

Mijn Jaap

13 centimeter geluk(t)



Alles wat je niet probeert, mislukt.

Karel Bakx

Met dank aan:

Dr. Robbert Jan Kroeze, orthopeed

Dr. Martin Pouw, orthopeed

Betrokken medewerkers St. Maartenskliniek

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	- 1 -
Voorwoord	- 2 -
Inleiding	- 3 -
Voorfase	- 4 -
Opname	- 7 -
Operatie.....	- 7 -
Op de PACU	- 7 -
Op weg naar ontslag.....	- 10 -
Ontslag.....	- 11 -
Weer thuis	- 12 -
De eerste zes weken na de operatie:	- 12 -
De eerste drie maanden na de operatie mag u de volgende dingen niet doen:	- 13 -
Overige adviezen na de operatie.....	- 15 -
Hoe gaat het verder?.....	- 16 -
Poli controle	- 22 -
Nawoord.....	- 24 -

juli / oktober 2023
www.bakx.net/operatie
mail: operatie@bakx.net

Voorwoord

Beste lezer,

Het is voor het eerst in mijn leven dat ik een voorwoord schrijf.

En wel voor een heel bijzonder stukje leesvoer.

Van heel dichtbij maakte ik mee dat Karel steeds meer last van zijn rug kreeg.

Het staan ging steeds slechter en onze wandelingen werden steeds korter.

Wat hij allemaal geprobeerd heeft en wat het uiteindelijk geworden is lezen jullie in deze paper.

Ik ben trots op hem hoe gedisciplineerd hij zich aan de oefeningen hield, zowel vóór als ná de operatie.

En bovenal, zijn altijd positieve en optimistische instelling!

Hopelijk beleven we nog vele gezonde en flexibele jaren.

Liefs,

Angèle

Inleiding

Dit is het verhaal van Jaap. Mijn Jaap. Mijn Jaap is de stille getuige van 13 centimeter in mijn rug. Gevolg van een operatie op 12 juli 2023 in de Maartenskliniek in Nijmegen. Een lange voorgeschiedenis leidde tot de beslissing om die, op zich risicovolle operatie, uit te laten voeren. Enkele dagen na de operatie besluit ik om alles rond die operatie maar eens aan papier toe te vertrouwen. Een gevoel van tevredenheid leidde er toe dat ik daar behoefte aan had. Daarbij komt, dat op 74-jarige leeftijd ook het geheugen wel eens wat hiaten kan vertonen en dan kan je later nog eens nalezen hoe het ook al weer zat. En bovendien hoop ik dat het hele verhaal interessant genoeg is voor iedere geïnteresseerde.



In alles zit wel een barst of een imperfectie. Zo komt het licht binnen. Ook bij Jaap.

Dus we gaan schrijven. Leuke bezigheid als je na zo'n operatie 3 maanden je rug recht moet houden. En bovendien als watersporter een seizoen zonder varen moet doormaken. De boot ligt in een loods en zal dit seizoen het zilte nat niet voelen. Dat zijn natuurlijk wel twee dingetjes die beiden maanden duren. Met een beetje moeite komen we daar ook wel weer doorheen. Dus we gaan iedere dag een stukje schrijven, want de dokters vinden het ook weer niet goed als ik lang in dezelfde houding zit. Vroeger zou je het een opstel noemen. Je kunt het ook een paper noemen. Dan wordt het dus een "paper back" en ik ben de "paper back writer". Zo zit er ook nog wat muziek in het hele verhaal. Een blog heet dat in dit digitaal tijdperk. Mooi, dat brengt mij op het idee om het digitaal te gaan delen. Wat mij betreft mag iedereen het lezen. Dus doe je voordeel met dit verhaal. Een bedankje aan mijn goede vriend Jan Tilmans is hier op zijn plaats. Hij las in de conceptfase mee. Bedankt Jan!

De operatie wordt als volgt beschreven: Uw behandelend arts heeft besloten dat u een operatie moet ondergaan aan de wervels van uw onderrug. Dit noemen we ook wel een lumbale spondylodese.

Het onderste gedeelte van de rug bestaat uit de lendenwervels. Deze zijn met behulp van tussenwervelschijven en bandstructuren met elkaar verbonden. In het

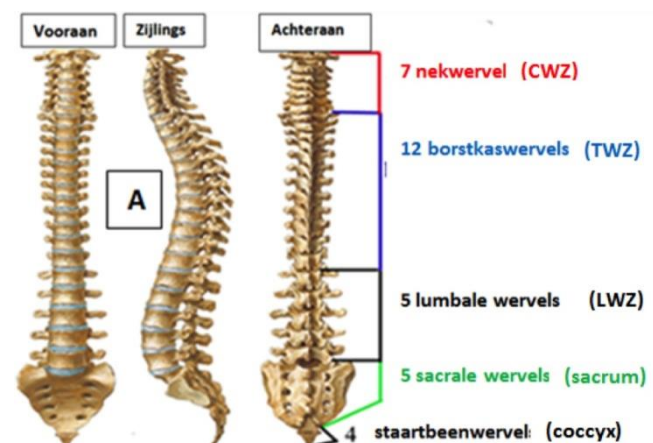
wervelkanaal loopt het ruggenmerg, vanuit het ruggenmerg lopen zenuwen naar de benen. Doordat de tussenwervelschijven slijten raken de lendenwervels aangetast en kunnen de zenuwen bekneld raken. Hierdoor kun je last krijgen van pijn in de rug. Maar ook last van uitstralende pijn of prikkeling in been of benen. De lumbale spondylodese is een operatie waarbij de orthopedisch chirurg twee of meerdere lendenwervels aan elkaar zet met name om de beenklachten te verminderen.

En dat is nou precies het probleem dat als maar erger wordt. In mijn geval is de 5^e lendewervel ook nog eens naar voren verschoven, die moet dus weer op zijn plaats. Hoog tijd voor de speciale operatie.

Voorfase

De voorfase begint feitelijk al in mijn jeugd. Vaak lage rugklachten. Vanaf een jaar of 15 geleden werd het toenemend erger. Ik kreeg bij het wandelen en winkelen ook ongemakken in de linkerheup. Een lange wandeling werd steeds minder aangenaam. De kilometers steeds korter. Fietsen ging prima en een fietstocht voorafgaand aan een wandeling maakte ook dat de pijn pas later kwam opzetten. Omdat je denkt dat wordt t.z.t. een nieuwe heup stel je het moment om daaraan te beginnen zo lang mogelijk uit. Tegen beter weten in natuurlijk. Na verloop van tijd komt de pijn steeds sneller en steeds heviger. Niet alleen de heup geeft een fel stekende pijn, er is ook sprake van uitstralingspijn in het hele linkerbeen tot in de voet. De voet gaat op een gegeven moment ook dof aanvoelen. Mijn pijngrens ligt best ver weg. Voor een rugbyer komt het woord pijn eigenlijk in de vocabulaire niet voor. Maar toch, het wordt uitermate irritant. Irritant is ook dat je voelt dat je beperkt bent. De wandelingen worden wandelingetjes, die weer rondjes door de tuin worden. Het eind van het liedje is dat Angèle maar alleen gaat wandelen.

Uiteindelijk in 2019 toch maar eens naar de huisarts: “dokter ik heb zo’n last van mijn heup”. Er volgt een voor de hand liggende injectie omdat het wel eens een bursitis(slijmbeursontsteking) kan zijn. Helaas geen resultaat. Ik wil geen 2^e injectie, maar heb liever meteen een



oordeel van de specialist. Gelet op de goede ervaringen uit het verleden raadpleeg ik in september 2019 dr. Bosker in de Sint Maartenskliniek in Nijmegen. Onderzoeken wijzen uit dat er met de heup niets mis is. Het probleem zit in de rug. Hij verwees mij naar de neuroloog en via de neuroloog kwam ik in november 2021 terecht bij dr. Martin Pouw, wervelkolom chirurg. Die liet aan de hand van MRI beelden haarfijn zien waar het probleem zat. Tussen lendewervel L5 en sacrale wervel S1. “De L5 is ook wat naar voren verschoven”, zegt dokter Pouw. Vraag is natuurlijk hoe komt dat? Volgens Pouw kan dat er goed al vanaf mijn jeugd zo zitten en krijg je er later meer last van omdat de daar lopende zenuw klem komt te zitten. Vandaar de pijn in het linkerbeen. Het verhaal lijkt mij wel te kloppen, zeker gezien de rugklachten, die ik vanaf mijn jeugd regelmatig heb. De huisarts gaf daar in de vorige eeuw al diclofenac (pijnstiller) voor, wat tot een aantal jaren geleden goed werkte. Het hielp uiteindelijk niet echt tegen de zenuwpijn. Het probleem is volgens de dokter operabel, maar met risico. Geen enkele zekerheid op succes. Garantie krijg je alleen op wasmachines. Dan ga je aan de slag om te proberen een operatie te voorkomen. Fysiotherapie, oefentherapie, orthomanuele therapie, pijnbestrijding. Het bood allemaal niet de beoogde oplossing. Nu “heeft ieder nadeel zijn voordeel” en dat was dat ik er een arsenaal aan oefeningen aan overhield, die ik vervolgens trouw iedere ochtend in praktijk bracht. Dat bleek achteraf geen slecht idee te zijn. Daarover later meer.

Al met al waren de laatste twee jaren allesbehalve lollig. Wandelen was er niet meer bij. Wel wat werken in de tuin. Het regelmatig bukken maakte de pijn minder en dat kwam omdat de klem zittende zenuw dan wat ruimte kreeg. Zelfs zingen in het koor werd teveel. Mijn leefwereld werd als maar kleiner en dat was wel heel spijtig. Zelfs een van origine onverbeterlijke optimist wordt daar sombertjes van.

Alle alternatieven boden geen soelaas. Dus op 27 januari 2023 weer naar de spreekkamer van dokter Pouw. Hij legt alles nog eens heel duidelijk uit. Ik moet zélf de beslissing nemen en neem afscheid met de mededeling dat ik er toch nog even over wil nadenken. En dat is het moment dat er ineens twee orthopeden zijn. Pouw gaat naar het Radboud en er volgt, nadat ik ja zeg, een consult met wervelkolom chirurg dokter Robert Jan Kroeze. En zodoende zit ik op 16 maart 2023 in de spreekkamer van weer een ontzettend aardige dokter. We slaan de weg in naar een mogelijke operatie. Daarvoor moet eerst een nieuwe MRI en een CT-scan gemaakt worden. Een nieuwe MRI omdat de laatste meer dan 3 maanden geleden is, door

mijn getalm. Een CT-scan om te bekijken of de botstructuur wel goed genoeg is om de operatie überhaupt te kunnen uitvoeren.

Vervolgens vindt op 25 april het preoperatieve onderzoek plaats. Wij waren al een uurtje eerder aanwezig. Je moet immers rekening houden met vertraging in het verkeer. Geen vertraging, dus ruim op tijd aanwezig. We nemen een kopje koffie bij de Maartenscorner en gaan rustig een uurtje wachten. Maar dan gebeurt er iets bijzonders. Even verderop staat een man in een witte jas, een dokter dus, te praten met iemand anders. Angèle zegt tegen mij: “Is ie dat niet”? Ik zeg nee hij zag er anders uit. Dus wij wachten verder en blijven beide twifelen. Als hij het is, dan is hij gisteren naar de kapper geweest. Even later rondt de man in de witte jas zijn gesprek af, komt naar ons toelopen en zegt: “dag meneer Bakx loopt u vast mee, want ik heb even tijd over en niks doen doe ik niet graag”. Hij is het wel, Kroeze zelf. Heeft mij één keer gezien en weet wie ik ben. Ik vind dat knap, want zelf ben ik heel slecht in het onthouden van gezichten. Op de website van de Sint Maartenskliniek noemt hij zichzelf een toegankelijke dokter. Dat zeggen wel meer dokters, maar ik ervaar dat in de praktijk. Hij gaf mij meteen een vertrouwd en veilig gevoel. Dankzij hem kon dus het hele programma naar voren worden verschoven en dat was een plezierige bijkomstigheid. Zijn gezicht vergeet ik nooit meer, zelfs niet als ik hem in China tegen zou komen.

Met Kroeze bespreken we de uitkomsten van de MRI en de CT scan. Het blijkt dat er ook nog een stukje bot los zit. Hoe dat komt is niet te zeggen, maar dat kan daar al heel lang zitten. Vermoedelijk een stukje van de L5, dat tijdens de operatie verwijderd zal worden. De botstructuur is perfect. “Stel dat ik je vader was,” vroeg ik aan Kroeze, “wat zou je mij dan adviseren?” “Doen,” zei hij overtuigend. Ok, dan gaan we het doen en staan alle seinen op groen wat mij betreft. Ik wens de dokter alvast veel succes.

Tijdens de verdere preoperatieve screening word ik goedgekeurd. Geen belemmering meer, alleen nog wachten op de datum. De planning is nog niet gemaakt. Het benodigde operatie materiaal is nog niet binnen. Bovendien willen Pouw en Kroeze de operatie samen uitvoeren. Ik vind dat een goed en geruststellend idee. In ieder geval binnen drie maanden. Geduld hebben dus. Laat dat nou één van mijn kernkwaliteiten zijn.

Opname

Op 11 juli komen we 's-avonds rond 9 uur aan in een naburig hotel bij het ziekenhuis. De volgende ochtend om 6.30 uur is de opname en om 8 uur de operatie. Nuchter verschijnen natuurlijk.

In de Maartenskliniek werden we die ochtend allervriendelijkst verwelkomd. Goede uitleg en uiteraard voorbereid voor de operatie. Angèle mocht erbij blijven. Ook nog even wegen. Ben ik 3 kilo afgevallen sinds het preoperatieve onderzoek op 25 april. Dat gebeurt dus als je op die dag besluit om ter voorbereiding geen alcoholische dranken meer tot je te nemen, dat is niet bevorderlijk voor het verwerken van de narcose. Goed voor 1 kilo gewichtsverlies per maand dus, hoewel dat natuurlijk niet eindeloos doorgaat.

Ik lig al even in operatie outfit in bed als de vervoersdienst mij komt ophalen voor transport naar de OK. Ik vind het toch wel spannend. Voor de lift is het “kiss and ride” en neemt Angèle afscheid van mij. Daar gaat ie dan. De OK sluis in en..... ik hoef zelf niet eens te sturen en aan te leggen.



Operatie

Door de pré-medicatie kom ik al een beetje suf in de sluis voor de OK aan. Ik weet nog wel dat ik Karel Bakx ben, mijn geboortedatum en waarvoor ik kom weet ik ook nog te melden. Ik ben de juiste persoon op de juiste plek. Vervolgens weet ik niet veel meer. Ik merk nog dat er een masker op neus en mond wordt gedrukt en daarna gaat het licht uit. Onder zeil. Dat ben ik als zeiler wel gewend en omdat de boot noodgedwongen op de kant ligt is me dat dit seizoen nog niet overkomen. Vanaf dit moment breken er dus een paar “onbeschrijflijke” uren aan. Het is nu aan de twee orthopeden.

Op de PACU

Langzaam word ik weer wakker op de PACU. Over die afkorting later meer. Ik ben onrustig zegt verpleger Ron tegen Angèle, die natuurlijk even wil komen kijken. Vanwege die onrust vindt Ron dat in eerste instantie niet zo'n goed idee. Maar mijn

engel is niet te flauw en overtuigt Ron dat ze daar best tegen kan en..... ze mag komen. Maar ik zie haar niet staan Op de vraag van Ron wat mijn pijnscore is zeg ik: “3 oh nee 8”. Nou daar heb ik echt geen actieve herinnering aan en dat lieg ik niet. Ik ben er nog niet bij. Gelukkig heeft ze kunnen zien dat ik normaal adem haal.

Vanavond komt ze terug.

Ik ben afwezig en zo duf als een konijn. Dan verschijnen de hoofdrolspelers aan mijn bed. De orthopeden Robbert Jan Kroeze en Martin Pouw. Die zie ik wel staan, maar daar is ook alles mee gezegd. Ze komen vertellen wat ze allemaal uitgespookt hebben tijdens de operatie. Dat gaat dus volledig langs mij heen. Het enige wat ze zien is dat de patiënt de operatie heeft overleefd. Dat ze dat door hebben, blijkt wel uit het telefoontje van Martin Pouw aan Angèle. Hij had het idee dat ik niet alles oppikte dus hij gaf nog even een extra toelichting. Dat klonk bemoedigend. Ze hadden aangetroffen wat ze verwachtten aan te treffen en ze hadden kunnen doen wat ze voor ogen hadden. Wat hen betreft was de ingreep geslaagd. Ze hadden er 5 uur voor uitgetrokken, maar waren eerder klaar met de klus. 3 Uur en 40 minuten staat er in mijn status. Dus ik neem aan dat ik nog korting krijg. Kanjers zijn het. Vaklui van de bovenste plank in woord en daad.

Achteraf kan ik in mijn eigen woorden weergeven wat ze precies gedaan hebben. Let op, want hier volgt een medisch onverantwoord stukje, alleen maar omdat ik het schrijf.

De heren hebben de lendenwervels S1 en L5 aan elkaar vastgezet. In mijn woorden hebben ze aan weerszijde van S1 en L5 horizontaal schroeven geplaatst. De schroeven zijn in de lengterichting verbonden met een staafje zodat er een stevige verbinding ontstaat. Daarmee hebben ze de naar voren verschoven L5 weer naar zijn plaats gedirigeerd. Naast een los stukje bot werd ook de tussenwervelschijf verwijderd. Op de plaats van de tussenwervelschijf is een blokje geplaatst om de wervels van elkaar te houden en de daartussen liggende zenuw weer de ruimte te geven. Het overgebleven materiaal van het stukje bot en de tussenwervelschijf is door een soort “gehaktmolen” gedraaid en het “gehakt” is gebruikt om gaten weer mee op te vullen. Lichaamseigen materiaal. Gerecycled dus, in plaats van dat ik gedeeltelijk ben weggegooid. Spreekt mij wel aan. Weggooien is zonde.

De afkorting PACU staat voor Post Anesthesia Care Unit. De PACU is een onderdeel van de afdeling Anesthesiologie. Een patiënt komt op de PACU als hij of zij extra zorg,

speciale bewaking en/of behandeling nodig heeft na een grote operatie, of als de lichamelijke conditie hiertoe aanleiding geeft. Daar lig ik dus. Zelfs nog een nacht ook, omdat ik mee doe aan een anesthesiologie onderzoek en gemonitord moet worden. In dat onderzoek zoeken ze uit of een bepaalde vorm van anesthesiologie in het operatie gebied effect heeft, met als doel om uit te zoeken of er minder narcose kan worden toegediend bij operaties. De helft van de onderzochte patiënten krijgt een pijnstillers rond de operatieplek toegediend, de andere helft een placebo. Het is nog niet bekend wie wat heeft gekregen, maar ik denk dat ik een van de gelukkigen was. Ik had opvallend weinig pijn. Ik ben benieuwd. Dat hoor ik na afloop van het onderzoek.

Op de PACU overkwam mij een uitstekende verzorging. Allemaal toegewijde en aardige verpleegkundigen. Ik voelde me heel veilig. Ik zei nog tegen Michel: “Je krijgt mij hier morgen niet weg hoor”!!

Op het moment dat ik weer wat bij kennis was gekomen, de piepjes van de monitoren hoorde en weer wist waar ik was kreeg ik een ijsje aangeboden. Nou, daar had ik wel zin in, een raketje. Mijn kleinkinderen zouden zeker hun tong hebben afgebeten van jaloezie. Opa een ijsje en zij niet. Het gekke is, dat dat ijsje heilzaam werkte. Vooral voor de keel heerlijk en de dufheid nam echt af. Later las ik het volgende op de site van de Sint Maartenskliniek:

Een raket op bed

Een droge mond en een vieze smaak. Herkenbaar voor veel patiënten die net uit de operatiekamer komen. Voorheen kregen zij een glaasje water op onze PACU/verkoeverkamer. Maar sinds november 2017 is dat vervangen door een bekend waterijsje: het raketje.



“Dankzij het vocht en de suikers die daarin zitten, zijn patiënten sneller fit”, verklaart Bauke Schretlen, verpleegkundige op de PACU/verkoeverkamer. “Ze knappen ervan op. Ook helpt het licht verteerbare ijsje tegen mogelijke misselijkheid en keelirritatie.” Uit onderzoek in andere ziekenhuizen blijkt bovendien dat patiënten na het eten van een waterijsje zelfs minder behoefte hebben aan pijnstillers.

“We vertellen het niet van tevoren, dus voor de meeste mensen is het een verrassing dat ze een ijsje krijgen”, vertelt Bauke. “Voor ons is het leuk om zo’n cadeautje te geven. We krijgen veel enthousiaste reacties, ook van patiënten boven de 80 jaar. Het leuke is dat iedereen het raketje kent. Toch weten weinig mensen welke drie smaken erin zitten. Dat gaan ze dan raden in bed. En nee, ik ga hier niet verklappen welke smaken het zijn...”

Toch eens aan de kleinkinderen vragen welk smaken erin zitten. En dat wisten Lena(9) en Marie(5) wel toen ze bij opa op bezoek kwamen. Framboos, sinaasappel en ananas.

Eind van de dag kwam Angèle weer op bezoek. Ik schrok me rot. Ze hadden haar verkleed als verpleegkundige met een douchemuts op. Ik wist gelukkig wel meteen wie het was. Ze trof mij blakend aan. Nauwelijks pijn en ik kon gewoon in dezelfde houding blijven liggen zonder pijn. De pijnpomp had ik één keer gebruikt, maar eigenlijk meer om uit te proberen hoe het werkt dan dat het nodig was. Pijnniveau 3: dat is een beetje pijn, maar goed te hebben. Hoe fijn kan het zijn. Zou het dan toch gelukt zijn? Zo voelt het wel.



's-Nachts was mijn bloeddruk aan de lage kant en ook dat werd zorgvuldig in de gaten gehouden. Gelukkig was dat 's-ochtends weer normaal. Je kunt dus ook je eigen problemen oplossen.

De verzorging op de PACU was echt geweldig. Stuk voor stuk top verpleegkundigen. Niets was teveel. Bedankt allemaal.

Er werd nog wel een verstoring van mijn hartritme ontdekt. Niet ernstig, maar kreeg toch de tip om daarmee naar de huisarts te gaan. Dat zal ik dan maar doen. De huisartsen van deze tijd nemen na ontslag van hun patiënt uit het ziekenhuis niet vanzelf contact op. Zelfs niet als dit euvel in de ontslagbrief is vermeld. Dat is dan weer wel teleurstellend.

Zoals gezegd één nachtje overgebleven en de volgende ochtend gewassen en helemaal schoon naar de verpleegafdeling vervoerd.

Op weg naar ontslag

Op de afdeling C2 aangekomen trof ik nog 3 patiënten aan die uiteraard ook een operatie hadden ondergaan. Annemiek aan de knie, Piet aan de heup en Joke en ik aan de rug. We hadden het direct heel gezellig, terwijl je toch niet voor de gezelligheid in een ziekenhuis ligt. Ook hier was de verzorging weer fantastisch. Niets tekort gekomen. Het kwam er eigenlijk op neer dat ze vóór dat jij er aan dacht al bij je aan het bed stonden.

Dezelfde ochtend stond er al een fysiotherapeut aan mijn bed voor instructies hoe uit bed te komen. Op de zij, met de rug recht omhoog en benen buitenboord. En dan zit je rechtop. "Gaat het meneer Bakx"? Ja hoor, klinkt het onzeker. Het is best eng, hoe

flink je ook bent. En dan voorzichtig gaan staan. “En hij staat”, hoor ik Hans van Zetten in mijn hoofd roepen. Epke Zonderland is er niks bij. Een stukje lopen over de gang en dan kom je al die lieve verpleegsters weer tegen, die je ondanks de drukte vriendelijk toelachen. Wat een kanjers zijn dat. Het ging goed. ‘s-Middags nog een keer. Ik durfde al meteen zelfstandig uit bed volgens de aanwijzingen van de fysiotherapeut.

Ook het eten is prima. Natuurlijk, het is geen restaurant, maar het smaakte goed. Bordje ook helemaal leeggeeten.

Angèle logeerde nog in het hotel en kon er dus regelmatig bij zijn. Dat was wel fijn. Als je zo ver weg in een ziekenhuis gaat liggen kun je niet verwachten dat er veel bezoek komt. Dat is ook niet echt nodig en goed voor de rust. Ik hoop niet dat ik nog een keer zou moeten. Maar toch, dan doe ik het weer. Wat een top ziekenhuis.

Ontslag

Na een redelijke nacht werd wel duidelijk dat ik naar huis mocht. Dokter Kroeze, een van de operateurs kwam langs. Hij was tevreden. Volgens hem was het allemaal goed gelukt. Hij complimenteerde mij met het feit dat de spieren en de pezen in de rug er ontzettend goed uitzagen. Ik reageerde, dat ik me al lange tijd een ongeluk oefen. “Dat zeggen wel meer patiënten, maar bij jou kan ik het zien”. Ik glom van trots. Heb ik het tenminste niet voor niks gedaan. Ik kreeg de groeten van dokter Pouw. Het is een goed stel hoor. Het zijn orthopeden die niet alleen je rug zien, maar ook de rest van de patiënt, als mens dan. Hij sloot af met over 3 maanden controle op de poli en tot die tijd mag je niets anders dan je aan de leefregels houden. Ik zal mijn oefeningen missen, daar was ik aan verslaafd. Dat wordt afkicken en opnieuw verslaafd raken.

Die 3 maanden leefregels is overigens wel een dingetje. Het is niet te verwachten dat ik daaraan verslaafd raak. Ik licht die regels verderop nog op mijn eigen manier toe. De fysiotherapeut komt nog even een wandelingetje begeleiden, inclusief traplopen en dat gaat prima. Zelfstandig gedoucht. Alle seinen voor vertrek staan op groen. In ieder geval stond Angèle al om 11 uur met een rolstoel in de



kamer. Slotgesprek met de afdelingsarts. Afscheid van de kamergenoten genomen en daar gingen we. Eerst nog een kopje koffie drinken bij de Maartens Corner.

Angèle reed mij als een vaardige taxichauffeur naar huis. Fijn om weer goed thuis te komen.

Weer thuis

Ik hoef me de komende 3 maanden alleen maar aan de leefregels te houden. Dat gaan we natuurlijk consciëntieus doen. De stoel waar ik op de foto in zit hebben we de eerste dag vervangen door een tuinstoel. Dat zit toch comfortabeler.



“De lumbale spondylodese moet ervoor zorgen dat je minder/geen pijn meer hebt. De pijn verdwijnt echter niet direct. Het is heel normaal om napijn te hebben in de rug of uitstralingspijn in het been. De operatiewond en de zenuwen hebben immers tijd nodig om te herstellen. Daarom is het belangrijk dat je de eerste drie maanden je rug niet te zwaar belast. Ook al zijn de klachten door de operatie afgenomen, je conditie is nog niet als vanouds. Als je bij thuiskomst direct weer aan de slag gaat, loop je het risico op nieuwe klachten”, zo schrijft het ziekenhuis. Dus houd je aan een aantal leefregels. Dat is het dringende advies. De “stellage” in de rug moet nog goed vastgroeien.

De eerste zes weken na de operatie:

Ik mag niet direct na ontslag autorijden. Na 6 weken mag dit in principe wel, tenzij uw behandelend arts dit anders met u heeft besproken. Mooi zo, hij heeft niets met mij besproken dus gelden de 6 weken. Als jurist ben ik natuurlijk een meester in het uitleggen van regels.

Maar nu komt er een toch wel rare inconsistente regel: Het is beter de eerste drie weken na de operatie geen geslachtsgemeenschap te hebben. Daarna kan het wel, indien u bepaalde regels in acht neemt. U mag bijvoorbeeld geen holle of bolle rug maken. Ik weet niet hoe jullie dat doen, maar dit vinden wij wel héél ingewikkeld. En aangezien de regel niet met plaatjes is geïllustreerd zien wij er voorlopig maar vanaf.

Dit risico gaan we niet nemen. Stel je voor dat ik zomaar ineens mijn rug hol of bol trek. Wat zullen de desastreuze gevolgen wel niet zijn? Nee hoor dan maar niet en dat is trouwens ook niet echt moeilijk op mijn leeftijd.

Ik mag zelfstandig douchen, wat ik in het ziekenhuis ook al had gedaan en dat is geen probleem.

De eerste drie maanden na de operatie mag u de volgende dingen niet doen:

Niet zwaarder dan 5 kilo dragen of tillen. Hier zou ik het woord ongeveer aan willen toevoegen. Nu moet een ander het te tillen object eerst op de weegschaal leggen om te controleren of ik het mag dragen. Dus besloot ik om in principe ruim onder deze 5 kilo grens te blijven.

Voorover bukken en op de hurken gaan zitten. Dat is duidelijk.

Op de buik slapen. U mag wel op beide zijden slapen. Voor een buikslaper als ik ben is dat dan wel weer een dingetje. De eerste nacht thuis schrok ik wakker op mijn buik. Dus toch ongemerkt op de buik gedraaid. Dat geeft aan dat het met de pijn wel goed zit, maar met mijn vermogen om in alle gevallen aan de regels te voldoen niet. Het zal wel niet fataal zijn hoop ik.

Fietsen en bromfiets rijden (ook niet achterop zitten). Jammer, fietsen was de enige beweging buitenshuis die ik voor de operatie nog had.

Sporten. Dat komt wel goed. Wimbledon, Tour de France, WK Voetbal vrouwen, Skûtsjesilen, WK Wielrennen, Vuelta en WK Rugby volgen elkaar op. Dus passief is er genoeg te sporten.

Huishoudelijke activiteiten verrichten zoals stofzuigen, bed opmaken of de ramen wassen. Wel mag u wat lichte zaken verrichten, zoals koken mits u een hoog aanrecht en niet te zware pannen heeft. Koken is wel fijn, want dat vind ik een leuke bezigheid en ga het ook zeker doen, als het van de baas ook mag. En laten we nou ook nog een hoger aanrecht hebben dan normaal.

Een grijpstang boven uw bed gebruiken. Hebben we niet

De hond aangeliënd uitlaten. Hebben we ook niet.

Geen overstreckende bewegingen met uw rug maken. Dat snap ik dan ook wel.

Geen fysiotherapie. Die zie ik dan wel over 3 maanden en lees verder onder Revalidatie.

Liever geen krukken gebruiken. Zijn ook niet nodig. Zelfs de rollator die hier staat heb ik nog niet aangeraakt.

Geen gebruik maken van openbaar vervoer vanwege de lage zit. Geen probleem. Hoewel, drie maanden weggegooid geld wat betreft mijn NS abonnement.

Niet op een bank liggen, maar in bed, of rust bijvoorbeeld in een goede tuinstoel/comfortstoel waarvan de rugleuning verstelbaar mag zijn, mits deze maar goed ondersteund wordt. En plaats een kruk of hocker onder de benen. Goeie tip dit. Afwisseling is echt heel comfortabel.

Houd rekening met de zithoogte, deze moet op uw kniehoogte zijn.

Wel mag u af en toe van houding wisselen (liggen, zitten, lopen) op geleide van de (pijn)klachten. Kunt u 1 uur zonder problemen zitten, dan mag dat. Merkt u na een half uur dat u (pijn)klachten krijgt, wissel dan van houding. Het heeft de voorkeur om meer in beweging te zijn, dan op bed te liggen.

Na drie maanden mag u op een hometrainer, indien de weerstand laag gezet wordt en u veilig op en af kunt stappen met een rechte rug. Zo'n ding heb ik niet. Ik wil er dus graag een lenen. Wat ik me nu afvraag is of ik inderdaad na 3 maanden de rug nog recht moet houden. Ik had dat niet begrepen. Deze tekst wijkt ook af van de tekst op de website. Gelukkig kent de Maartenskliniek een orthopedie consulente. Dus die maar even gebeld. Haar mond valt open van verbazing. Er staat een fout in de tekst die ik bij ontslag meekreeg. Aan de telefoon kun je het niet zien, maar ik denk dat de wangetjes wel een beetje rood gekleurd waren. De door mij ontdekte omissie wordt gecorrigeerd en ik mag dus wel op de hometrainer. Ik merk daarbij op dat ik wat moeite had met het vinden van informatie op de website van de Maartenskliniek. De zoekfunctie blijkt niet optimaal te werken en mist ingetoetste trefwoorden. Na alle

lovede teksten dus toch nog verbeterpunten gevonden. Waarschijnlijk een aandachtspunt voor de afdeling (medische) communicatie.

En dan blijkt maar weer dat een goede buur beter is dan een verre vriend. Van buurman Paul kunnen we de hometrainer lenen. Hij komt hem samen met buurman Roelof brengen. Dat wordt hier een speciale aflevering van “Buurman & Buurman”. Zeker, met een hoofdletter. Bedankt mannen. Ik kan rustig gaan pedaleren.

Overige adviezen na de operatie

- Maak geen onverwachte bewegingen met één of meerdere ledematen, zoals slaan, stoten, trekken, duwen, vangen, werpen, springen, schoppen.
- Blijf niet langdurig staan, slenteren, hardlopen. Het is wel goed om het wandelen langzaam uit te breiden om de conditie op te bouwen.
- Ga niet onderuitgezakt zitten. Zit rechtop of met steun in de rug en blijf niet te lang achter elkaar zitten.
- Wissel rust en beweging goed met elkaar af. Het is zeker in het begin aan te raden minimaal drie keer per dag een half uur te rusten. U mag lopen, zitten, staan en liggen zoveel als uw lichaam u toelaat.
- Blijf niet langdurig in een licht voorovergebogen positie staan, bijvoorbeeld bij het aanrecht, het fornuis of de wastafel. Gebruik een hoge kruk om half zittend, half staand dit soort activiteiten te doen.
- Probeer zoveel mogelijk draaibewegingen van de romp te vermijden: draai heup en schouders tegelijk. Doe dit ook bij staande activiteiten, bijvoorbeeld wanneer u een voorwerp wilt verplaatsen.
- Als u uit bed komt, moet u eerst op uw zij gaan liggen. Vervolgens kunt u gaan zitten en daarna pas uit bed stappen.
- Gebruik de hulpmiddelen zoals door de orthopedisch consulente voor de operatie is geadviseerd, om het u gemakkelijker te maken en ook zelfredzamer te zijn.

Die laatste punten zijn allemaal prima adviezen. Ik hou me er trouw aan.

Hoe gaat het verder?

Er zijn nog geen twee weken voorbij. De wond ziet er mooi uit. Mijn bilnaad is vakkundig verlengd met 13 centimeter. Ik noem hem: Mijn Jaap. Helemaal geen ontstekingsverschijnselen. Het gaat heel goed met Jaap en mij en ik moet echt mijn best doen om me aan de voor drie maanden voorgeschreven regels te houden. Ik voel me goed en ben optimistisch wat betreft het resultaat, zoals de artsen dat al aangaven direct na de ingreep.

De verzorging hier thuis is uitstekend. Ik zie dat dat voor Angèle best een dingetje is. Maar ze doet het perfect, ondanks haar eigen klachten aan de schouders. Ik ben haar heel dankbaar. Dat is goed voor het genezingsproces. Samen komen we er wel uit. Ik ben blij dat je er bent.



Tja, en ik zit hier maar te denken of ik nog met mijn handen bij de grond kan. Ik mag het niet uitproberen. Ook de moestuin mag ik niet gaan ompippen. Zoals wel meer dingen, die ik naar mijn gevoel heel goed zou kunnen, maar niet mag doen en ook niet ga doen. Het is even functioneren met de handrem erop.

Intussen wissel ik zitten en liggen en wandelen door de tuin met elkaar af. Dat voelt allemaal perfect. De afstandjes door de tuin breid ik langzaam uit en ook de trap ga ik al op en af. Jazeker, met een rechte rug! En draai mijn rondjes op de hometrainer. Schemaatje gemaakt, zodat het niet te snel gaat. Licht verzetje ingesteld. Vanaf nu iedere dag één keer fietsen.



Op 26 juli haalt de assistente van de huisarts de knoopjes van de hechtingen weg. De wond ziet er goed uit zegt ze. De lezer begrijpt inmiddels wel dat ik niet anders had verwacht. Met de huisarts afgesproken om binnenkort een hartfilmpje te maken als ik mobieler ben en geen medicijnen meer slik. Morgen stop ik met de medicatie. Ik was benieuwd hoe ik daar op reageer. En wat blijkt? Niet dus. Ik stel geen enkel verschil vast en dat is mooi.

Minder leuk is dat Angèle last heeft van haar schouders. Ze heeft veel pijn en dat is niet fijn. Binnenkort wordt er een röntgenfoto en een echo gemaakt. Ik hoop dat de door de huisarts voorgeschreven medicatie enige verlichting geeft.

Inmiddels loop ik iedere dag een stukje het bos in. Tot aan een dikke Amerikaanse eik (0,4 km) en weer terug. Volgende week met beetjes uitbreiden. Dat betekent iedere dag langs het bord van onze B&B, die nu gesloten is omdat de kok en het hoofd van de technische dienst zich ziek gemeld heeft. Er komen nog wel gasten volgende maand, maar die moeten het zonder ons uitgebreide ontbijt doen. De B&B is even van één B beroofd. Even is het hartelijk dank voor uw interesse. Wij kunnen u helaas niet als gast ontvangen.

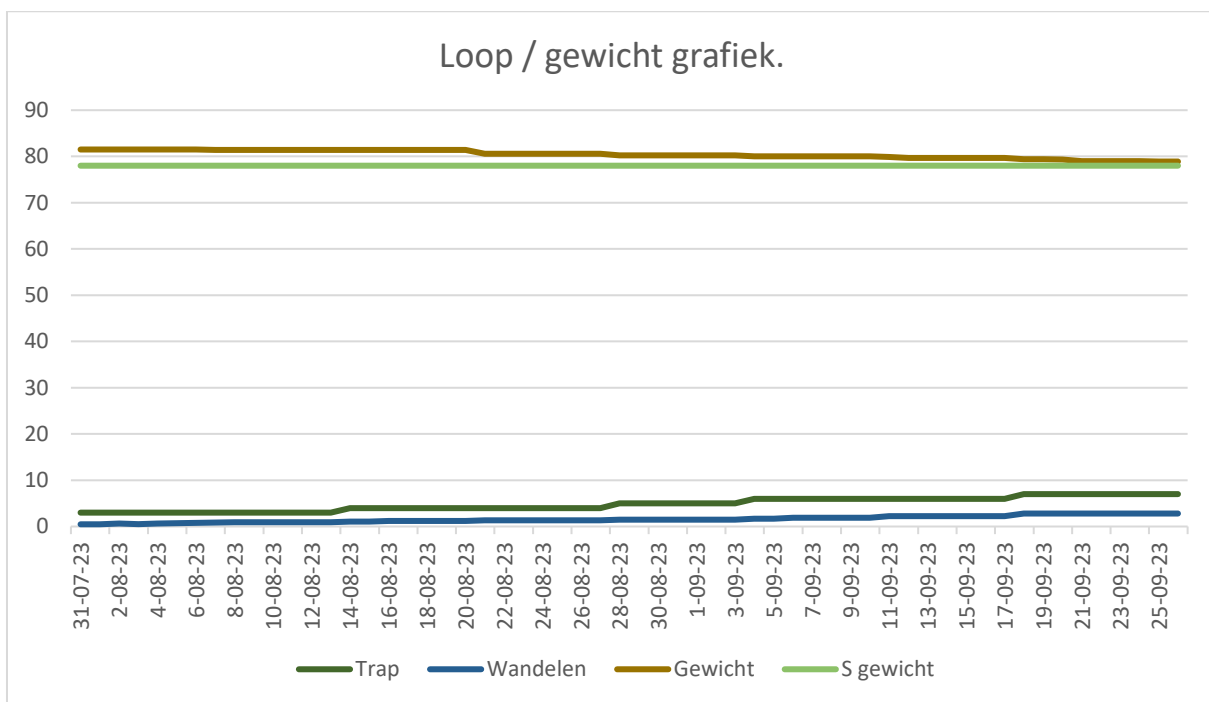
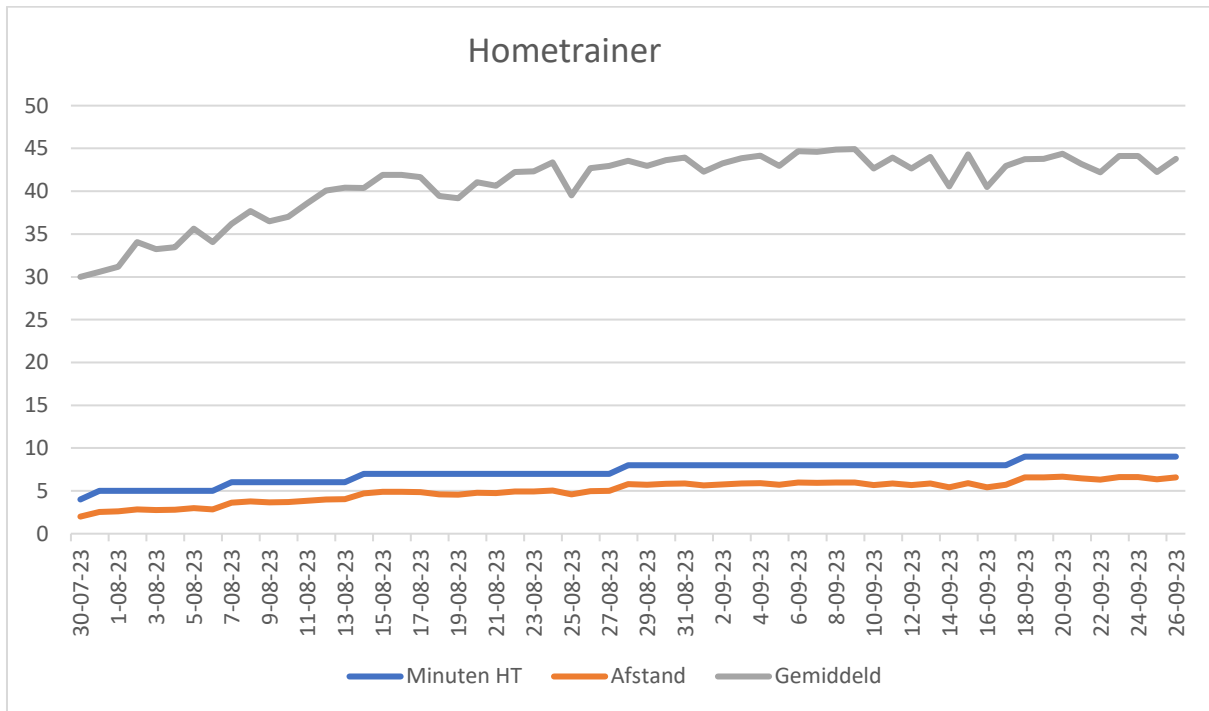


De toegestane lichte huishoudelijke werkzaamheden worden al weer verricht. Afdrogen gaat prima ten opzichte van ruim twee weken geleden. Toen moest ik dat echt zittend doen, anders hield ik dat niet vol. En nee, wij hebben geen afwasmachine. Met de hand afwassen gaat sneller dan afwasmachineinruimenetsendezeeperinherriemakenuitruimenennadrogenallesweero ppakkenindekastzetten. Bovendien is het beter voor het milieu.

Ik ben 2 weken thuis en het gaat nog steeds crescendo. Het is eerder noodzakelijk om op de rem te trappen dan dat ik gemotiveerd moet worden om meer te bewegen. Ik verveel me niet. Kan iedereen het boek: "Mijn 1000 soorten tuin" aanbevelen. Wat een leuk, leerzaam en vlot geschreven verhaal. Dank je wel Daan voor dit leuke cadeau.

Ik had mezelf beloofd om op vrijdag 28 juli weer eens een biertje te drinken. Dat heb dus gedaan want ik keek er toch wel een beetje naar uit na ruim 3 maanden zonder één druppel alcohol. En toch is me dat goed bevallen. Ik kan bevestigen dat het laten staan van alcohol heilzaam werkt om de gevolgen van de narcose goed door te komen. Daar wordt bij de voorbereiding niet voor niets wat van gezegd. Het biertje smaakte heerlijk vergezeld van een nieuwe haring. Toch moet ik zeggen dat ik iedereen kan aanraden om eens een Brand IPA 0.0 te proeven. Dat is toch wel een voortreffelijk alcoholvrij biertje. Op zondagavond heeft Angèle een lekkere pizza gemaakt. Die gaat vergezeld van het eerste glaasje wijn en die combinatie smaakt uitstekend.

Inmiddels is het week 31. Vrijdag ben ik 3 weken thuis. Mooi dan zijn er al drie weken van de drie maanden voorbij. Het schiet op. Vanaf nu houd ik mijn bewegingsactiviteiten nauwgezet bij. Het langzaam opbouwen komt daardoor goed in beeld. Omdat ik mijn rug absoluut recht moet houden beperkt het bewegen zich tot wandelen, de trap op en af en stukjes op de hometrainer. In de grafieken is goed te zien hoe zich dat ontwikkelt. Heel langzaam dus.



Het enige waar ik, tijdens het wandelen, beducht voor ben zijn loslopende honden. De hondeneigenaren roepen doorgaans: “hij doet niks hoor”, maar hebben niet in de gaten dat het mij daar niet om gaat. Ik mag geen schokkende bewegingen maken. Je schrikt toch.

Mijn gewicht heb ik ook maar opgenomen. Dat is toch wel een dingetje als je zo weinig calorieën verstoekt. Moet niet meer worden. Het gewicht wordt alleen op maandag aangepast. Ik ga natuurlijk niet iedere dag aan de haak.

En nogmaals ik merk overduidelijk dat het lichaam rust gegund moet worden om het herstel de juiste kans te geven. Ik ga me dus absoluut houden aan het advies langzaam op te bouwen. Ik houd me aan de schema's en doe geen concessies. De verleiding om dat wel te doen is te groot.

Wel fijn dat we afgesproken hebben om het bezoek te beperken tot één per dag en niet in de avond. Dat geeft rust en ik kan zitten, lopen en liggen ook beter afwisselen. Er valt nog iets bijzonders op aan mijn wervelkolom. Sinds de operatie loopt die veel rechter. Voorheen had ik wat je noemt een soort van lordose en stond mijn bekken wat naar achteren. Mijn bekken kantelen vond ik altijd lastig en dat voelde onnatuurlijk aan. Dat zou wel eens gekomen kunnen zijn door de naar voren verschoven L5. Die “vervorming “ heb ik altijd gehad en die is nu verdwenen. Ik hoop vurig dat dat dan ook weer een gunstig effect heeft op mijn, zeg maar gerust, chronische lage rugklachten. Dat zouden twee vliegen in één klap zijn. Misschien ook nog wel een interessant item voor de artsen.

Op 7 augustus is het wandelen zo uitgebreid dat ik de afstand van 1 kilometer bereik. Eén hele kilometer wandelen, hoe lang is dat wel niet geleden en zonder die stekende pijn in mijn been. Deze week het rondje iedere dag en daarna verder langzaam uitbreiden. De eerste mijlpaal is bereikt. Het enige wat nog opspeelt is de bal van mijn linkervoet, die nog dik, doof en een beetje pijnlijk aanvoelt. Ook geeft de voet een tintelend gevoel bij het lopen. Het zal nog spannend worden. Dat zou nog wel eens blijvende schade kunnen zijn. De tijd zal het leren.

De korsten nemen ook langzaam afscheid van de operatiewond, die er nog steeds goed uitziet. Het fietsen op de hometrainer blijkt een hele belangrijke bezigheid. De rug blijft rechtop en toch kom je er met een minder stijve rug vanaf. Dat is een opvallende ervaring. Ik had het fietsen al in de ochtend gepland en dat blijkt dus een goede keuze. Deze week (32) staat het doel op 6 minuten. Iedere week een minuutje meer.

Inmiddels is week 34 aangebroken, de 6^e week na de operatie. Het herstel vordert gestaag. Ik realiseer mij drommels goed dat vooruitgang de optelsom is van vele kleine stapjes. Dat is mooi, want vele kleine stapjes maken één grote!

Van veel lezers krijg ik complimenten en vragen. Dank je wel voor de complimenten. De belangrijkste vraag is vaak hoe ik het verhaal interessant houd nu de relatief saaie revalidatie staat te beginnen. Ik denk dat het wordt als de revalidatie zelf: "saaï". Maar laat vooral even weten wat je ervan vindt. Die reacties stel ik zeer op prijs.

In deze week is ook de termijn van zes weken na de operatie aangebroken. Na zes weken mag ik weer autorijden. Een ritje heen en weer naar Meppel met Angèle en een half uurtje rust. Na dat halve uur weer rustig terug. Het ging goed, maar voelde daarna toch wat reactie van de rug. Lange afstanden nog maar even mijden dus. Het afwisselen van houding is echt wel een must. Ik hou me daar nog maar even aan. Termijnen zijn betrekkelijk.

Er gebeurt deze week nog wat opmerkelijks. Op 25 augustus krijg of ik het nou wil of niet, mijn benen niet goed rond op de hometrainer. Ik heb een off day. Nu begrijp ik wielrenners beter als ze zeggen, dat ze de benen niet hadden vandaag. Het ging echt niet.

Voor de operatie heb ik één grijpstok aangeschaft. Dat is een heel handig ding voor als je wat op de grond laat vallen. Je raapt het gemakkelijk op en je hoeft niet om de opraap hulp te roepen. Maar ja, nu viel de grijpstok op de grond en als de opraper even niet thuis is heb je dus een probleem. Dus eigenlijk kun je er beter twee aanschaffen. Het is overigens wel curieus dat er "Pakkomaatje" op staat, niet te verwarren met Pakomaatje. De laatste is een onvervangbare mantelzorger.

Voor vanavond, 26 augustus, staat mijn eerste uitstapje gepland naar het [Shakespeare theater in Diever](#), waar de voorstelling Antonius en Cleopatra wordt opgevoerd. Voor deze, doorgaans altijd uitverkochte voorstellingen hadden wij al lange tijd kaarten. Besloten om dat het eerste uitstapje te laten zijn. In een rolstoel weliswaar. Slenteren, in de rij staan en op een houten bankje zitten leek ons niet zo'n goed idee. Achteraf inderdaad een verstandige keuze. We hebben genoten.

Week 35 is al weer voorbij. De eerder gedane voorspelling dat het wel eens een saai gebeuren gaat worden komt uit. Uitgezonderd de stapjes vooruit is er deze week hoegenaamd niets gebeurd. Zelf blijf ik daar gewoon vrolijk onder en geniet met volle teugen van onze mooie woonplek en bezie wat ik in het voorjaar allemaal aan achterstallig onderhoud moet gaan doen. Wel mooi dat Angèle het nodige werk verricht, dus onoverkomelijk zal het zeker niet worden.

We zitten in week 36, vandaag 8 september om precies te zijn. De operatie is al weer 8 weken geleden. Het gaat nog steeds goed en het wordt steeds moeilijker om mij aan de voorschriften te houden. Maar de discipline overwint. Mijn moeder zou uiterst verbaasd zijn. Ik kan haar, nu het te laat is, geruststellen. Ik kan het dus wél! Dagelijks trap ik met plezier op de hometrainer en van de wandelingetjes aan het eind van de dag geniet ik met volle teugen. In het lichtste verzet van de hometrainer is het gemiddelde inmiddels gestegen tot 44,85 km per uur. De "loopafstand" staat nu op 1,9 kilometer. Zonder pijn en moeite. Er wordt geen dag overgeslagen. Hoe lang is dat wel niet geleden? Wat kan een mens toch blij worden van een stukje lopen en wat zal het een feest zijn als ik weer op een echte fiets mag. Voorlopig nog meer ontspanning. Vanavond begint het WK Rugby in Frankrijk. Ik ga geen match missen. Het was in ieder geval een fantastische openingswedstrijd. Een mooie reclame voor hoe sport beoefend moet worden, met respect voor scheidsrechter en tegenstander. En voetbalpubliek kan er nog veel van leren. Niks "uitvak". Het publiek zit gewoon door elkaar en maakt er een groot feest van. De wedstrijd vindt plaats op het veld en niet op de tribunes.

17 september is het inmiddels. Het leven begint behoorlijk saai te worden. Iedere dag eigenlijk hetzelfde programma en iedere week een beetje meer van hetzelfde. Maar ook nog geen dag de "workout" op de hometrainer en het wandelingetje overgeslagen. Inmiddels de 2,5 kilometer wandelen bereikt en dat gaat goed. Geen centje pijn.

Nog 10 dagen en dan de controle bij dokter Kroeze. Gek hè, daar kijk ik naar uit. Gewoon omdat ik hoop dat hij zal zeggen: het ziet er goed uit jongen, begin maar aan de revalidatie. Maar ja ik realiseer mij drommels goed dat de heilige drie maanden nog niet om zijn. De afgelopen tijd wel kunnen genieten van het mooie weer. Dan bof je toch maar met een woonstek annex vakantieoord. We hebben het goed hoor. Dat houden we nog wel even vol.

Week 38 . Zeg maar, zomaar een week van het WK Rugby. Wat een sportfeest. Ik heb geen match gemist. Het was de week van de kraker tussen de grootmachten Ierland en Zuid Afrika. Als je dat niet gezien hebt dan heb je wat gemist. Het was smullen van toprugby gelardeerd met fatale missers. Zuid Afrika zal nog lang last hebben van de gemiste penaltykicks. Ben benieuwd wie er in de finale komt.

Verder zit ik te wachten op komende woensdag. Controle bij de dokter. Ik ben er klaar voor.

Poli controle

Op 27 september weer naar Nijmegen voor een controle bij dokter Kroeze. Om 10.40 al. Dat was vroeg opstaan, maar dat hebben we er graag voor over. Voor het consult eerst een röntgenfoto maken, zodat kon worden vastgesteld of de hele constructie goed op zijn plek zat.

Dat bleek zo te zijn.

Goed te zien dat de verschoven wervel weer op zijn plaats zit. Dat was best nog een klus om dat goed voor elkaar te krijgen tijdens de operatie, maar het



resultaat is prima. Ik mag weer gaan bukken, buigen, tillen en fietsen. Kroeze zei er wel uitdrukkelijk bij dat dat niet betekende dat ik dan gelijk met kratten bier moest gaan sjouwen. De belasting langzaam opbouwen en er van uitgaan dat het eindstadium in april 2024 wordt bereikt Hij vond het in- en uitruimen van de vaatwasser wel een goede oefening. Ongelukkig voorbeeld, want die hebben we niet.

Om kort te gaan, ik mag gedoseerd gaan opbouwen binnen de mogelijkheden die de rug biedt. Fysiotherapie is niet nodig. “Je kunt dat zelf heel goed”. En dat ga ik dan natuurlijk weer heel contentieus doen. Ik ga ervan uit dat het gaat leiden tot wat ik eerder schreef. Weer wandelen, fietsen en zeilen.

Los van het nawoord stopt mijn verhaal hier dus, want het zal geen enerverende periode worden. Ik dank de trouwe lezers voor de belangstelling en mocht je toch nieuwsgierig zijn naar hoe het gaat, neem dan gerust contact op.

Lectori salutem.

Nawoord

Ik hoop dat je met plezier mijn verhaal hebt gelezen. Nu ik dit allemaal heb opgeschreven is de eerste reactie natuurlijk: had dat maar eerder gedaan. Een waarheid als een koe, maar het is niet anders als het is. Ik ben alsnog blij dat het letterlijk en figuurlijk achter de rug is en dat pijnloos functioneren in beeld is. Hier zit voorlopig een blij mens.

Ik zie ons volgend seizoen weer varen met onze [Saffier](#). En niet te vergeten onze 50-jarige bruiloft vieren op de zeiltjalk “[Onverwacht](#)” met de hele familie. Daar kijken we naar uit.



Watersport, wat beleven we daar al vele jaren plezier aan.

Dat is dan ook de reden waarom ik aan dit verhaal een goed doel wil verbinden. Wij zijn al meer dan 25 jaar donateur van de [KNRM](#). De Koninklijke Nederlandse Reddingmaatschappij.

De KNRM helpt:

Zeeman in nood? Surfer vermist? Zeiljacht met gebroken mast door harde wind? Onze reddingbootbemanningen zijn 24 uur per dag stand-by om mensen te redden. Onder alle weersomstandigheden. Onze artsen van de Radio Medische Dienst geven via telecommunicatie zeelieden medisch advies bij ziekte en ongevallen, waar ook ter wereld. Op het strand en in de duinen helpen onze kusthulpverleningsvoertuigen op moeilijk bereikbare plaatsen. Wij geven veiligheidsvoorlichting om ervoor te zorgen dat iedereen veilig het water opgaat. Dat doen we vol overgave met gedreven vrijwilligers, ondersteund door betaalde krachten. Iedere dag weer. Professioneel en kosteloos.

De redders van de KNRM doen fantastisch werk. Dit werk moet in stand blijven en dat kan alleen met hulp van ons allen. Zo blijft de organisatie sterk, zelfstandig en slagvaardig. In dat kader verwijs ik graag naar een speciale fundraising pagina die ik hieronder heb gekoppeld. Ik hoop van harte dat een groot aantal lezers van dit verhaal met mij de KNRM willen steunen. Worden ook zij er, over mijn rug, ook beter van.



Wil je meer weten? Klik op de foto voor een video over de KNRM.

Doe deze fantastisch nuttige organisatie een plezier, klik op onderstaande link en doe mee. Alvast hartelijk bedankt.

<https://www.samenvoorknrm.nl/fundraisers/karel-bakx>

