

### **Zondag 22 mei**

Om 14.00 uur neem ik de trein op Den Haag CS, om 17.30 uur kom ik aan bij het ziekenhuis. Ik krijg mijn kamer en bed toegewezen en maak kennis met 2 andere patiënten. Ik ruil van bed met een andere patiënt (ik wil niet in het midden liggen). Ik krijg een werkboek voor de opname dat ik helemaal doorloop en maak aantekeningen. Rond 21.30 uur maken de twee andere dames zich al op om te gaan slapen; ik ga douchen en ook naar bed. Morgen een heel druk programma. De wekker staat op 07.15 uur. Controles zijn goed (bloeddruk, saturatie en temperatuur).

### **Maandag 23 mei**

Ik heb redelijk geslapen, af en toe wakker maar ik sta uitgerust en vrolijk op. Ik was me en kleeed me aan en zit aan tafel te ontbijten. De apotheek is gisteren al langs geweest. Ik heb geen medicatie, wel multivitaminen in het weekend. 'Wilt u ze nu ook?' 'Nee, thuis krijg ik ze als ik ontbijt op bed krijg van mijn man'.

Om 08.50 uur worden mijn benen opgemeten. Om 09.30 uur krijg ik een rondleiding. Om 10.30 uur moet ik me melden bij de diëtiste. Het is een gezellig (eenmalig) gesprek. Ik krijg handvatten. Mentaal ben ik heel sterk, haar kleine aanpassingen kunnen voor een grote omslag zorgen. Ik ben in de overgang en op mijn leeftijd wordt de stofwisseling trager. Eetpatroon blijft gelijk en ik beweeg minder. Dus hier kleine stapjes in maken, bijvoorbeeld tijdens de werkdag lopen, 5 minuten heen en 5 minuten terug. 's Avonds 2 keer 10 minuten en dan langzaam uitbreiden. 10 kg afvallen is haalbaar en duurzaam. De diëtiste was onder de indruk van mijn voorbereiding en vragen.

Hierna gelijk door naar de intake fysiotherapie. Ook de fysiotherapeut vond mij mentaal heel sterk. Ik moet een fietsproef doen. Tempo aanhouden en geconcentreerd blijven! Als ik een medepatiënt groet duik ik onder de 60 watt en dan is het klaar. Ik eindig op score 25 en dat is het hoogste op matige conditie en laag op gemiddelde conditie. Het vele fietsen loont.

Hierna gelijk door naar de intake oedeemtherapie. Zij is verrast door mijn voorbereiding, dat heeft zij nog niet eerder meegemaakt. Mijn benen worden opgemeten en het blijkt dat mijn linkerbeen dikker is dan het rechterbeen.

Om 12.15 uur is de gezamenlijke lunch, we ontmoeten de groep.

Na de lunch word ik volledig gezwachteld. Fiks wennen! Hierna ga ik in mijn dagboek schrijven.

Om 14.30 uur worden wij als groep in de oefenzaal verwacht. De zwachtels vallen mee, het is warm en heel dik (er zit heel veel polstermateriaal omheen) maar ik pas in mijn schoenen (yeeahh)!

Het sporten in de oefenzaal is ook leuk, loopband, fietsen (zwaar), opstappen op een bankje en squats met een bal.

Hierna gaan we gelijk naar de werk-/praatgroep. We hebben het 5 kwartier over lymfoedeem, oorzaak, gevolgen etc. Niet iedereen komt aan het woord.

Daarna ga ik me lekker wassen en oprissen, dan voel ik me pas weer fris.

Om 17.00 uur eten wij beneden onze broodmaaltijd. Even wennen, tussen de middag warm eten.

Ik schrijf wat kaarten, schrijf in mijn dagboek, lees wat (50 tinten grijs), wandel om het gebouw, half in de regen en bel mijn man (ik mis hem). Ruim 13.000 stappen gezet.

Veel indrukken opgedaan vandaag.

### **Dinsdag 24 mei**

Na een redelijke nacht word ik om 07.15 uur wakker. We ontbijten allemaal aan tafel. Hierna ga ik heerlijk douchen en daarna komt de oedeemtherapeut. Zij leert mij zelf zwachtelen en ik krijg hier ook toestemming voor. Ik heb de pittingtest gedaan en nagenoeg alle oedeem is eruit. Dat is echt heel fijn! Dan word ik gezwachteld door een stagiaire (heel erg strak) ik krijg er wat hartkloppingen van en ik besluit te gaan wandelen. Hierna gaan we sporten en lunchen (warme maaltijd). Na de lunch weer sporten maar ik krijg zoveel pijn in mijn kuiten dat de fysiotherapeut zegt dat de ik zwachtels opnieuw moet doen. Dat doe ik, alleen de bovenste, en dat lucht iets op.

Hierna krijgen wij les van de oedeemtherapeut. Zij legt het één en ander uit. Dan even rust en dan weer sporten. Iedere dag 14.000 stappen. Ik ga het ook nog leuk vinden. We eten in het restaurant waar we een andere tafel zoeken. We hebben het leuk en maken een groepsfoto. Na het eten wandel ik nog wat en 's avonds zitten we met elkaar in de huiskamer. We hebben veel pret en moeten erg lachen. De dames van de catering voorzien ons van een hapje en drankje. Rond 22.00 uur gaan we naar bed, om 22.30 uur gaan alle lichten uit. Ik kan niet slapen en om 01.00 uur besluit ik mijn zwachtels eraf te halen. Wat een opluchting! Hierna val ik in slaap, om 07.15 uur weer wakker

### **Woensdag 25 mei**

Vandaag weer om 07.15 uur opgestaan. Ik bof dat ik om 08.20 uur mag douchen. Hierna komt de oedeemtherapeut. Zij leert mij lokale druk aan te brengen, te kijken naar mijn pittingoedeem en hoe ik dit kan oplossen. Ik vind het leerzaam. Geef extra druk in ruststand met een lange rekwachtel tussen mijn tenen, eventueel met een pelot. Hierna word ik gezwachteld, het gaat nu prima. Daarna hebben we even rust, om 11.20 uur oefenen en om 12.15 uur eten. De middag geen bijeenkomst, wel sporten. Ik heb een aanvaring met een medepatiënt in de oefenzaal, dat is leerzaam. Twee van ons zijn zorgmedewerkers en we hebben het over metaalmoeheid van zorgverleners bij therapieontrouwe cliënten, zij heeft hier een andere visie op en hier praten wij met elkaar over. Onze middagsessie bestaat uit Nordic Walking. Ik vind dit best leuk en schijn het ook aardig te kunnen 😊 Na deze sessie ga ik uitgebreid met mijn man bellen. Hij is onderweg naar mij! Zo blij dat ik hem straks weer zie! Om 17.15 uur gaan we aan tafel. Om 18.00 uur is mijn man er. Omdat het morgen Hemelvaartsdag en er dan niet behandeld wordt gaan wij een dagje naar een B&B inde buurt, een prachtige boerderij.

### **Donderdag 26 mei**

We hebben een heerlijke dag. Rond 20.00 uur brengt mijn man mij weer naar het ziekenhuis en we zitten gezellig met de groep in de huiskamer.

### **Vrijdag 27 mei**

Vandaag wordt de kous aangemeten. Ik mag niet douchen want door de warmte zet mijn voet uit. De dermatoloog meet in een snel tempo mijn voet op, daarna mag ik douchen. Ik krijg 2 teenkappen en 2 kousen.

Vandaag is een halve dag. Na het sporten en de lunch mogen wij naar huis. De dermatoloog geeft mij een compliment, ik ben leergierig, proactief, leerbaar en enthousiast. Dat is een mooi compliment, het verrast me.

Tijdens het sporten krijg ik inzicht in conditie, cardio en verbranding. Wanneer doe je wat? Wat heb ik nodig op mijn leeftijd? Spierversterking. Waarom is rust zo belangrijk? Ik leer ook over mijn hartslag, wanneer pieken en wanneer niet. Bij wandelen rond de 100 houden, ik vind dat vrij lastig. Na de lunch gaan we naar huis, naar ons eigen bed. Heerlijk!

### **Zaterdag & zondag**

Thuis zijn is fijn, ik heb een hoop te verwerken. Er zijn veel indrukken, veel geleerd, hoe ga ik zaken toepassen? Wat heb ik nog nodig? Ik realiseer me dat ik die tweede week echt nodig heb, ook al dacht ik van niet. Zaken moeten nog geborgd worden, herhalen, indalen. Tijd alleen voor mezelf en voor mijn oedeem. Het is een luxe.

Met 2 medepatiënten reis ik zondag weer met de trein en bus naar Drachten en om 20.00 uur melden wij ons weer. Thuis maar dan een beetje anders.

### **Maandag 30 mei**

Vandaag weer om 07.15 uur de wekker en ons programma gaat van start. Er is veel aandacht voor zelfmanagement. Dat is heel fijn. De oedeemtherapeut is echt heel deskundig en begaan met ons. Ze leert ons te diagnosticeren wat de klachten zijn: objectief maken, meten is weten en hier gerichte interventies op toe te passen.

Ik blijf aan mijn rechterbeen ter hoogte van mijn scheenbeen toch nog pittingoedeem houden. We besluiten gezamenlijk om niet meer volledig te polsteren maar alleen op te vullen. Dit is heel fijn, ik voel me gehoord.

Hierna ga ik weer wandelen met een medepatiënt, wij worden echte wandelmaatjes.

De fysiotherapie staat vandaag in het teken van sporten dus omhoog met die hartslag! Ik fiets met 150 watt weerstand, dit doe ik 15 minuten. Hierna op de loopband met 5 km per uur. Dit doen we dan vanmiddag nog een keer. Hierin zou wel iets meer variatie mogen. Meer buiten of andere oefeningen, dan kun je ontdekken wat bij je past.

Gaandeweg wordt mij steeds duidelijker dat ik een betere dagindeling moet gaan maken. Wat heb ik nodig? Wat wil ik? Wat heeft prioriteit voor mij? Ik kom tot de conclusie dat ik te vaak een ander mijn agenda laat bepalen. Stof tot nadenken.

Na het sporten staat ons eten weer klaar. Dit gaan wij nog missen zeg. We lopen weer een rondje, weer 19.000 stappen. Alleen het rondje om het ziekenhuis wordt een beetje saai.

's Avonds hebben wij het weer heel gezellig in de huiskamer. Wat hebben wij toch een leuke groep.

### **Dinsdag 31 mei**

Vandaag een lang en leerzaam gesprek met de oedeemtherapeut. Het nut van zelfmanagement en zelfstandig worden in het behandelen van je oedeem is mij nu echt wel duidelijk. Een opname van een week was voor mij echt te weinig geweest. Ik zie nu in dat mijn reactie op toename van oedeem in mijn voeten/benen altijd erg passief en reactief is geweest, namelijk de voet omhoog leggen. Ik moet juist bewegen, mijn kleppen aan het werk zetten en tegendruk geven! Het is heerlijk dat wij nu zelf kunnen en mogen zwachtelen, kunnen we toch heerlijk douchen! Ik ga weer een rondje lopen, sporten en daarna warm eten. Er zijn 3 nieuwe patiënten die goed in onze groep passen, we hebben veel plezier met elkaar. Na het eten weer een rondje lopen.

Om 14.00 uur hebben we een groepsbijeenkomst, verzorgd door de oedeemtherapeut. We kunnen met kaarten aangeven over welk onderwerp we meer informatie willen en we worden meegenomen in de wereld van onze lymfevaten, huidverzorging, wondroos etc. etc. We hebben erg veel vragen, dat blijkt wel uit het feit dat we een half uur uitlopen. We moeten ons haasten, ons sportmoment wacht weer op ons. Hierna maar weer een rondje lopen en om 17.00 uur staat onze broodmaaltijd alweer klaar.

### **Woensdag 1 juni**

Vandaag komt de oedeemtherapeut enthousiast onze kamer ingelopen: onze kousen zijn er! Joepie, superblij mee. De kousen en teenkappen zitten prima. Ik krijg er een mooie aantrekkzak en handschoenen bij, helemaal top. De therapeut loopt nog een aantal scenario's met me door: wat doe je wanneer? Welke hulpmiddelen kun je inzetten? Pelot, polstermateriaal. Vandaag ook weer meten (afname oedeem) en wegen (gewicht). Om 11.20 uur weer sporten.

's Middags hebben we een groepsbijeenkomst met de fysiotherapeut maar eerst heeft zij een leuke sport-/dansles. Wauw wat is dit leuk zeg!

Hierna krijgen we voorlichting over leefstijl. Als je stress ervaart val je snel terug in je oude gewoontes. Maak voor jezelf een plan, dat is cruciaal. Zonder plan ben je stuurloos. Realiseer je dat je tijd nodig hebt om te overzien wat je nodig hebt om nieuwe gewoontes te ontwikkelen. Ons prehistorisch (jagers-)brein zegt: pak je rust, eet veel en vet nu het kan. Er kunnen andere tijden komen. Fysieke stress hebben wij tegenwoordig steeds minder, mentale stress des te meer.

Stressreductie kan door middel van muziek, bewegen, leren en slapen. Kijk naar de cirkel van invloed en betrokkenheid en wees eerlijk naar jezelf: doe je wat je wilt doen? Begin klein: maak een plan. Hierna gaan we met de hele groep wandelen op het ziekenhuisterrein en op de parkeerplaats. Dan weet de nieuwe groep hoe ze kunnen lopen.

's Avonds zitten we met elkaar in de huiskamer, het is erg gezellig.

### **Donderdag 2 juni**

Vandaag blijkt dat morgen het openbaar vervoer staakt. De oedeemtherapeut ziet het probleem en gaat op zoek naar een oplossing. Wij mogen vanavond na het avondeten naar huis. Wat een ontwikkeling! 's Middags krijgen we de pilates les die we vrijdag zouden krijgen, leuk.

Na het avondeten is het tijd op gedag te zeggen. Wat een bijzonder avontuur heb ik mogen beleven. Voel me dankbaar!