

Hetty Kock: 'Mijn tocht door artroseland en 25 andere landen' Uitgegeven in eigen beheer, 2015. ISBN: 978-90-823887-0-1 Zie ook: <http://www.artroseland.nl> (Artrose/ Pijn/ Bewegingsapparaat/ Veerkracht/ Bureaucratie/ Zeggenschap/ Mondigheid/ Goed leven/ED)

### **Soort boek/Ziekte/ Stijl:**

Boek van 128 pagina's, autobiografisch verhaal van Hetty Kock over leven met en medische zorg rond artrose. Daarnaast worden reisverslagen naar 25 andere landen, van de Franse Alpen tot China en van de Galapagoseilanden, Ecuador tot in Zuid-Afrika verweven in de tekst. Hetty Kock ging op zoek naar behandelingen die artrose kunnen 'repareren' en maakte daarvoor een tocht langs specialisten in Nederland en België. Daarnaast blijft ze haar hobby's, wandelen en reizen uitoefenen, mét artrose. Hoe ze dat combineert met de artrose die ze heeft, staat in dit boek beschreven. Met kleurenfoto's geïllustreerd van landen waar Hetty Kock is geweest.

### **Over de schrijfster:**

Hetty Kock (1958) werkte o.a. als communicatieadviseur bij het Ministerie van Verkeer en Waterstaat (nu Infrastructuur en Milieu), later als senior beleidsmedewerker maritiem. Ze kreeg op 44-jarige leeftijd in 2002 te horen dat ze artrose in de heupen heeft en enkele jaren later dat het ook in knieën, schouder en duim zit. De artsen in Nederland vonden haar nog te jong voor een operatie waarbij ze kunstheupen en knieën zou krijgen en dat in andere gevallen, bijvoorbeeld bij rugproblemen, een operatie voor artrose patiënten niet gangbaar is. Daarom laat ze zich in België opereren terwijl ze haar hobby's, wandelen en reizen bleef beoefenen op het niveau dat ze aan kon. In 2005 kreeg ze twee nieuwe heupen en tussen 2010 en 2014 volgen meerdere operaties voor artrose op diverse plekken in haar lichaam: rug, nek, duim knie.

### **Korte beschrijving:**

Hetty Kock gaat in dit boek uitgebreid in op haar tocht door Artroseland, dat wil zeggen de operaties die ze onderging, de wegen die ze bewandelde om dat voor elkaar te krijgen en hoe ze daarna het herstel oppakte. Maar ook hoe ze naar andere landen bleef reizen.

De zoektocht in Nederland naar een behandeling die bij haar paste leverde haar niet op wat ze wilde, in België vond ze die wel; vanaf 2005 tot 2013 bestond haar leven dan ook uit geopereerd worden, actie ondernemen zodat de volgende operatie plaats kan vinden, revalideren na operaties, reizen en werken. In 2013 kan ze beperkt wandelen door artrose in haar rug. Na een rugoperatie kan ze weer aan actievere reizen gaan denken. In 2014 vindt voorlopig de laatste operatie plaats, aan haar nek. Het boek sluit af met haar reis naar Argentinië in 2015. Ze is dan in staat om met het openbaar vervoer te reizen en tussendoor (lichtere) bergwandelingen te maken. Het wandelen en reizen maken, dat ze vol blijft houden om te zoeken naar mogelijkheden om de artrose op diverse plaatsen van haar bewegingsapparaat het best behandeld, dan wel geopereerd kunnen worden.

### **Wat viel op:**

Hoe Hetty Kock vol blijft houden om te zoeken naar artsen die haar willen opereren, zodat ze kan blijven reizen. Wat haar argumenten zijn om tegen de adviezen van

Nederlandse artsen in in België te gaan zoeken: kwaliteit van leven voor haar. Ze heeft als voordeel dat ze voor zaken op kan komen, maar feitelijk zou zorg zich moeten aanpassen aan haar wensen en zou ze die strijd niet moeten hoeven leveren. Want leuk is dat zeker niet, en dat is zwak uitgedrukt. Het maakt dat ook andere mensen met een chronische ziekte/beperving naast dagelijkse werkzaamheden en/of werk ook een zware baan als 'disability manager' hebben. Een term die door Conny Bellemakers in 1999 naar voren is gebracht. Zie ook:

<https://docs.google.com/gview?url=http://www.patientverhalens.nl/Archiveren/Conny%20Bellemakers/1999Disability%20Studies/Bellemakersdisabilitymanager%201999.pdf&embedded=true> In vele ervaringsverhalen over leven met een chronische ziekte wordt die vaak zware taak van chronisch zieken/gehandicapten in allerlei vormen benoemd, met veel catch 22 situaties toegelicht en schrijnende situaties als gevolg. Zie ook:

[http://www.patientverhalens.nl/images/abook\\_file/20126.pdf](http://www.patientverhalens.nl/images/abook_file/20126.pdf)

Hetty Kock kreeg een metaal op metaal prothese. Die worden tegenwoordig niet meer geplaatst: <http://medischcontact.artsennet.nl/Kennis/Dossiers/Metaalopmetaalheupprothesen.htm> 'Jaarlijks krijgen ongeveer 25.000 mensen een heupprothese. De resurfacing metaal-op-metaalheup met grote kop leek ideaal: geen slijtage, geen luxaties en meer bewegingsvrijheid zonder pijnklachten voor zeker tien jaar. Vrijkomend metaalslijpsel gooide echter roet in het eten. Inmiddels worden deze kunstheupen niet meer geplaatst.' Maar zij heeft er geen problemen van ondervonden.

### **Citaten:**

Pag.4: 'Het standpunt is dat een prothese maar één keer vervangen kan worden. Ik ben echter liever gezond rond mijn vijftigste dan rond mijn tachtigste, als ik dat al haal. Ik laat me door die afwijzingen niet afschrikken en ga als het nodig is naar specialisten in België. Die hebben principes die beter bij mij passen: niet wachten tot je ouder bent, maar er nu iets aan doen. Volgens hen zijn er wel degelijk mogelijkheden voor een tweede prothese en ik ben eventueel liever later gehandicapt of in een rolstoel dan nu.'

Pag.33: 'Vanwege de pijn besluit ik vlak voor de kerstdagen contact op te nemen met de heupenpraktijk in België, de Ancakliniek bij Gent. In België kan je voor operaties vaak snel terecht, veel sneller dan in Nederland.'

Pag.35: 'Sommige mensen in mijn omgeving vinden dat maar raar. Ik wandel nog, ik ga langlaufen en toch wil ik nieuwe heupen. Dat het bewegen niet van een leien dakje gaat, ontgaat ze. Bovendien zijn diclofenacpillen, middelsterke ontstekingsremmers, nodig om me op de been te houden. Ik reageer hier gelukkig goed op. Het gebruik van pillen beperk ik echter tot de dagen dat ik actief ben. Ik wil niet continu op pillen leven.'

Pag. 46: 'Als ik terugkom, is het eerste wat ik lees dat de KLM een rechtstreekse vlucht naar Chengdu heeft. Ik heb in China gehoord dat je vanuit Chengdu via een tussenpersoon op eigen gelegenheid naar Tibet kunt reizen. Ik besluit onmiddellijk dat dit mijn verre reisdoel wordt voor het jaar daarna.'

Pag. 49: 'Ik dien alsnog een klacht in bij het ziekenhuis. Ik vind het onacceptabel dat iemand die nooit mijn heupen heeft onderzocht wel in een brief zijn bevindingen hierover naar mijn huisarts stuurt. Hierop ontvang ik een excuusbrief: de opmerking over mijn heupen is ongepast.'

Pag. 84: 'Het wordt een drukke periode. Ik moet me voorbereiden op een duimoperatie, ik moet wat aan mijn schouder laten doen want hij doet pijn en de beweging is onvoldoende en wat moet ik aan met mijn benen?'

Pag. 108: 'Dan verder met de zorgverzekeraar. Ik heb een tweede afwijzing gekregen en ook een toets door de juridische afdeling levert niets op. Ik krijg een vreemd antwoord: de zorgverzekeraar levert de zorg die nodig is. Maar ik heb toch zorg nodig? Waarom krijg ik die dan niet? Ik kan nog naar de Stichting Klachten en Geschillen Zorgverzekeringen (SKGZ) stappen. En ik kan overwegen me op eigen kosten te laten opereren. Zo kan ik een toets aanvragen bij de SKGZ en tegelijk de procedure starten om me te laten opereren. Als de toets door de SKGZ positief is voor mij, krijg ik de kosten alsnog terug. Ook is een optie volgend jaar een andere zorgverzekeraar te proberen. Wat is wijsheid?'

Pag. 122-123: 'Wat voor mij meewerkt, is dat de technische mogelijkheden groter zijn. (...) Ik kan vanuit huis werken. Vooral in de eerste weken na een operatie is dat fijn, als ik nog niet zelf mag of kan reizen naar het werk. Wel is er het gevaar dat je teveel gaat doen of dat werken van je verwacht wordt als dat niet gaat. Ook hangt de tijd dat je kan werken af van de hoeveelheid oefeningen die je erbij moet doen of dat je veelvuldig naar de fysiotherapeut moet. (...) Ik bezit nog al mijn activiteit en energie. Ik kan nog steeds veel dingen doen die ik dertig jaar geleden kon. (...) Ik mijd groepsreizen omdat ik nooit weet wanneer ik wat kan. Maar ik vind gelukkig reizen zonder groep ook heel prettig. Ben ik alleen positief? Niet helemaal. Natuurlijk maak ik me wel zorgen om de toekomst. (...) Liever richt ik me op de mogelijkheden die na iedere operatie weer voor me open staan. (...) Ik realiseer me iedere dag dat ik steeds meer houtje-touwtje ben. Maar ook met houtje-touwtje is vooralsnog goed te leven.'

#### **Recensies/Extra:**

<http://www.dichtbij.nl/groot-leiden/zorg-en-welzijn/artikel/4128254/presentatie-boek-van-hetty-kock-mijn-tocht-door-artrose-land-en-25-andere-landen.aspx>

'René de Bos, Nederlands eerste bergbeklimmer die de top van de Mount Everest gehaald heeft, vat haar tocht als volgt samen: de tocht die Hetty moest afleggen is te vergelijken met de tocht door de Khumbu-ijsval naar kamp 1 tijdens mijn beklimming van de Mount Everest. Steeds dienden zich weer onverwachte situaties aan in het ijs en steeds waren er weer nieuwe uitdagingen. Door een ongelooflijk doorzettingsvermogen wist Hetty haar ijsval te beklimmen en aan de vervolgroute te beginnen: de route van verre reizen en genieten van natuur en cultuur in andere werelddelen.'

<http://www.reumafonds.nl/actueel/nieuwsoverzicht/persoonlijk-boek-over-artrose-en-reizen>

<http://www.artrosezorg.nl/Mij-tocht-door-Artroseland-en-25-andere-landen>