



So what!?!??

Stichting Intermobiel zet zich met een positieve insteek in voor en door jongeren met een lichamelijke handicap of chronische ziekte. De mensen achter deze stichting werken voortaan mee aan de AanZet. Dit keer schrijft Johan Fiddelaers, penningmeester en vrijwilliger van Intermobiel. Hij is getrouwd en heeft twee kinderen. Door rugklachten was hij jarenlang bedlegerig. Zitten was voor Johan onmogelijk, maar een succesvolle revalidatie, heeft zijn leven veranderd.

Een dubbele (dosis) griep?

Een fikse verkoudheid of de griep is voor iedereen vervelend en komt altijd ongelegen. Maar als je een lichamelijke beperking hebt, chronisch ziek bent of kampt met chronische pijn, dan kun je een griep er echt niet bij hebben. Een 'gezond persoon' die de griep krijgt, ziekte uit en pakt de draad weer op. De griep heeft duidelijk meer gevolgen als je chronisch ziek bent of chronische pijn hebt. Zo ook in mijn geval.

Sinds mijn revalidatie ben ik (een stuk) mobieler: overdag rust ik twee of drie keer op bed. De avonden breng ik veelal op bed door. Als ik ziek ben, dan heb ik veel meer pijn in mijn onderrug en benen. Door de pijn moet ik veel meer op bed liggen. Soms is het verband tussen ziek zijn en mijn rugpijn wel heel merkwaardig. Het komt wel eens voor dat ik met veel pijn wakker word en de pijn gedurende de dag niet vermindert. Automatisch ga ik zoeken naar een oorzaak: heb ik bijvoorbeeld de dag ervoor te veel gedaan? Niet altijd kan ik een duidelijke oorzaak vinden. Soms wordt het een dag later wel duidelijk: ik ben ziek geworden. Zo blijkt hoe groot de invloed van griep op mijn chronische pijnklachten is. De toename van rugpijn kan bij mij dus een voorbode van de griep zijn.

In mijn geval duurt het uitzielen ook langer dan normaal. Mijn lichaam heeft minder reserves en een mindere conditie. Daar komt, volgens mijn huisarts, bij dat mijn pijnmedicatie het herstelproces vertraagt. Als ik te vroeg begin met opbouwen – je wilt zo graag – dan kan dat je achteruit gooien. Dus je moet ook nog eens geduld hebben.

Na mijn revalidatie ben ik vatbaarder voor de griep en fikse verkoudheden geworden. Dat vond ik aanvankelijk tegenstrijdig, omdat mijn conditie duidelijk verbeterd is. In de jaren op bed, was ik altijd binnen en kwam met weinig in aanraking. Nu ik mobieler ben, kom ik met meer mensen, bacteriën en het weer in aanraking. De weerstand is laag en moet blijkbaar nog opgebouwd worden.

Is dit herkenbaar?



Meer informatie over onderwerpen waar jongeren met een lichamelijk handicap of een chronische ziekte mee worstelen, vind je bij Stichting Intermobiel op www.intermobiel.com.