

Wat reuma met je handen doet - Column 3

Dany Heinderson

Je handen.

Je denkt er eigenlijk nooit over na. Ze zijn er gewoon.

Je gebruikt ze om een deur open te doen, een glas vast te pakken, een boterham te smeren, je kleren aan te trekken of een berichtje te typen.

Tot je handen niet meer doen wat jij wilt.

Dan besef je pas hoeveel je ervan afhankelijk bent.

Bij mij begon het langzaam. Een beetje pijn. Wat stijfheid. Soms wat minder kracht. In het begin denk je nog: het zal wel overgaan. Maar dat doet het niet altijd.

Op een bepaald moment worden dingen die vroeger vanzelfsprekend waren ineens een probleem.

Een fles openen?

Niet altijd.

Een potje opendraaien?

Soms onmogelijk.

Een knoop dichtdoen?

Een hele uitdaging.

Een rits sluiten?

Daar moet je soms hulp voor vragen.

En dan zijn er de momenten waarop je iets laat vallen.

Een glas. Een telefoon. Een vork.

Je ziet het vallen en denkt: ik moet het oprappen.

Maar zelfs dat kan moeilijk worden.

Je handen zijn niet alleen belangrijk om dingen vast te pakken.

Ze geven je zelfstandigheid.

Ze laten je jezelf verzorgen. Ze laten je werken.

Ze laten je iemand vasthouden. Ze laten je letterlijk de wereld aanraken.

Daarom is het verlies van handfunctie veel meer dan alleen pijn in je vingers of polsen. Het raakt je vrijheid.

Voor mij heeft dat ook gevolgen gehad voor mijn werk als zorgkundige. In de zorg moet je je handen kunnen gebruiken. Je moet iemand kunnen helpen met aankleden. Je moet veilig kunnen ondersteunen. Je moet kleine handelingen kunnen uitvoeren zonder voortdurend bang te zijn dat je iets laat vallen of iemand pijn doet.

Wanneer dat niet meer vanzelf gaat, begint er iets te veranderen. Niet alleen lichamelijk. Ook in je hoofd.

Je begint te twijfelen.

“Kan ik dit nog?”

“Durf ik dit nog?”

“Wat als ik iets laat vallen?”



“Wat als ik iemand niet meer goed kan helpen?”
Dat zijn vragen die niemand aan je handen kan zien.

Maar jij draagt ze wel mee.

Soms kijk ik naar mijn handen en denk ik terug aan vroeger. Aan alles wat ik ermee kon. Aan werken. Aan klussen. Aan dingen vastpakken zonder erbij na te denken.
Nu moet ik soms nadenken over de meest eenvoudige handeling.

Dat vind ik moeilijk.

Maar ik probeer mezelf ook iets anders te vertellen.

Mijn handen zijn misschien veranderd. Mijn mogelijkheden zijn misschien veranderd. Maar daardoor ben ik niet minder waard geworden. Ik moet alleen anders leren omgaan met wat mijn lichaam mij nog geeft.

En dat is soms zoeken. Veel zoeken.

Er zijn goede dagen en slechte dagen. Dagen waarop iets lukt waarvan ik dacht dat het niet meer zou lukken. En dagen waarop zelfs een eenvoudige handeling te veel gevraagd is.
Dat hoort blijkbaar bij leven met reuma.

Je leert opnieuw wat ‘normaal’ betekent. Normaal is niet meer wat je vroeger kon. Normaal is wat vandaag lukt.
En morgen zien we dan wel weer.

Misschien is dat wel een van de belangrijkste lessen die reuma mij heeft geleerd:
Je hoeft niet elke dag te winnen.
Soms is het genoeg om je aan te passen.
Om hulp te vragen. Om even te rusten.
En om daarna opnieuw te proberen.

Want achter twee handen die minder kunnen dan vroeger, zit nog altijd dezelfde persoon. Dezelfde man. Dezelfde dromen. Dezelfde wil om verder te gaan.

Mijn handen zijn veranderd.
Maar ik ben er nog.
En zolang ik mijn verhaal kan vertellen, blijf ik het vertellen.

Want misschien leest iemand dit vandaag met pijnlijke handen.
Iemand die denkt dat hij de enige is.
Dat is hij niet.
We zijn met velen.

En soms is het goed om dat even te weten.

Dany Heinderson



Ook jouw verhaal vertellen?
info@reumanet.be
www.reumanet.be