



## Van twee kanten

# 'Ik voel me weer fit dankzij mijn superenthousiaste sportlerares'

Die ene osa-consulente, die kundige longarts, die attente leefstijlcoach. Als apneupatiënt is het fijn als je steun uit alle hoeken krijgt. Want met een goede samenwerking kom je verder. In deze serie laten we tevreden koppels aan het woord.

### De patiënt: José Roverts

'In 2012 begon ik last te krijgen van concentratieverlies en geheugenstoornis. Overall liet ik wel wat liggen. Dan de sleutels, dan weer een tas. De kleinkinderen zeiden steeds: 'Oma vergeet haar hoofd nog een keer.' Zelf was ik bang dat ik aan het dementeren was. Het was geen pretje en ik kreeg er ook op het werk steeds meer last van.

Normaal gesproken ging ik met mijn man op vakantie, maar toen ik eenmaal ziek thuiszat, vroeg een vriendin of ik eens met haar mee wilde naar Marokko. Op reis sliep ik samen met haar in één ruimte. De volgende ochtend zei ze meteen: 'Jij moet naar de dokter. Je stopte in je slaap soms wel een minuut lang met ademen en je begon pas weer als ik je aanstootte.' Mijn man Leon had daar nooit iets van gemerkt. Die gaat al om vijf uur in de ochtend naar zijn werk in Utrecht. Dus 's avonds in bed is hij altijd 'vertrokken' zodra zijn hoofd het kussen raakt.'

### Onbekendheid

'Het is misschien merkwaardig dat ik als verpleegkundig specialist geen idee had wat apneu is. Maar het zegt wellicht ook veel over de onbekendheid in die tijd binnen de huisartsenpraktijken, waar ik zelf ook werkzaam was. Toen ik eenmaal de diagnose kreeg en informatie over de symptomen las, werd alles me in één klap duidelijk. Dit verklaarde al mijn klachten! Ik kon de longarts wel om de nek vliegen. Ik bleek bijna 50 ademstops per uur te hebben, soms inderdaad meer dan een minuut lang. Toen ik mijn cpap kreeg, heb ik mijn man gevraagd om mee te gaan. Ik dacht dat ik de helft van de informatie die over me uitgestort zou worden, weer zou vergeten. Maar het ging uiteindelijk allemaal goed. Het heeft uiteraard even geduurd voordat ik resultaat merkte, maar na verloop van tijd namen mijn klachten af en begon ik me fitter te voelen. Ik heb nu gemiddeld nog maar 1 tot 2 ademstops per uur.'

## 'Ik was bang dat ik aan het dementeren was'

### Motivator

'Ik ben 1.58 meter klein en woog op een gegeven moment 82 kilo. Te zwaar dus. Maar mijn super-enthousiaste sportlerares Dorlie heeft mij sinds eind 2018 bijzonder gestimuleerd om meer te bewegen en af te vallen. En met succes. Sinds twee jaar weeg ik stabiel 67 kilo. Ik voel me weer fantastisch. Ik kan lekker gymmen, fitnesssen, zwemmen en wandelen. En ik ben opgelucht dat ik weer gewoon in leuke kleding kan lopen. Achteraf denk ik dat ik al apneu had toen ik zwaarder werd, zo ongeveer vanaf 1996. Nu voel ik me weer superfit, dankzij Dorlie. Ik ben één keer per week bij haar op de groepsles. Wat haar speciaal maakt is de bijzondere aandacht die ze voor iedereen individueel heeft. In coronatijd is ze zelfs bij ieder groepslid langs geweest met een papiertje met oefeningen om thuis te doen. De basisoefeningen die ik tegenwoordig iedere morgen hier in huis een half uur lang doe, heb ik ook van haar geleerd. Ze is gewoon een geweldige motivator, vooral doordat zij zelf zo gedreven is. Daarbij komt dat ze van mijn leeftijd is. Misschien zijn jongere mensen wel net zo goed in hun vak, maar Dorlie begrijpt ook uit eigen ervaring wat oudere mensen nodig hebben en weet dat heel goed over te brengen.'

&gt;







## PATIËNT EN BEHANDELAAR

**José Roverts** wordt deze maand 70 jaar en woont in een kleurrijk en gezellig huis in het Midden-Limburgse Reuver. Zij kreeg in 2017 de diagnose apneu, maar had al jaren last van de symptomen. José werkte als verpleegkundig specialist (sociale gerontologie), werd op haar 51e nog doctorandus en had graag nog lang door willen werken. Op 61-jarige leeftijd werd ze echter afgekeurd. José is getrouwd, heeft twee dochters, twee schoonzonen en vier kleinkinderen.

**Dorlie Thönissen** is ook 70 en woont eveneens in Reuver. Zij geeft sportlessen binnen het kader van MBVO (Meer Bewegen Voor Ouderen) aan verschillende gymnastiekgroepen voor ouderen. Haar opleiding hiervoor werd verzorgd door het Huis voor de Sport Limburg in Sittard. Daarvoor gaf Dorlie jarenlang turnlessen aan kinderen, nadat ze tot haar 24e zelf aan wedstrijd turnen deed.

## 'We doen vooral oefeningen die nuttig zijn in het dagelijkse leven'

### De sportlerares: **Dorlie Thönissen**

'Toen me gevraagd werd sportlessen te verzorgen voor een groep ouderen, durfde ik dat in eerste instantie helemaal niet. Ik was gewend om met kinderen om te gaan, dit was totaal nieuw voor me. De mevrouw die het me vroeg is drie keer bij me aan de deur geweest. Uiteindelijk beloofde ik om het te proberen. We zijn nu 32 jaar verder en ik doe het nog steeds met veel plezier. Dat zegt denk ik genoeg.'

### Variëren

'Wat ik heel belangrijk vind zijn oefeningen voor de oog-handcoördinatie en oefeningen die nuttig zijn in het dagelijkse leven. Hoog en laag kunnen reiken om maar eens wat te noemen, zodat mensen zelf hun haren kunnen doen en hun schoenen of sokken kunnen aantrekken. Het helpt allemaal bij het zo lang mogelijk zelfstandig kunnen functioneren. Daarom zeg ik in de groep ook altijd waarom het zo belangrijk is om te blijven bewegen. Ik werk onder meer met vormen van pilates, oefeningen op een stoel voor de rug en buik en een beetje yoga ter afsluiting. Je kunt zo ontzettend veel variëren, ook door steeds andere materialen te gebruiken. Het is geweldig om te zien dat ik er ook een aantal negentigplussers bij heb die net zo fanatiek meedoen als de rest.'

### Altijd koffie

'Ik merkte natuurlijk wel al dat José het heel fijn vindt bij mij in

de les. Maar dat ze me op deze manier naar voren schuift, is onverwacht en vind ik een mooi compliment. Terwijl ik dit gewoon graag doe. Het sociale aspect van dit werk vind ik erg belangrijk. Tijdens het sporten is het hard werken, maar erna of ervoor is er altijd tijd voor koffie. Dat hoeft niet per se, maar veel mensen die alleen zijn verheugen zich daar echt op. Vaak zijn deelnemers al een half uur voor de les aanwezig om wat bij te kletsen. Zo weet ik ook dat er nog meer mensen in de groep zitten die apneu hebben. Ik had zelf trouwens laatst een controle bij de longarts en daar zag ik het blad van de ApneuVereniging in de wachtkamer liggen. Het zal wel bijzonder zijn als die mensen me daarin terugzien.'

