

Column “bijzonder gezond”

Marjolein van Vliet vroeg me al in april voor deze column. Zonder er bij na te denken heb ik toen ja gezegd. Meer aandacht voor de gezondheid van mensen met verstandelijke beperkingen lijkt me belangrijk. Maar met het naderen van de datum werd ik wat ongemakkelijk. Wat is eigenlijk een column? Ik begon columns uit de krant te verzamelen en ik vroeg mijn thuisfront om raad. Het advies: hou het kort en blijf bij jezelf!

Dus... dat ga ik proberen.

Vorig jaar winter was het glad op straat. Ik wilde mijn bus halen en lette even niet op. Ik maakte een smak en wat bleek: arm gebroken. Dat heelt wel weer en met rust en oefenen komt het weer helemaal goed. Maar toch: je merkt pas bij pijn en ongemak hoe bijzonder het is om daarzonder te zijn. Alle dagelijkse dingen zijn ineens niet meer vanzelf. Je aankleden wordt ineens een hele nieuwe ervaring. En wat ik vooral leerde was hoe lastig ik het vind om hulp te vragen. En hoe vreselijk irritant het is om afhankelijk te zijn.

Ik heb een broer met een verstandelijke beperking. Hij heeft ook autisme en een geschiedenis van onvoorspelbaar gedrag. Hij krijgt medicijnen om dit een beetje te reguleren. Een paar jaar geleden – hij was vijftig – ging hij moeilijker lopen. Hij begon te schuifelen als een oude man. Een beetje afstand was hem al te veel. Hij werd ook stiller. Kwam hij uit zijn werk, dan wilde hij alleen nog maar zitten. En hij kreeg wat rare tics. Zou dit een begin van de ouderdom zijn? Dat zou best kunnen, dacht de dokter. Laat hem maar wat vaker rusten. Toch voelde het niet goed. Hij was toch altijd kerngezond geweest. Toen we ons eens wat beter verdiepten in zijn medicatie, bleken dit precies de bijwerkingen te zijn bij langdurig gebruik. Na veel overleg, durfde men de medicatie aan te gaan passen. Hij knapte duidelijk op, werd spraakzamer en vrolijker en hij kon ook weer een flinke wandeling aan. Wat dit me leerde...blijf altijd nadenken. Iets wat vandaag werkt, hoeft morgen niet meer te passen.

Nog even over mijn broer.

Van onzekerheid slaat hij op tilt...dat is het autisme. Hij is voortdurend bezig om alle puzzelstukjes van zijn leven op hun plaats te houden. Veranderd er ergens iets, dan moet hij zijn puzzel helemaal opnieuw maken. Dat gaat dag in dag uit door. Op dit moment is er veel onzekerheid in zijn leven. Hij gaat verhuizen. Weliswaar naar mooie nieuwbouw in het dorp, maar toch. Het maakt dat de spanning met regelmaat toeslaat. In de zorgplanbespreking vroegen de begeleiders

zich af of de medicatie niet wat omhoog zou moeten. Om hem wat meer rust te geven. Na wat heen en weer overleg is voorgesteld hem voortaan na het avondeten een flinke wandeling te laten maken. Misschien dat de beweging hem afleiding geeft van het gepieker. En vorige week mailde zijn persoonlijk begeleider me om te zeggen dat dit heel goed werkt. Hij vindt het wandelen prettig. Het geeft hem rust. Een gouden greep dus! Dat leert me hoe belangrijk het is om het samen te doen. Wanneer we hem ook een beetje als een puzzel ervaren – en niet als een probleem – wordt het een uitdaging om samen naar nieuwe wegen te zoeken.

Een nichtje van mij heeft vcfs. Dat is een genetische aandoening met nogal wat ingewikkelde kanten. Diverse gezondheidsproblemen, leermoeilijkheden, soms psychiatrische problemen, een kwetsbaar zelfbeeld en nog zo wat. Veel jongeren met vcfs hebben vanaf de puberteit last van – soms heel ernstig – overgewicht. Dat geldt ook voor mijn nicht. Ze weet dat het ongezond is om zo zwaar te zijn en het doet ook haar zelfbeeld geen goed. Maar ‘even’ afvallen is er niet bij. Voor elk onsje minder moet ze heel hard vechten. Wat haar helpt is het contact met lotgenoten in een groep als ‘samen sterker door dik en dun’. En wat ook helpt is dat ze weet dat het bij haar – door de aandoening die ze heeft – extra lastig is om af te vallen. Het signaal dat je genoeg hebt gegeten werkt niet helemaal goed. En bovendien moet ze medicijnen gebruiken die maken dat je extra trek hebt. Met andere woorden ze moet driedubbel haar best doen, vergeleken met een ander. Dat maakt dat ze ook driedubbel respect verdient van haar omgeving!

Zoals zij zijn er veel meer.

Met een gezonde leefstijl – goed eten en regelmatig bewegen – kun je veel kwaliteit van leven winnen. Maar vergeet dus niet dat bijvoorbeeld ‘afvallen’ voor sommige mensen veel moeilijker is dan voor anderen. Het is belangrijk om dit te weten. Want zie je dit over het hoofd, dan ligt de teleurstelling heel dichtbij.

Gezondheid en welzijn liggen dicht bij elkaar. Niet voor niets is er de uitdrukking over de gezonde geest in het gezonde lichaam: “mens sana in corpore sano” zei de Romeinse dichter Juvenalis. Helaas ben ik niet klassiek geschoold, dus ik weet niet wat hij heeft gezegd over de alternatieven. Wat gebeurt er met je geest als je lichaam niet helemaal gezond is? En wat doet het met je lichaam als je geest zich niet goed voelt?

Wat ik wel weet is dat het bijzonder is om gezond te zijn. Je merkt dit meestal pas wanneer er iets aan schort. Dit maakt wel dat ik bijzonder veel respect heb voor al die mensen die met hun beperkingen gáán voor een goed leven.