

SYMPOSIUM 'REGIE OP EIGEN GEZONDHEID'



Illustratie: Irene Cecile

Voor jullie ligt een extra Nieuwsbrief met een terugblik op het Symposium 'Regie op eigen gezondheid'. Het was het eerste symposium sinds Covid-19 roet in het eten gooide na drie succesvolle eerdere symposia van ons Netwerk. Ook deze editie mocht er zijn. Zowel het relevante onderwerp als de uitvoering waren TOP! De symposiumcommissie bestaande uit Deli Verlaan, Gerrie Bosman, Griet Dijkstra, Margien Wessels Boer, Marthe Koning, Patricia Vega Hernandez en Titia de Jong hebben alles vormgegeven: van idee tot subsidieaanvraag tot uitvoering tot evaluatie. Ze hebben zo het Netwerk Land van de Reest op een prachtige manier op de kaart gezet.

Naast de commissie was er een werkgroep die een passende decoratie bedacht en maakte voor de ruimtes in het Dorpshuis. Deze werkgroep bestond uit Hanneke Stapel, Marry Germs, Terry Albers, Thea Lubbinge en Titia de Jong. Ze hadden een enorme stethoscoop boven de voordeuren opgehangen; er waren seksesymbolen gevlochten van wilgentenen, er hingen ballen in alle soorten en maten boven onze hoofden in de grote zaal en in de eetruimte stonden en hingen her en der wandelattributen. Ook de ruimtes waar de workshops gehouden werden waren niet vergeten, terwijl bloemen overal de boel opvrolijkten. Ook voor deze Netwerkvrouwen geldt: dank voor al jullie werk en inzet.



Birgite Swartjes, voorzitter, en Ineke Fischer, algemeen bestuurslid



Terugblik Symposium

Deze terugblik kan niet beginnen zonder het vrolijk stemmende draaiorgel 'De Parel' te noemen dat om half tien 's morgens al bij de voordeur stond en iedereen uitnodigde tot minimaal enkele danspassen. Jammer genoeg was het wat glad buiten en zat een wals er daardoor niet voor iedereen in, maar het swingde ook zonder dat de pan uit.

Eenmaal binnen was er een hartelijke ontvangst, een kopje koffie of thee, veel te kijken en te praten. Om stipt 10 uur verwelkomde Marthe de deelnemers, de sprekers en de workshoptrainers.

Lezing Doreth Teunissen

Doreth Teunissen is huisarts en senior onderzoeker aan de Radboud Universiteit. Haar voordracht had als onderwerp 'De invloed van sekse en gender op ziekte en gezondheid' en zij gidste ons vanuit de Historie via Begrippen naar Voorbeelden en uiteindelijk naar de Toekomst.

Doreth maakte duidelijk hoe sekse en gender een rol spelen bij het ontstaan van klachten, de aard daarvan en de manier waarop men met klachten omgaat. Zij ging

in op de lichamelijke verschillen alsook op de opvoeding en socialisatie. Vrouwen blijken vaker bij de artsen te komen met meer ziektes (behalve verslaving) dan mannen en soms is de oorzaak bekend, maar vaak ook niet. In de spreekkamer van de arts zijn deze man-vrouwverschillen voor hulpverleners van belang, omdat voor vrouwen (soms) om een andere benadering, diagnostiek en behandelbeleid nodig is dan voor mannen.

Omdat Doreth Teunissen veel praktische ervaring koppelde aan de theorie en de wetenschap, ontstond er bij de toehoorders inzicht in veel van deze aspecten. We kregen zo een handreiking voor onze eigen rol hierbij.

Ze verwoordde haar belangrijkste conclusie als volgt:

'Als je mannen en vrouwen gelijk wil behandelen, dan moet je ze juist ongelijk behandelen' en zo zitten we vanaf nu voor altijd oplettend en kritisch in de spreekkamer van elke arts. Aandacht voor man-vrouwverschillen is essentieel om mannen en vrouwen optimaal te behandelen!



Lezing Mirjam Kaijer

Na een korte pauze vertelde Mirjam Kaijer haar verhaal. Zij is opgeleid tot verpleegkundige, werkt als journalist en is ervaringsdeskundige wat betreft 'onverklaarde klachten'.

Mirjam vertelde over het enorm scala aan klachten, waar zij lange tijd mee worstelde, voordat daar na tien jaar een einde aan kwam door een operatie aan een kleine goedaardige tumor in de bijschildklier. Haar licht verhoogde calciumpercentage en de kleine verdikking bij de bijschildklier die niet betekenisvol leek, maakte haar leven tot een leven waarin ze zichzelf niet meer herkende. De artsen en andere hulpverleners onderkennen de impact daarvan niet op haar vrouwenlichaam.

Na genezing schreef zij het boek *Ik ben geen man* waarin zij diverse artsen en wetenschappers interviewde over de man-vrouwverschillen in de gezondheidszorg. Zij stuitte op schokkende getallen: 80% van alle patiënten met onverklaarde



gezondheidsklachten is vrouw en 75% van alle patiënten met auto-immuunaandoeningen is vrouw. Vrouwen hebben veel meer bijwerkingen na medicijngebruik. Het (witte) mannenlichaam blijkt de norm, terwijl het vrouwenlichaam anders ziek wordt. Zij benadrukt hierbij het belang van de samenwerking tussen vrouwen en artsen.

Op initiatief van Mirjam werd in 2022 de stichting 'Voices for Women' opgericht. De website <https://voicesforwomen.nl/> geeft veel informatie en er staat een petitie om te ondertekenen.



Mirjam Kaijer maakte ons duidelijk dat bewustwording ten aanzien van een enorm kennishiaat voor ons allen van belang is, niet alleen voor vrouwen, maar ook voor de mannen die hun vrouwen, dochters en kleindochters willen steunen. Ken de feiten en neem de juiste beslissingen als het om je lichaam gaat!

Na een eenvoudige doch smakelijke lunch vervolgden alle 108 deelnemers het programma met twee workshops. De indeling vond zoveel mogelijk plaats naar datgene wat je bij je opgave voor het symposium als voorkeur had opgegeven. In groepjes van zo'n vijftientig vrouwen gingen we aan de slag.

Workshop Tineke van den Berg – Vitaliteit en veerkracht

Tineke van den Berg liet ons kennis maken met haar werk als coach Vitaliteit en Veerkracht. We ervoeren allereerst hoe je invloed kunt uitoefenen op het verminderen van ongewenste stress door onze ademhaling te vertragen. Vervolgens besprak ze met ons de aspecten van 'het vitaliteit en veerkracht oppervlak'. Dat heeft te maken met de fysieke aspecten *ontspanning, voeding en beweging* en de mentale aspecten *mindset (manier van denken), omgeving en betekenis*. Ze liet ons daarin onze eigen beoordeling invullen op een schaal van 1-10, van zwak tot sterk. Tineke nodigde ons uit te gaan staan bij het bordje van het aspect waarop we het laagst scoorden, het bordje waarin we onszelf als minst sterk beoordeelden. In tweetallen bespraken we daarna het hoe en waarom, en wat eraan te verbeteren zou zijn. We sloten af met het bedenken van een eerste concrete stap om er meteen mee aan de slag te gaan.

De workshop leverde stof tot nadenken en liet ons een eerste stap zetten in de richting van meer rust in je hoofd en energie in je lijf.



Workshop Jeroen van Vilsteren en Harpke ten Klooster – Regie Positieve gezondheid

Jeroen van Vilsteren, programmamanager Prevalidatie Vogellanden, en Harpke Ten Klooster, verpleegkundige, namen ons mee op een wandeling met als thema Regie Positieve gezondheid.

Twee aan twee liepen wij in de groep van 28 wandelaars met een opdracht geënt op leefstijl en preventie. Met een drietal stellingen kon je elkaar over en weer bevragen en jezelf een cijfer geven. De vragen gingen over lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks functioneren.

Bij een plaats waar we gezamenlijk een pauze hielden, kwamen voorbeelden aan bod over bijvoorbeeld de hoeveelheid vitamine D die je per dag nodig hebt, de hoeveelheid slaap, het belang van dagelijkse beweging en het werken aan een



goede conditie. Natuurlijk kwamen gezonde voeding en een gezond gewicht aan de orde alsook het belang van de kwaliteit van leven voor balans, genieten en gelukkig zijn. Het was fijn om te ervaren hoe heerlijk het kan zijn om drie kwartier buiten in beweging te zijn.

Workshop Inge de Laat – Goed mobiel of scootmobiel?

Inge de Laat, fysiotherapeut, merkte in haar werk hoe belangrijk het is om in beweging te blijven als je ouder wordt. Het is natuurlijk ook wetenschappelijk aangetoond dat je eerder minder mobiel wordt als je een zittend leven leidt. Die onderzoeken tonen ook dat cardiotraining het moeten gebruiken van een scootmobiel kan uitstellen, en dat krachtoefeningen daarvoor nog belangrijker zijn.

Dus daar stonden we, vóór onze stoelen, om oefeningen te doen en te ervaren wat dat met ons deed. En daar kwam het voornemen in ons op om vaker Nederland in Beweging mee te doen voor de televisie, te wandelen of op een andere manier in beweging te blijven. Een aanzet tot beter zorgen voor onze eigen gezondheid.



Workshop Marcel Slomp – Persoonlijke kracht

Aikido, nooit van gehoord. Wat zal dat brengen? Persoonlijke kracht?

Drie kwartier later was een groep van vijftientig vrouwen wat wijzer. We hoorden en ervoeren hoe je bijvoorbeeld met eenvoudigweg *aandacht* in balans komt en blijft, ook al wordt je uit balans gebracht. Marcel Slomp, Aiki-trainer, demonstreerde het en liet het ons voelen. Hij vertelde hoe hij tot Aikido kwam en wat het hem bracht. Hoe het hem hielp om zichzelf te worden en hoe het nog steeds helpt om zichzelf te blijven én gezond. En gezondheid, daar ging het op dit symposium natuurlijk om.

Aikido is vrij vertaald 'de weg van de harmonie'; het is een krijgskunst gebaseerd op een filosofie van geweldloosheid en harmonie. Die weg naar harmonie hebben we in de drie kwartier dat de workshop duurde, een klein stukje bewandeld.



Er was na afloop veel enthousiasme te beluisteren onder de deelnemers van het symposium. De bewustwording is in ieder geval bij 108 vrouwen in gang gezet. Een prettig bijeffect voor het Netwerk is de aanmelding van een paar nieuwe leden.

Voor diegenen die interesse hebben: de hand-out van de PowerPointpresentatie van Doreth Teunissen is via het mailadres landvandereest7@gmail.com op te vragen.