

Film over beenmergtransplantatie voor ouders

Als een kind een beenmergtransplantatie moet ondergaan, breekt ook voor de ouders een zware tijd aan. Niet alleen heeft hun kind een levensbedreigende ziekte en is het bij deze ingreep erop of eronder, maar ook is de behandeling zelf belastend en riskant en zal het kind daarna een tijdlang kwetsbaar zijn voor infecties. “De ouders zien tegen de behandeling op, zijn onzeker en angstig”, zegt Jantien Vrijmoet-Wiersma, ggz-psycholoog (Kindergeneeskunde). “Ze hebben behoefte aan praktische informatie en aan lotgenotencontact, maar dat is niet gemakkelijk te organiseren.”

Om de ouders te helpen door de moeilijke periode heen te komen, maakte ze een film waarin vier ouderparen hun ervaringen uitwisselen; hun kind heeft een succesvolle beenmergtransplantatie achter de rug. “Ik heb ouderparen uitgekozen van wie ik verwachtte dat ze hun ervaringen goed onder woorden zouden kunnen brengen”, vertelt ze. “Er kwam een filmploeg en we hebben een middag zitten praten. Ik stelde af en toe een vraag om de lijn erin te houden en verder liep het eigenlijk vanzelf. Je zag het gesprek groeien en het werd steeds gezelliger.” Het resultaat, een film van drie kwartier, werd op 2 april voor het eerst vertoond. Vrijmoet: “De ouders die hadden meegedaan waren ontroerd toen ze het resultaat zagen. Voor de artsen en verpleegkundigen die bij de première waren, was het ook leerzaam om eens te zien hoe ouders dingen hadden beleefd. Eén van de ouders vertelde bijvoorbeeld dat ze het heel moeilijk had gevonden om niet bij haar kind te kunnen slapen. Maar het was vanaf de eerste nacht prima verlopen. Dat ouders zulk soort zorgen hebben, realiseren de mensen in het ziekenhuis zich niet altijd.”

Alle ouders van wie een kind een beenmergtransplantatie moet ondergaan, krijgen voortaan een dvd met deze film (gemaakt door Mirjam Nooij Producties) mee naar huis na het intakegesprek, zes weken voor de opname. Vrijmoet denkt dat het hun iets extra's biedt: “Wij kunnen als professionals wel vertellen wat we weten over ervaringen van andere ouders, maar het komt beter binnen als ze het de ouders zelf horen zeggen.” Ze wil nu, zodra er fondsen zijn gevonden, de dvd gaan vertalen in het Engels, Arabisch en Turks. (WvS) ■



Beeld uit de film



foto Marc de Haan

Monnikenkramp en Nintendoduim

Pijnlijke spieren en gewrichten in armen, schouders en nek, tintelingen, doof gevoel, stijfheid: haast iedereen kent het uit eigen ondervinding. Die klachten zijn niet iets van de laatste tijd. “Vroeger hadden de monniken die boeken met de hand overschreven al kramp. Ook mensen die aan de lopende band werkten en mensen die veel breiden kregen problemen”, zeggen Marieke van Dam en Elles Voogt (Fysiotherapie). Maar sinds een groot deel van de beroepsbevolking regelmatig achter de pc zit, zijn de klachten pas echt heel algemeen geworden.

Ze kregen aanvankelijk de verzamelnaam rsi: *repetitive strain injury*. Omdat de klachten niet alleen ontstaan door herhaalde bewegingen waarbij kracht gezet moet worden, maar ook door langdurige belasting van dezelfde spieren en pezen, spreken artsen en fysiotherapeuten tegenwoordig liever van KANS: Klachten aan Arm, Nek of Schouder. Van Dam: “Als je dezelfde spieren regelmatig of langdurig gebruikt, stokt de doorbloeding en worden afvalstoffen niet afgevoerd. Daar ontstaan deze klachten door.”

“Ongeveer 26 procent van de werknemers heeft KANS”, zegt Paul Everaert (HRM, leider van het project Fysieke Belasting /KANS waar in alle UMC's samenwerken). “En 1 procent van de werknemers meldt zich ziek vanwege de klachten. In ziekenhuizen vallen ook lab-medewerkers, mensen op de OK en mensen die echo's maken onder de risicogroepen.

Van Dam, Voogt en Everaert bieden werknemers en afdelingen die daar belangstelling voor hebben cursussen aan om te leren hoe mensen KANS kunnen voorkómen. En hoewel iedereen weet dat af en toe rusten en een goede werkhouding belangrijk zijn, zijn veel mensen toch verrast met de tips die ze dan horen. Het beeldscherm moet recht voor je staan en je moet er in een natuurlijke ontspannen houding op kunnen lezen. Dat bete-

kent dat het beeldscherm op ooghoogte moet staan – behalve voor mensen met een leesgedeelte in hun brillenglazen, want die moeten dan voortdurend hun hoofd opheffen. De telefoon moet binnen handbereik staan, zodat je al telefonerend niet scheef hoeft te zitten. “En klem niet de hoorn tussen je hoofd en schouder”, raadt Voogt aan. De tafel een paar centimeter hoger of lager stellen, kan veel uitmaken, net als een documenthouder. De bureaustoel moet zo zijn ingesteld dat hij de onderrug steunt, de onderarmen ergens op rusten en de benen een hoek van 90 graden maken. “Maar veel mensen denken er niet aan om hun stoel in te stellen of weten het niet”, zegt Everaert. “Wie in de auto stapt, vindt het normaal om zijn stoel te verschuiven en de spiegels bij te stellen. Maar op kantoor zit de gebruiksaanwijzing van de stoel vaak nog onder de zitting geplakt: die is niet eens bekeken. Afwijzingen in werkzaamheden en regelmatige korte pauzes zijn zeker zo belangrijk als een goed afgestelde werkplek.”

Misverstanden zijn er ook. Van Dam en Voogt vinden het bijvoorbeeld niet goed om de pootjes van het toetsenbord uit te klappen of er een kussentje voor te leggen. Want dan moeten de handen voortdurend omhoog gebogen worden. Van Dam: “Daarvoor span je kleine spieren aan, en hoe kleiner de spieren, hoe eerder ze overbelast raken.” Ander misverstand: muisgebruik geeft niet méér klachten dan gebruik van toetsenbord alleen.

Op wat mensen thuis doen, hebben Van Dam, Voogt en Everaert natuurlijk geen kijk. Maar als mensen 's avonds uren in een slechte houding achter hun pc zitten, bijvoorbeeld om een digitaal fotoalbum te maken of computerspelletjes te doen, kunnen ze ook klachten oplopen. Tegenwoordig heb je zelfs de Nintendoduim. (WvS) ■