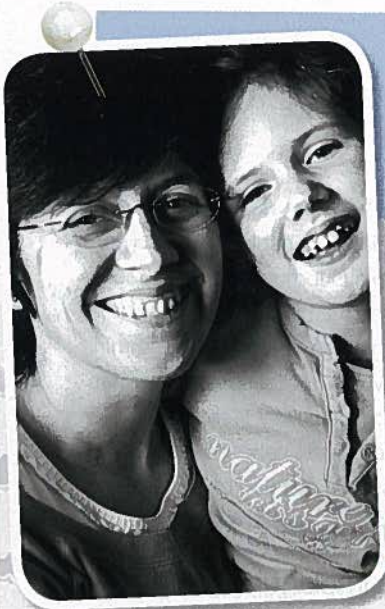


mijn verhaal

‘De dokter zegt dat we niet meer zo snel in een rolstoel belanden. Daar trek ik mij aan op’

Heidi (35) heeft reumatoïde artritis.



'Sinds een drietal jaar heb ik reuma. Vorige maand was mijn grote jaarlijkse controle. Die was niet zo goed als ik gehoopt had. De dokter heeft beginnende botafbraak vastgesteld, dus moet ik mezelf nu ook injecties geven. Na de controle heb ik mezelf een half uur gegeven. Langer mag ik niet stilstaan bij het feit dat het er niet zo goed uitziet. Ik heb geleerd dat het veel makkelijker is om erin te vliegen dan om bij de pakken neer te zitten. Op dit moment kan ik er redelijk goed mee leven. De dokter zegt dat mensen met RA niet snel meer in een rolstoel belanden. Daar trek ik mij aan op.'

Te lang gewacht

'Het is heel dom begonnen, met een pink die telkens ontstoken raakte. Na een tijdje begonnen ook mijn voeten pijn te doen. Uit het bloedonderzoek bleek dat ik een verhoogde reumafactor had. De reumatoloog heeft een botscan laten maken. Al mijn gewrichten waren ontstoken, behalve die van mijn kaken. De eerste medicatie die ik kreeg, kon ik niet verdragen, ik werd er ziek van. Toch heeft het een jaar geduurd voor ik zei: ik stop ermee. Ik heb veel te lang gewacht voor ik aan de dokter durfde te zeggen dat ik zo

niet verder kon leven. Dat overkomt me niet meer. Ik beslis nu mee over mijn behandeling. Zolang de pijn en de vermoeidheid onder controle zijn, gaat het. Anders kan ik niet meer vooruit. Het is moeilijk te beschrijven, ik kan het met niets vergelijken. Het is net alsof je, wanneer je uit bed wil komen, vastgebonden bent. Je hele lichaam protesteert. Ik kan zelfs het donsdeken niet van me afgooien.'

Voor alles een oplossing

'Het moeilijkst vind ik te aanvaarden dat ik niet meer de hele dag kan doorwerken. Dat ik rustmomenten moet inplannen om geen pijn te krijgen. Stilzitten overdag vond ik iets voor oude mensen. Dat was een grote aanpassing. En voor mijn man: die was een vrouw gewend die constant door het huis zoefde. Ik werk halve dagen. Hulp vragen bij het aankleden als je 35 bent, is niet leuk. Een trui over mijn hoofd trekken gaat niet, van een blouse krijg ik de knopen niet dicht. Maar ik maak er een punt van om voor alles een oplossing te vinden. Op de computer werk ik met een Wacom-bord en een tekenpen in plaats van met een muis, omdat daarvan mijn polsen opzwellen. Om te dweilen heb

ik een stoomreiniger. Het geeft mij een goed gevoel om zo toch nog voor mijn gezin te kunnen zorgen. Ik merk pas buitenshuis dat ik ziek ben. Als ik iets ga drinken, bijvoorbeeld, en ik kan mijn kopje thee niet opheffen, omdat het oor te klein is.'

Hulp van de kinderen

'Mijn dochters, Silke (7) en Marijke (10), vonden het lastig om te begrijpen wat reuma was. De ene dag staat hun mama met hen te springen en te dansen, de volgende dag kan ze haar bed niet uit. Via Reumanet heb ik een kinderboekje besteld over reuma. Nu snappen ze het beter. Mijn dochters vinden het gelukkig helemaal niet erg om mij te helpen. Dit jaar hebben ze mij links leren schrijven. Zij zijn allebei links- en ik rechtshandig. Silke zit in het eerste leerjaar: hét moment voor mij om mee te oefenen. Want je moet niet wachten tot iets echt niet meer gaat!'

Over reumatoïde artritis

RA treft vermoedelijk één op honderd mensen en in België lijden zo'n 105.000 mensen eraan. De ziekte komt drie keer meer voor bij vrouwen dan bij mannen. Meer weten? Surf naar www.raliga.be.

Wil je ook je (medische) verhaal vertellen? Mail ons op vitayamagazine@sanoma-magazines.be.