

LUCHTIG BEKEKEN

Vooruitstrevend

Op mijn vorige column heb ik uit het koor vele leuke reacties gehad. Hartelijk dank daarvoor. Fijn om te ervaren dat er zo met je is meegeleefd. Inmiddels zijn we een half jaar verder, wat gaat de tijd toch snel. Het thema is 'vooruitstrevend'. Niet verwonderlijk dat ik dan aankom bij de hartrevalidatie in Breda. Tegenwoordig noemen ze het Revant. Eigenwijze vent die ik ben, wou ik

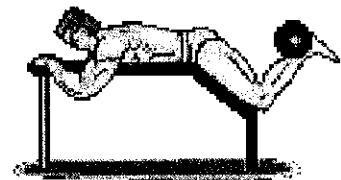


er eerst niet naar toe; ik zou zelf wel revalideren. Maar ja ik was al aangemeld door het ziekenhuis, dus zeg daar maar eens nee op. Ik kreeg een keurige brief en een boekje en werd uitgenodigd voor een intakegesprek. Met enige tegenzin ging ik daar naar toe. Ik trof het niet ze zaten daar volop in de verbouwing. Na wat zoeken en vragen werd ik al meteen aan het werk gezet, door een aardige receptioniste om een vragenlijst in te vullen en omdat ze midden in de verbouwing zaten kreeg

ik gratis koffie. Daarna werd ik door verwezen naar de kamer van een verpleegkundige die zich voorstelde als Hild. Met haar zou ik nog veel te maken krijgen. Ze was uiterst vriendelijk en belangstellend. Ik dacht als ze hier allemaal zo zijn, kan het nog wel meevallen. Om een lang verhaal kort te maken, de start over een week, lekker los zittende kleding en schoenen zonder zwarte zool die geen strepen in de zaal maken. Ik naar een sportwinkel want ja, je wilt toch netjes voor de dag komen.

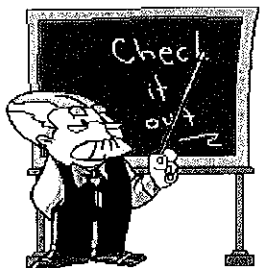
Ik kreeg twee behandelingsessies hart, stond er in de brief, uitgevoerd door een bewegingsagoog, een fysiotherapeut (e) en iemand van de verpleging. Deze behandelingen duurden precies een uur. Eindelijk was het zover, ik ging met de bus en na een tien minuten lopen werd ik bij aankomst naar de kleedkamer gedirigeerd. Uiteraard een mannenkleedkamer, waar ik nogal wat lotgenoten mocht begroeten. Het bleek een gezellige groep, die één ding gemeen had, dat zal U lezers niet verbazen; een scala van grote en kleine hartproblemen.

Ik zal die ene sessie niet gauw vergeten. Ik moet zeggen, ze waren behoorlijk pittig te noemen, allemaal gericht op vooruitstrevendheid, wat kun je wél en wat minder. De begeleiding was geweldig, maar de oefeningen waren vooral in het begin behoorlijk zwaar. Wat heb ik afgezien, de sterretjes voor mijn ogen. Gelukkig houden ze je goed in de gaten en dat is wel nodig ook. Ik zag de wereld om me heen soms aan als een krentenbol. Fietsen, oefeningen met bal, hoepel, knots, lopen en daarna pols opnemen, in één uur tijd. Deze rubriek heet wel luchtig bekeken, maar dat wordt bij Revant zeker niet gedaan.



Ondanks de soms ook voor mij zware oefeningen ging ik er graag heen, mijn weerstand in het begin was gauw voorbij en ik kan terug zien op een mooie tijd bij Revant. Heel leerzaam waren

ook de z.g. info-modules, over hoe om te gaan met hartproblemen, zoals psychologie, dieet, medische informatie, maar vooral de lezing van een cardioloog die uitleg gaf over de diverse ingrepen en handelingen m.b.t. deze materie. Geweldig boeiend en leerzaam. Mijn pagina is vol, maar ik wil niet stoppen alvorens ik mijn geweldige dank uit spreek voor het hele team, Hild, Ilse, Herman, Wilbert, Mark en, niet te vergeten, Sanne die mij bij het onderdeel vangbal heel vaak op het verkeerde been zette met haar schijnbewegingen. Later bleek dat zij handbal had gespeeld en niet



onverdienselijk. (ze trainde samen met het Nederlands handbalteam). Ik ben heel blij dat ik gegaan ben. Bij het eindgesprek bleek de z.g. shuttlewalk test voor het hart twee keer zo veel te zijn als in het begin en de balans was stukken beter geworden en daar doe je het voor!!