

## **'Heeft u Oedeemklachten? Niet wachten met Drachten!'**

Ik ben enthousiast ben over de behandelmethode en het Nij Smellinghe ziekenhuis in het algemeen en ik sta daar nog steeds 100% achter. Ook nu nog, na mijn ontslag, kan ik nog steeds terugvallen op de expertise van het ECL door middel van de Beter Dichterbij App.

Vragen worden hier direct beantwoord door personen die je hebt gesproken tijdens de 3 weken behandeling op de afdeling. Kort gezegd, ik ben en blijf erg positief over het ECL.

Laat ik mij eerst even voorstellen, mijn naam is Peter, 57 jaar en getrouwd met Daphne. Samen met onze 2 kinderen, Janne (14) en Mees (12) en een hele 'kinderboerderij' wonen wij in het pittoreske Colmschate vlakbij de Hanzestad Deventer.

Helaas heeft mijn gezondheid mij een beetje in de steek gelaten en heb ik op toch wel jonge leeftijd de diagnose prostaatkanker gekregen. Momenteel is het uitgezaaid en is de prognose niet goed.

En, zoals bij meerdere oncologische patiënten, heb ook ik als 'bonus' oedeem gekregen en wel in mijn rechterbeen. Een erg vervelende en vaak lastige aandoening waar je praktisch best wat last van kan hebben. Mijn been werd steeds dikker en daardoor werd mijn mobiliteit steeds minder.

En ik wilde natuurlijk nog wel zo actief mogelijk bezig zijn met mijn jonge gezin.

En zoals heel veel mensen met oedeem had ik me bij deze beperkingen al 'bijna' neergelegd. Iedere week twee maal naar lymfedrainage therapie, met het idee dat dit een goede en de enige behandeling was voor mijn groeiende rechterbeen.

Ik begon mijn verhaal hierboven met: *'Heeft u Oedeemklachten? Niet wachten met Drachten!'*

Deze tekst is bij mij opgekomen tijdens mijn behandeling en opname in het Nij Smellinghe ziekenhuis in Drachten.

Door toeval hoorde ik van het Expertisecentrum Lymfovasculaire Geneeskunde (ECL) in Drachten; er werd mij verteld: een ziekenhuis helemaal gespecialiseerd in de behandeling van oedeem. Natuurlijk heb ik na deze informatie niet direct actie ondernomen, Ik had immers toch goede lymfedrainage therapie 2 maal in de week voor mijn oedeembeen. Toen ben ik eerst maar eens over het ECL gaan lezen, en wat dingen opgeschreven. Een keer gebeld om wat praktische informatie in te winnen en toen is eigenlijk het kwartje gevallen.

Als de mogelijkheid er is moet ik daar een keer onderzocht worden, was mijn simpele redenering als techneut. Al mijn behandelend specialisten benaderd en zij zagen het zeker zitten om mij te laten onderzoeken bij het ECL in Drachten.

En zelf was ik natuurlijk erg benieuwd wat ze voor mij, en met name voor mijn rechterbeen konden doen. In de e-mail die ik toen heb geschreven naar het ECL heb ik mijn klachten en kwalen zo duidelijk mogelijk proberen weer te geven. Het was duidelijk genoeg blijkt achteraf, want ik werd uitgenodigd voor een eerste intakegesprek en onderzoeken in Drachten. Daarna ging het erg snel, ik kreeg veel informatie en toen eigenlijk al een hele andere kijk op oedeem. De duidelijke woorden van dr. Damstra over de lymfedrainage therapie die ik iedere week 2 maal kreeg zijn mijn altijd bij gebleven. En na de behandeling zijn deze woorden meer dan waar gemaakt.

Kort na de intake kreeg ik een uitnodiging voor een gesprek met meerdere specialisten, die mij onderzochten en diverse vragen stelden. Dit team van specialisten heeft na overleg besloten dat ik in aanmerking kwam voor de behandeling en ik zou 3 weken opgenomen worden in het ziekenhuis in Drachten op de afdeling Lymfovasculaire Geneeskunde, 3 volle weken in Drachten en in het weekend naar huis.

Zo mocht ik me melden op zondagavond 1 november om de 3 weken behandeling te starten.

Over de 3 weken die daarna volgden ben ik meer dan positief en zelfs enthousiast geworden.

Van maandag tot en met vrijdag is er een compleet team met je bezig. Een niet onbelangrijk onderdeel is dat je bijna alle activiteiten in groepsverband doet. Tijdens mijn opname bestond onze

groep uit 8 personen, mannen en vrouwen. En natuurlijk hadden we iets gemeen, oedeemproblemen was het wat ons hier in Drachten samen bracht.

Na de drie weken waren we het er allemaal over eens, deze groepsaanpak is essentieel voor de behandeling en manier van aanpak bij het ECL. Je sport samen, je eet samen en tijdens de groepsgesprekken over diverse onderwerpen komen persoonlijke verhalen op tafel waardoor je door onze gezamenlijke problemen een andere kijk krijgt op bepaalde praktische dingen.

Maar wat bij mij het meest is blijven hangen tijdens de opname was het enthousiasme en de kennis van zaken van iedereen die aan je bed verscheen. De strakke planning die we iedere dag kregen zat goed in elkaar en sloot goed aan bij de groepsactiviteiten gedurende de hele dag. Natuurlijk was er ook ruimte voor persoonlijke gesprekken, daar had de een meer behoefte aan dan de ander.

Maar alles wat ik hierboven heb geschreven is harstikke leuk en aardig, maar daarvoor ben ik niet 3 weken naar Drachten gegaan natuurlijk. Mijn oedeem aanpakken, en kijken of er wat aan gedaan kan worden.

De behandeling was en is eigenlijk gebaseerd op een goede en verantwoorde wijze van beweging en sporten. Dit stond eigenlijk haaks op de voor mij toen bekende aanpak van oedeem. Wordt je been dik en onrustig, doe maar rustig aan en leg je 'pootje' maar omhoog. Niets van dat alles gebeurde in de 3 weken opname. Juist 2 blokken per dag sporten onder begeleiding van fysiotherapeuten, met een samen vastgesteld doel. Ook deze sportblokken gebeurden in groepsverband, zo stimuleerde je elkaar ook op positieve manier.

Verder krijg je veel informatie die direct of indirect met je oedeem te maken heeft. Zoals voeding, levensstijl en bijkomende complicaties die je bij oedeem kan krijgen.

Een compleet team van dermatologen, diëtisten, lymfoedeemtherapeuten, fysiotherapeuten, maatschappelijk werk en niet te vergeten de verpleegkundigen waren constant met ons bezig.

Deze uitgebreide expertise en duidelijke manier van aanpak hebben ervoor gezorgd dat de 3 weken voorbij gevlogen zijn. En, niet geheel onbelangrijk: voor mij persoonlijk een erg goed resultaat geboekt, een mooie afname van oedeemvocht in mijn rechterbeen.

Nu eenmaal thuis kan ik de geleerde praktische dingen zoals zwachtelen en het meten van mijn been zelf goed in de gaten houden. Bij wat toename van vocht in mijn rechterbeen weet ik nu hoe te handelen en door een stuk zelfmanagement, waar tijdens de opname erg veel aandacht voor was, in de praktijk zelf toe te passen. Het sporten en bewegen houden we er natuurlijk in, dat dit essentieel is bij oedeem is mij wel erg duidelijk geworden.

De 2 maal in de week lymfedrainage therapie heb ik omgezet in 2 maal in de week een uur sporten onder begeleiding van een fysiotherapeut in Deventer.

Natuurlijk ben ik me ervan bewust dat je na 3 weken Drachten niet achterover kan gaan leunen.

Maar ook daar zijn ze duidelijk in geweest tijdens de opname en zijn de mogelijkheden die je thuis kan en moet voortzetten goed besproken.

Voor mij is de behandeling en opname erg goed en positief geweest. Door de andere manier van aanpak van oedeem heb ik, naast een afname van vocht in mijn been, ook veel meer energie.

Dat betekent voor Janne en Mees een veel actievere vader en voor Daphne een man die meer dingen oppakt en onderneemt.

Natuurlijk zijn de uitzaaiingen en bloedwaarden van mijn prostaatkanker niet verdwenen door de 3 weken Drachten. Maar doordat ik me fitter voel en meer dingen kan ondernemen helpt dit zeker mee om positief te blijven. Ik zeg altijd; Wanneer Janne en Mees een dag niet aan mijn ziekte denken, is dat een gewonnen en fantastische dag!

Dat lukt nu hopelijk met een veel actievere vader steeds vaker!

En daarom mijn titel: *"Heeft u Oedeem klachten? Niet wachten met Drachten!"*

Ik had graag eerder vernomen van de mogelijkheden behandelingen die ze in Drachten kunnen bieden op het gebied van Oedeem.

