

Het waren (vooral in het begin) intensieve dagen maar ik merkte direct vooruitgang!

Graag deel ik mijn bevindingen naar aanleiding van het traject 'Herstel en balans'.

In juli 2015 kreeg ik de diagnose AML oftewel acute Leukemie. Dit was haast niet voor te stellen omdat ik altijd gezond leefde en geen gekke dingen deed. Ineens stond mijn hele leven op z'n kop. Een intensief traject van chemo's volgde. In eerste instantie in het ziekenhuis in Breda en later ook in de Daniel den Hoed in Rotterdam. In dat laatste ziekenhuis kreeg ik de laatste stootkuur en een stamceltransplantatie met mijn eigen stamcellen. Na maanden in het ziekenhuis te hebben geleefd, kwam ik in december weer thuis. Althans bij mijn ouders. Fysiek was ik niet in staat om voor mijzelf te zorgen. 8 Kg lichter en nauwelijks tot geen spierkracht meer over. Na maanden niet zelfstandig te hebben gegeten en gedronken, begon de wederopbouw van mijn lijf en conditie. Langzaam, met in het begin nog hulp van bijvoeding, sterkte ik langzaam weer aan. Tijdens een van de controles bij de oncoloog gaf ik aan graag te willen sporten omdat ik overall las dat dat je herstel zou bevorderen. Hierbij wees de arts mij op 'Herstel en balans' bij het revalidatiecentrum in Breda.

Na een doorverwijzing van de arts werd ik in contact gebracht met Revant. Hier werd ik uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek met een sportarts. Tijdens dit gesprek heb ik aangegeven wat mijn doelen waren en wat ik doorstaan had. Erg prettig was dat zij mijn medisch dossier kon inzien en daardoor goed op de hoogte was van mijn situatie. Vervolgens werd ik ook fysiek getest in een sportruimte. Dit was, bleek later, mijn beginsituatie voor het traject bij Revant.

Het programma van ongeveer 12 weken startte, waarbij ik twee keer in de week mocht komen. Enthousiast zijn we met een groepje van 7 gestart. Erg fijn was dat ik eindelijk eens contact kon hebben met lotgenoten. Tenslotte had ik al die maanden in quarantaine gelegen. Het waren (vooral in het begin) intensieve dagen maar ik merkte direct vooruitgang! Het programma was heel divers, waardoor het een fijne combinatie was van sporten, maar ook coaching. Zo kregen we advies van een diëtiste en ergotherapeut. De fysiotherapeut begeleidde ons bij het sporten en samen probeerden we op elkaar te letten zodat we niet onze grenzen zouden overschrijden. Maar ook de mindfulness bijeenkomsten waren zalig; even weer helemaal zen!

Dankzij 'Herstel en balans' heb ik mijn conditie weer een heel eind op peil kunnen krijgen en het hebben van dagbesteding en contact met lotgenoten en professionals was ontzettend fijn!

Ik kan het alle (mede) patiënten aanraden! Het traject wordt door de zorgverzekeraar in het basispakket vergoed. Ik ben van mening dat dit zeker moet blijven bestaan, omdat dit een patiënt zoveel hulp biedt. Daarnaast heeft een patiënt vaak al enorm veel kosten. Denk hierbij aan een haarstuk, medicijnen, maar ook het eigen risico en eigen bijdrage. Deze mensen zijn al voldoende gestraft. Laat ze dit prachtige hulpmiddel dan ook niet nog eens zelf bekostigen.

Revant, onwijs bedankt voor jullie bijdrage aan mijn herstel! Met in het bijzonder Marianne en Mirjam!

Groetjes, Tessy Bosman