

Tijd

Janneke Bresser-Keijzers heeft nefrotisch syndroom/focale sclerose. Verkoudheden en virussen krijgen haar geregeld ongenadig te pakken. Dan kan ze alleen nog maar op bed liggen en uitzieken en staat ze aan de zijlijn van het leven. Hoe zij hiermee omgaat, vertelt ze aan de lezers van WISSELWERKING.

De tijd vliegt, de tijd heelt alle wonden, genezing heeft tijd nodig, we komen tijd tekort. De tijd geeft ons regelmaat en zekerheid. Maar tijd in de vorm van wachten - op een kind, op genezing, op goede uitslagen, op betere tijden - kan een gevoel van leegte en nutteloosheid geven. Al vaker besprak ik het gevoel van een impasse, het 'zijlijngevoel' en hoe belangrijk het is om je in die periodes te blijven richten op de dagelijkse gang van zaken. Het gezellig proberen te houden voor jezelf en je partner en positief te blijven. De manier waarop je jezelf opstelt in een moeilijke periode bepaalt voor een groot deel hoe je eruit komt.

Geluk

Dat het echt zo werkt heb ik gelukkig zelf mogen ervaren. En dat ik geluk heb gehad besef ik maar al te goed, geloof me! De afgelopen maand stond voor mij volledig in het teken van herstel. De Endoxankuur is afgerond - ik zit nog wel met een uitgedunde haardos en een bol prednisonkoppie - de bloedarmoede is bestreden en na een heerlijk zonnige week op Gran Canaria heb ik een moeizame periode afgesloten. Weliswaar komt er nog een kuur van negen maanden aan met Imuran, maar ik hoop dat dit medicijn minder impact heeft. Ik kan er echt niet onderuit, want in deze 'medicijnloze' weken is mijn creatinine helaas opnieuw flink gestegen. Dat was weer even schrikken.

Sporten en werken

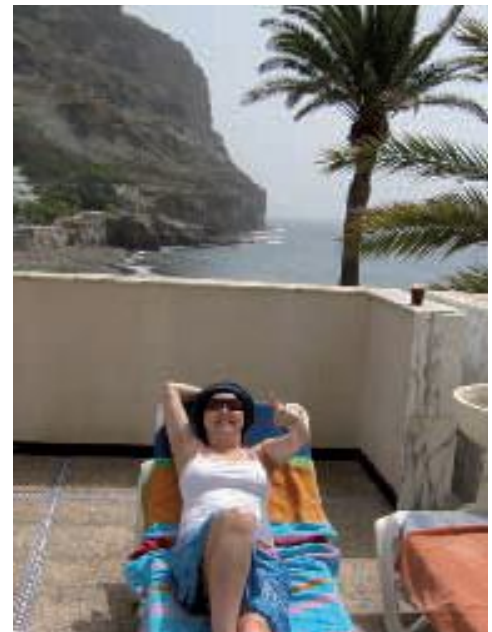
Het blijft een gok of deze kuren de komende jaren voldoende zullen zijn om mijn nierfunctie stabiel te houden. De spanning die dit met zich meebrengt en de twijfel over de toekomst zult u als nierpatiënt ongetwijfeld ook herkennen. Maar goed, voorlopig heb ik nog genoeg om me op te kunnen richten, zoals werken aan mijn conditie. Twee tot drie keer per week ben ik in de sportschool te vinden. Daar probeer ik rustig in mijn eigen tempo mijn conditie op peil te krijgen, zodat ik me weer lekker in mijn velletje ga voelen. Mijn bolle prednisonbuik en -toet scheppen

nogal wat verwarring onder de andere sporters. Ik ben voor de rest gezegend met een smal postuurtje. 'Is ze in verwachting?', zie ik ze denken. Maar ja, ik train volop mee en doe ook alle buikspieroefeningen, dus dat kan niet kloppen. Ik zeg lekker niets, laat ze maar raden.

Ik kan me nu ook weer lekker op mijn werk storten, blijf zelfs af en toe wat langer om iets af te ronden. Mijn collega's zijn helemaal verbaasd: het ene moment ben ik doodziek, het volgende moment zit ik bruinverbrand en blakend van gezondheid achter mijn bureau. Tja, dat kunnen medicijnen met je lichaam doen!

We zullen zien hoe fit ik er tegen de herfst bijloop, hopelijk met ons adoptiekind trots in mijn armen. Maar nu eerst op weg naar een gezonde en sportieve zomer!

Janneke Bresser-Keijzers



Janneke op weg naar een gezonde en sportieve zomer