

Een keiharde confrontatie met jezelf

Kuren en intensief trainen. Dat moet de kracht zijn van de proef die op dit moment loopt bij Thermae 2000 in Valkenburg. Reumapatiënten krijgen er een behandeling van vier weken. Artsen, psychologen, fysio- en ergotherapeuten werken er intensief samen. Doel: mensen snel weer aan het werk krijgen. De eerste patiënten vertellen hun ervaringen.

door **Monique Evers** foto's **Bas Quaadvlieg**

Wie: Stefanie Askamp (31)
Werk: Dierkeuken Gaiapark
Woonplaats: Heerlen
Wat: Rugpijn

„Ik ben hier vanwege de pijn in mijn rug. Het werd de laatste maanden zo erg dat ik het werk bij Gaiapark niet meer volhield. Ik maak daar het eten voor de dieren klaar en moest soms ballen van 25 kilo tillen. Niet één, maar een heleboel.

Ik was al wel bij de chiropractor geweest, die kraakte de boel maar twee dagen later zat alles weer vast. Toen ik me ziek moest melden, wat ik trouwens verschrikkelijk vond, kwam de afdeling personeelszaken met deze proef. Laat ik het maar proberen, dacht ik nog.

We worden hier enorm met onszelf geconfronteerd. Hebben gesprekken met de psycholoog, wandelen en doen ademhalingsoefeningen. Van de fysiotherapeut leer ik hoe ik moet tillen. Niet vanuit mijn schouders, zoals ik altijd deed. En dat ik rust moet nemen, ook op een dag dat ik me goed voel. Dat ik die dag dus niet vol moet proppen.

De arbeidsdeskundige, verbonden aan dit project, is op



mijn werk gaan kijken om te zien of er wat te verbeteren valt. De bakken waar het voer in zit, staan nu hoger waardoor ik niet meer zo diep hoeft te bukken. Het aanrecht is ook te hoog voor mij. Dat wordt lager gemaakt. Het succes van deze proef is volgens mij dat er tegelijkertijd vanuit zoveel mogelijk

aspecten naar je hele persoon wordt gekeken.

Ik streef ernaar om straks weer op mijn oude, aangepaste, werkplek aan de slag te kunnen. En dat ik 's avonds niet helemaal kapot ben. Je kunt ook zeggen: ga administratief werk doen maar mij moet je echt niet op kantoor zetten.”

Wie: Fred van Velzen (51)
Werk: Planner Holland Casino
Woonplaats: Eindhoven
Wat: Artritis psoriatica

„Een jaar of drie geleden werd ik wakker met een hele dikke knie. Dit is gek, dacht ik nog. Bleek een ontsteking te zijn, artritis psoriatica met een mooi woord. Het werd alleen maar erger. 's Nachts werd ik wakker van de pijn in mijn schouder. Ik werd prikkelbaar, trok me terug. Was echt geen leuke jongen voor mijn omgeving, hoor. Alhoewel ik dat toen niet zo zag. Tot die conclusie ben ik pas hier gekomen nadat de psycholoog mij een enorme spiegel had voorgehouden.

De bedrijfsarts van het casino wees me op deze proef. Ik dacht nog: dat is voor de zware gevallen. Maar ik ben toch naar Valkenburg gegaan en zit nu tweeënhalve week hier. Ik voel me al extreem veel beter. Dat geloof je bijna niet hè. Het zit hem in de combinatie: de gesprekken met de psycholoog, het werk van de fysiotherapeut, de oefeningen, de wandelingen, de arbeidsdeskundige.



Ik heb veel gehad aan de ontspanningsoefeningen. Want ik ging altijd maar door. Hier heb ik geleerd heel bewust te ontspannen. Kijk naar mijn schouders. Toen ik hier binnenkwam trok ik die voortdurend op. Dat doe ik nu niet meer.

Over anderhalve week wil ik weer terug aan het werk. Ik heb

me voorgenomen de boel anders te verdelen. Want waarom wil ik dat mijn werk om vier uur af is terwijl ik tot zeven uur werk? Nee zeggen, dat heb ik echt moeten leren. En mezelf drie complimenten per dag geven, ook zoiets. Valt niet mee hoor. De eerste dag kwam ik nog niet aan één.”

Wie: Anja Elie (45)
Werk: Gastvrouw Icarus
Woonplaats: Eijsden
Wat: Reuma artritis

„De ellende begon vijftien jaar geleden. Ik had overal pijn. Via de huisarts werd ik doorgestuurd naar de reumatoloog. Kreeg tabletten mee en de mededeling dat ik met de reuma moet leren leven.

Ruim twee jaar geleden werd de pijn steeds erger. Ik weer terug. Bleek ik ook de ziekte van Crohn te hebben. Kan heel veel niet eten en moet constant naar het toilet. Door de ontstekingen ben ik altijd heel moe. Als ik de ochtend gewerkt had, lag ik 's middags te rusten.

Ik vond het ook zo vreselijk voor mijn kinderen: lag mama weer te slapen. Ik moest hen ook heel vaak vragen dingen voor mij te doen die ik niet meer kon. Had ik 's avonds een feestje, moest ik eerst de hele middag gaan liggen. Mijn moeder van 72 kon meer dan ik.

Het was de arbo-arts die me wees op deze proef in Thermae 2000. Maar ik werd gek toen ik hoorde dat het vier weken in-



tern was. Ben toch gegaan. Nu ben ik zover dat ik 's avonds wel naar huis mag. Toen ik hier kwam kon ik niets. Nog geen half uurtje wandelen. Ik riep dan ook tegen de therapeuten: we gaan toch zeker niet de Cau-berg op hè. En jawel hoor. Inmiddels heb ik hem al vijf keer opgelopen. Ik heb geleerd te kij-

ken naar wat ik wel kan. Durf tegenwoordig ook 'nee' te zeggen en laat me niet meer zo snel in een hoekje duwen. En het mooie is: ik slikte tien tabletten per dag, nu nog maar twee.

Begrip is er niet altijd. Laatst zei iemand: ja ja, vier weken naar Thermae 2000. Lekker!”