

LEVEN ACHTER DE VOORDEUR

TE DIK ZIJN HEEFT EEN NAAM GEKREGEN DIE KLINT ALS EEN ZIEKTE; "OBESITAS". HET IS EEN CHRONISCHE AAN-DOENING. ALS JE HET HEBT KOM JE ER MEESTAL NIET MEER VAN AF. JE DOET HET ER MAAR MEE. HET IS EEN ENORME WORSTELING OM TE LEVEN MET DE ONGEMAKKEN VAN VEEL GEWICHT EN EEN GROTE OMVANG.

"Je ziet in het openbaar amper een BMI40-plusser"

Het aaibaarheidsgehalte van een morbide obees (BMI40+) is laag. Veel mensen veroordelen je en laten dat blijken. Met ongevraagde opmerkingen, al dan niet goed bedoeld, wordt ijverig rondgestrooid. En omdat er nog geen wetenschappelijk onderbouwde remedie is die voor elke obees helpt, wordt er in dit gat gesprongen door wie maar wil. Of dat nou de farmaceutische industrie is, de media, dieetgoeroes, alternatieve sectoren, het eigen gezinssysteem, de politiek of wie of wat dan ook, het tiert welig aan adviezen en middeltjes. Als obees word je er dagelijks mee bestookt. Zolang het blikveld niet ruimer wordt dan 'elk pondje gaat door het mondje' en 'toon eens wat meer wilskracht' word je niet serieus genomen bij een probleem, of dat nou wel of niet met je obesitas te maken heeft. In deze fase zitten we anno **NU** met elkaar.

Het is niet verwonderlijk dat je de lust vergaat om steeds opnieuw door opmerkingen en blikken geraakt te worden. We zien in het openbaar amper een

BMI40plusser. In een badpak, aan het strand, in een vliegtuig of de bioscoop, om maar wat plekken te noemen. Niet omdat ze het niet zouden willen maar omdat ze het zijn gaan mijden.

Waar zijn ze dan wel? Een obees trekt zich terug. Je leven speelt zich af achter de voordeur, waar je niet bekeken wordt en je geraakt voelt. Dat dit gevolgen heeft voor het welbevinden van obese mensen is te begrijpen. Daarbij komt nog eens dat het lastig en soms pijnlijk is om je dikke lijf te bewegen, zeker als er co-morbiditeiten als gewrichtsklachten, hartproblemen of kortademigheid ontstaan. Je actieradius wordt steeds kleiner.

Een obees zal niet snel om hulp vragen omdat de ervaring die is opgedaan met het stellen van hulpvragen nogal eens neerkwam op: 'U bent te zwaar, eerst afvallen, dan pas is behandeling mogelijk'. Dat onbegrip én die tik op je neus wil je niet steeds krijgen. Als je dan toe bent aan thuiszorg omdat je niet meer kunt bukken, rekken of op een trapje staan is het erg moeilijk om op grond van (alleen) obesitas een indicatie te krijgen. De co-morbiditeiten geven dan de doorslag want dáár kan men bij de indicering wel mee uit de voeten. In het gunstigste geval komt er een thuishulp die niet vol veroordelen zit en waar het mee klikt. Als dat allemaal gelukt is heb je een status-quo bereikt. In je eigen omgeving gaat het weer een beetje.

Maar hoe staat het intussen met je zelfverzorging? Kun je nog overal bij of

zijn je armen te kort in verhouding tot je omvang? Smetplekken op moeilijk bereikbare plaatsen kunnen ontstaan. Met een buik die in de weg zit is het lastig om bij je voeten te komen. Hoe krijg je dan je voeten droog, je (onder)broek of je schoenen aan? Het is niet verwonderlijk dat BMI40plussers op blote voeten of op slippers lopen. Veters vallen namelijk niet meer te strikken.

Mits voorhanden, kan een mantelzorg deze taken overnemen. Want veel mantelzorgers vertrekken vanwege de vele beperkingen waar zij ook mee te maken krijgen. Een BMI40plusser maakt vaker een scheiding mee en blijft vaker eenzaam achter dan een niet-obees). Om aan je kinderen, vrienden of burens een zorgvraag te stellen vraagt een enorme schaamteoverwinning. Er wordt vaak doorgemodderd tot het echt niet meer gaat. Als er uiteindelijk iets gebeurt (een valpartij?) en iemand (de huisarts?) aan de bel trekt, kan in samenspraak met de cliënt (dat ben je dan geworden) naar een passende oplossing gekeken worden. Wat kun je als obees zelf doen om je situatie te verbeteren? Met in je schulp kruipen kom je in elk geval niet verder. Je raakt er eenzamer, depressiever en per saldo afhankelijker van. Probeer iets aan de situatie te doen. Word proactief! Bedenk wat jou kan helpen en maak er werk van.

Er is geen mens die verkiest om obees te worden. Heb je het? Probeer er dan zo mee om te gaan dat je grip krijgt en houdt op je eigen leven. Voer zelf de regie!

Trees Vossen

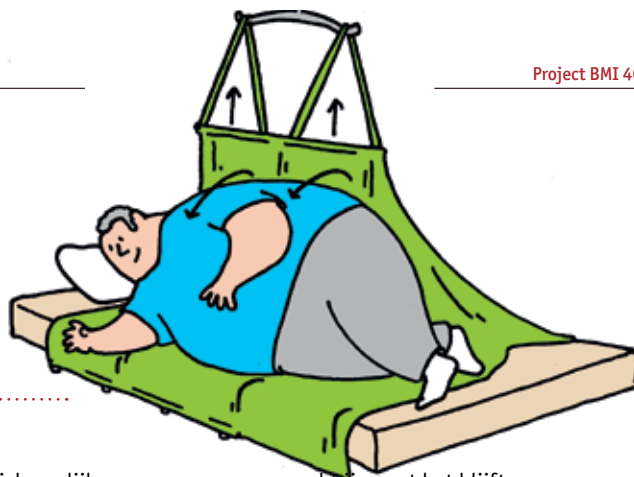


Intensief én indrukwekkend!

"Het waren intensieve dagen, leerzaam en indrukwekkend. Met gedeelde passie samen iets moois neerzetten, was voelbaar op de set. Door het wederzijdse vertrouwen zijn we tot prachtige opnamen gekomen. Ik vond de kwetsbaarheid die de modellen durven te tonen heel bijzonder. Ze voelen zich veilig genoeg om dat te doen. Deze dagen geven me de 'drive' om de schouders er weer stevig onder te zetten en met Zwaartepunt bij te dragen aan het bevorderen van de zelfredzaamheid van en verbetering van de zorg voor mensen met obesitas."

Rianne Huijbregts, directeur en trainer Zwaartepunt

TIPS OM HET LEVEN MET OBESITAS MAKKELIJKER TE MAKEN



1. Bezoek een thuiszorgwinkel met de vraag of je in de catalogi mag snuffelen. Online zoeken kan soms ook. Daar zitten veel handige hulpmiddelen en middeltjes tussen. Mede dankzij de vergrijzing is deze markt volop in ontwikkeling.
2. Ben je bewust van het verschil tussen gewicht en omvang. Het zijn twee verschillende grootheden waar een obees mee te maken heeft. Een lift kan berekend zijn op vier personen of op 300 kilo. Bij een smalle vliegtuigstoel is je omvang belangrijker dan je gewicht.
3. Zoek dingen waar je leven als obees aangenamer van wordt of vraag ze cadeau. Een handige kennis kan misschien een douchezitje voor je maken zodat je goed ondersteund zittend kunt douchen.
4. Voorzieningen die te maken hebben met zitten of lopen kun je aanvragen bij je zorgverzekeraar (sta-op-stoel, trippelstoel, rollator).
5. Voorzieningen die te maken hebben met vervoer (rolstoel, scootmobiel, regiotaxi) of woningaanpassingen kun je aanvragen bij het WMO(zorgloket) van je gemeente. Dit is ook het loket voor het aanvragen van thuiszorg (hulp bij het huishouden en/of lichamelijke verzorging). Sommige voorzieningen zijn gratis, voor de meesten geldt een inkomensafhankelijke eigen bijdrage.
6. Informeer naar de mogelijkheden van vervoer van deur tot deur als je niet van het openbaar vervoer gebruik kunt maken.
7. Bespreek met je huisarts waar je staat in je obees zijn. Maak een afspraak en vraag begrip en ondersteuning. Zie je huisarts als een spin in het web in zorgland. Hij weet de weg en heeft gemakkelijker toegang dan jij. Maak daar gebruik van. Zeg wat je wel of juist niet van hem verwacht. Zoek bij gebrek aan begrip en ondersteuning een andere huisarts.
8. Is er na Atkins, Montignac, Sonja Bakker en dokter Frank weer een nieuwe dieetgoeroe opgestaan? Zeg dan tegen al die goedbedoelende mensen dat je dit niet mag van je arts. Bij die autoriteit verstomt de discussie vanzelf.
9. Zie je geen heil meer in lijnen omdat het stress veroorzaakt en je er per saldo steeds zwaarder van wordt? Ga dan voor een constant gewicht. Voor je lijf is dit gezonder dan jojo-en, voor je gemoedsrust ook!
10. Overweeg je een bariatrische ingreep. Ga dan niet over één nacht ijs want het blijft een hulpmiddel. Elk soort operatie heeft voor- en nadelen, bijwerkingen en levenslange consequenties. De resultaten zijn wisselend maar het is doorgaans wel zo dat je aardig wat gewicht kunt kwijtraken en daarmee bereik je een behoorlijke gezondheidswinst.
11. Je kunt een thuiskapster en/of een pedicure zoeken als je niet meer in de kappers- of behandelstoel past. Velen bieden zich hiervoor aan, ook via de leden-service van zorgverzekeraars en thuiszorgorganisaties.
12. Komt de thuiszorg je helpen, ga dan eerst het gesprek aan over hoe jij de dingen gewend ben te doen. Geef aan wat je eigen natuurlijke bewegingen zijn. Zorg dat het een samenspel wordt maar geef de regie niet uit handen.
13. Let op dat je de juiste hulpmiddelen gebruikt. Ze moeten jouw gewicht kunnen dragen, breed genoeg zijn, de juiste pasvorm hebben en de zorgverlener ontlasten.
14. Kijk ook eens op www.marktplaats.nl voor een 'koopje' maar controleer altijd of de kwaliteit goed is en aangepast aan je gewicht en omvang.

Het kwartje viel

Het was voor mij een enorm leerzame ervaring om samen met de filmploeg, maar vooral ook met de modellen van Obesitas Vereniging twee dagen op te trekken. Ook ik zat met de nodige vooroordelen. Omdat ik beseft dat de mensen die de films straks bekijken die vooroordelen vaak ook hebben, heb ik alle vragen die ik wilde stellen ('waarom zijn jullie zo zwaar?' en 'probeer je wel af te vallen') ook gewoon gesteld. Toen ik de achtergronden van deze obese mensen hoorde, viel het kwartje en kreeg ik begrip voor hun situatie. Ik hoop heel erg dat iedereen die deze filmpjes gaat zien die stap gaat maken.

Nico Knibbe, LOCOmotion