

*Uit het leven van .... Grietje*

## **DE DAGELIJKSE PIJN IS NOG AANWEZIG, MAAR MEER NAAR DE ACHTERGROND GEGAAN**

*Mijn naam is Grietje Visser, 37 jaar oud en woon in Surhuisterveen. In november 2018 schoot het in mijn rug tijdens het werk (zorg voor ouderen met dementie). Ik had al jaren last van rugklachten, maar deze keer voelde het anders.*

*Ik kon niet meer rechtop staan en nauwelijks lopen. Na veel pijnmedicatie en bezoeken aan de huisarts en fysiotherapeut werd ik doorverwezen naar de Neuroloog. Na diverse onderzoeken bleek ik een nekhernia, discopathie bij 5 tussenwervelschijven en artrose in de onderrug te hebben. Mijn werk in de zorg moest ik noodgedwongen stoppen, het was niet meer verantwoord gaf de Neuroloog aan.*

*Na een doorverwijzing naar de revalidatiearts volgde een pittig revalidatietraject van 4 maanden bij Revalidatie Friesland in Leeuwarden. 3 a 4 keer per week naar de diverse therapieën. Toen ik in November 2019 klaar was met revalideren zag mijn leven er heel anders uit. Mijn werk kon ik niet meer uitvoeren. Iedere dag veel pijn. Op sociaal vlak kon ik niet meer mee doen met alles en iedereen. Het huishouden doen was te zwaar voor mij alleen. Ik had veel schuldgevoel tegenover de mensen om mij heen en voelde me veel eenzaam.*



*Vlak daarna kwam er een mail met de vraag of ik deel wou nemen aan het “Meer Meedoen” programma van Rehab Academy. Revalidatie Friesland ging een pilot draaien en ik was uitgekozen om mee te doen. Na een intake gesprek met de trainers van Rehab Academy heb ik al snel besloten om hier aan mee te doen. Het leek me een hele fijne manier om opnieuw in contact te komen met lotgenoten en om mezelf weer terug te vinden, op weg naar de toekomst.*

*Tijdens het programma van Rehab Academy kwam ik mezelf erg tegen. Het stellen van meerdere doelen hielp ontzettend om mezelf uit te dagen. Ik begon te leren en te kijken naar wat nog wel mogelijk was en niet alleen te kijken naar wat ik niet meer kan. Het praten en delen van gevoelens met de andere deelnemers hielp mij veel en zorgde er voor dat ik mij gesteund voelde. Zij begrijpen hoe het is om dagelijks te leven met pijn, zorgen om werk en financiën te hebben, strijd met het UWV en het zoeken naar de nieuwe “Ik “. Met behulp van de trainers van Rehab Academy ging ik mijn grenzen steeds verder verleggen. Een hele dag op stap zag ik nooit meer gebeuren, maar met hulp en steun van Rehab Academy is dit wel gelukt. Een fietstocht maken was lang niet haalbaar, maar tijdens een weekend weg met Rehab Academy werd ik flink uitgedaagd en kon ik op de fiets naar het strand! Ze brachten ook vliegers mee en zo stond ik ineens heerlijk te vliegen op het strand.*

*Tijdens het traject van Rehab Academy had ik ook onderzoeken in de Sint Maartenskliniek in Nijmegen i.v.m. de aanhoudende pijn en beperkingen. Na meerder gesprekken en onderzoeken kon ik geopereerd worden aan de onderste wervels van mijn rug. Een ingrijpende operatie. Om zo fit mogelijk de operatie in te gaan viel ik veel kilo's af, stopte ik met roken en ging ik heel veel wandelen. Door deze aanpassingen in mijn levensstijl ging ik mij steeds beter voelen en kreeg ik minder pijn. Dit deed mij zelfs beslissen, in samenspraak met mijn arts, om de operatie niet door te laten gaan. Voor nu voelt dit nog altijd als een hele goede beslissing.*

*Vlak na deze beslissing ontmoette ik mijn lieve vriend. Ik verhuisde al snel om samen te gaan wonen en mocht in oktober 2022 moeder worden van onze prachtige dochter. Momenteel werk ik drie dagen per week als planner voor een grote zorgorganisatie. Zo blijf ik nog betrokken bij de zorg, alleen op een andere manier. Samen met mijn vriend, bonusdochter en onze lieve dochter ziet mijn leven er nu heel anders uit. De dagelijkse pijn is nog aanwezig, maar meer naar de achtergrond gegaan. - Grietje*