrichten schieten er nog weleens makkelijk uit. Sorry, detail!

Gelukkig bent u een bikkelaar, en heeft u deze ene keer douchen nog best redelijk doorstaan! Met een beetje conditie en een heel klein beetje spiermassa was dit niet zo'n heel groot probleem. Maar nu gaan we nog een keer douchen onder dezelfde omstandigheden, maar nu bent u de afgelopen 2 jaar zo'n 6x onder narcose geweest, heeft diezelfde periode van 2 jaar niet kunnen bewegen door alle verschillende operaties/amputaties en bijkomende complicaties en u bent het vertrouwen in uw lichaam eigenlijk een beetje kwijt. Alle gevechten die u daarnaast heeft moeten voeren met WMO, uitkerende instanties en ziektekostenverzekering om enigszins te krijgen waar u minimaal recht op heeft, hebben uw mentale situatie natuurlijk nauwelijks nog kunnen verslechteren.

Maar, zoals gezegd, u bent een bikkelaar. Dus u heeft zich eigenlijk al voor uw eerste amputatie zo'n 2 jaar geleden bedacht, dat wat er ook zou gebeuren, u zou weer aan het werk gaan! En nu wilt u die 'stappen' om daar te komen, weer gaan zetten. Het allereerste wat er moet gebeuren is dat u in ieder geval fysiek weer wat fitter wordt. U heeft al verschillende sporten geprobeerd, maar met een gewone (niet makkelijk draaibare) loopprothese, bleek dit toch wel lastig. Maar u gaat zeker niet bij de pakken neerzitten. Wat is er passender dan zwemmen in uw situatie? En in het water voelt u toch nauwelijks verschil???

We gaan er even vanuit dat er een rolstoel is in het zwembad waar u naar toe gaat, want ze laten mensen met een handicap toch niet kruipend naar het bad toe gaan? Huppelend kan natuurlijk ook, maar is niet aan te raden in een natte omgeving. U weet zelf wel hoe hard uw kind kon vallen als hij met zijn blote voetjes iets te hard langs het bad liep.. En denk eraan: u heeft maar één been.

Fijn ook dat ze in een zwembad van die grote kleedhokken hebben. Ideaal! Misschien zitten er vandaag wat moeders met hun kinderen die u vergezellen. Altijd leuk, een praatje. Kijkt u er niet raar van op dat deze mensen u vandaag – met maar één been – misschien net even anders bekijken. En de kinderen zijn natuurlijk nieuwsgierig en laten u er in ieder geval onomwonden aan denken dat u net even anders bent. Dat herinnert u meteen nog een keer eraan dat u voorzichtig moet zijn! En als u dat vervelend vindt, pakt u toch maar gewoon een éénpersoons-kleedkamer. Misschien beter. Denk eraan: stoel niet te ver weg zitten, want u moet daar hinkelend weer in terecht komen om naar het zwembad te gaan. Iets verderop wordt het echt nat en wat voor bikkelaar u ook bent, daar kunt u echt niet hinkelen! Kruipen lukt overigens wel, of op uw billen schuifelen. Gaat iets minder hard, maar u komt er wel.

Goed geregeld in zo'n zwembad: uw rolstoel mag bij de rand van het bad worden gezet, dus niets aan de hand! Beetje uitkijken met draaien en zorg dat uw stoel op de rem staat, dan kunt u zich bijna op de rand laten vallen. Doet u geen moeite naar het trapje te gaan, want dat gaat niet lukken met één been. Echt niet. Gewoon op die rand gaan zitten en je dan maar in het water laten vallen. Ziet er wellicht ietsje oncharmant uit, maar vanaf uw komst in uw stoel en uw overstap naar de rand, heeft iedereen u toch al wel gezien hoor! Dus ja, niemand zal raar kijken!

Er waren gelukkig een aantal zorgzame moeders in het bad, dus als het zwemmen erop zit, is er vast wel iemand bij die u weer op diezelfde rand trekt. Niet te hard laten trekken, want we waren de HMS

bijna voor de 2^e keer vergeten. Die schouder gaat uit de kom! En nu die moeder u toch heeft geholpen u uit het zwembad te halen, vraag of ze meteen even meegaat naar de douches. Alles goed geregeld in het zwembad, dus dat ze geen beugels hebben bij de douches kan ik wel begrijpen.

Het ritueel van aankleden is al bekend. We hoeven hier gelukkig geen vloeren droog te maken als we klaar zijn.

Fijn om weer wat fit te worden. Dat scheelt uw ziektekostenverzekeraar uiteindelijk ook geld! En alle belastingbetalers natuurlijk als u geen uitkering meer hoeft te ontvangen, maar weer lekker uw eigen geld kan verdienen.

Laat uw familie nog even weten dat u het jaarlijkse bezoek aan Centerparks aan zich voorbij laat gaan. Aan de kant zitten kijken hoe iedereen lol maakt in een zwembad dat overal van die gezellige trapjes en toestanden heeft, is echt een ander verhaal dan functioneel naar een zwembad gaan. En vakantie-bestemmingen met zon, zee, strand en zwembad. Die ga ik u niet eens laten visualiseren zonder badprothese. Vakanties zijn luxe en daar betalen zorgverzekeraars uiteraard al helemaal niet aan mee!