

Anna Raymann: 'Limiet gehaald' Een bijzonder jaar uit het leven van een chronische pijnpatiënt. Uitgeverij Boekenplan, Maastricht 2013. ISBN 9789086662890 (Rugklachten/Hernia/ED/1) Zie ook www.boekenplan.nl

Soort boek/Ziekte/Stijl:

Egodocument van Anna Raymann waarin zij beschrijft hoe zij, geleidelijk aan, zodanige chronische pijnklachten kreeg, dat ze niet meer kon zitten. Na acht maanden kreeg ze via de pijnpoli nieuwe medicatie, een TENS- apparaatje en een cursus voor chronische pijn patiënten aangeboden. Het maakte dat de pijn afnam en ze haar grote wens, als vrijwilliger werken bij de Olympische spelen 2012 in Londen, kon waarmaken. Ze beschrijft hoe ze daar gedurende een jaar naartoe heeft gewerkt en hoe ze haar droom verwezenlijkte. Boek van 140 pagina's met enige zwart wit foto's.

Over de schrijfster:

Onder haar meisjesnaam schrijft Anna Kirschbaum Raymann boeken. Anna is getrouwd met Rob, heeft twee dochters Nicole en Malou en een zoon Jeroen. Zij studeerde fysiotherapie aan de Hogeschool te Amsterdam en heeft een bedrijfje Amsterdam op maat. Anna woont in Sittard en Amsterdam.

Anna had al tientallen jaren pijn en- rugklachten voordat zij via de pijnpoli behandelingen, hulpmiddelen en een revalidatieprogramma kreeg waardoor zij beter met haar pijn om kan gaan. Daardoor kon zij, zij het met aanpassingen- als vrijwilligster bij de Olympische Spelen in London werken. Daarover schreef zij ook columns in het Limburgs Dagblad. Momenteel is ze bezig met het boek 'lieve help' met tips en do's en don'ts voor een goede relatie tussen de chronisch (pijn)patiënt en zijn omgeving. Zie ook: @MammAnna05 , en <http://www.amsterdamopmaat.nl>

Korte Beschrijving:

Anna Raymann begint haar boek met een mail die ze schreef aan vriendinnen op het moment dat ze zoveel pijn had dat ze er wanhopig van werd. Ze had al jaren rugproblemen, migraine en sinds enige tijd ook opvliegers. Zo'n 15 jaar terug onderging ze een hernia operatie. Ze kon vanaf haar veertigste niet meer sporten. Op het moment waarop ze de mail schreef was ze niet meer in staat om langer dan tien minuten te zitten en dat had verstrekende gevolgen. Haar sociale en maatschappelijke leven lag op z'n gat, ze zag steeds minder mensen en had moeite met alle dagelijkse handelingen. Bovendien was duidelijk geworden dat een goede vriendin van haar terminaal kanker had. Ze licht toe wat ze samen deden en hoe haar vriendin stierf.

Anna had een grote wens: als vrijwilligster te kunnen werken in het Olympisch dorp in Londen in 2012. Ze had zich daarvoor opgegeven voordat ze in zo'n slechte conditie was en de pijn haar leven domineerde. Ze besloot, toen ze hoorde dat ze geselecteerd was, nog niets af te zeggen.

Ze beschrijft hoe ze uit het dal is gekomen, en hoe daarbij nieuwe medicatie, het TENS-apparaatje en de cursus voor chronisch pijn patiënten hielpen.. Hoe ze

langzaam maar zeker meer kan en het haar gelukt is om naar Londen te gaan. Hoe ze daar, met aangepaste tijden vrijwilligerswerk heeft kunnen doen en een geweldige tijd had.

Wat viel op:

Hoe, eigenlijk door met de dag te leven en niet van tevoren al te bedenken dat iets niet kan, een droom uitgekomen is.

Ook een aantal observaties van Anna blijven hangen bijvoorbeeld over onzichtbare pijn patiënt zijn en hoe eenzaam iemand zich dan kan voelen.

Daarnaast is het ook leuk om te lezen over het reilen en zeilen in het Olympisch Dorp.

Citaten:

Pag.12: 'Als je een niet zichtbare handicap hebt en niet in het ziekenhuis ligt, ben je geen duidelijk slachtoffer en je wordt dan ook vaker niet dan wel getroost.'

Pag.19-20: 'Al met al heb ik het idee dat ik de cursus voor chronische pijn patiënten bij wijze van spreken net zo goed zou kunnen geven. Toch vind ik dat ik me nu niet de luxe kan permitteren om wat voor hulp dan ook af te wijzen en dat ik alle kansen tot verbetering moet aangrijpen.'

Pag. 70-71: 'Intussen ben ik keihard aan het werk in de fitnesscentra van Sittard en Amsterdam. Het twee keer omkleden en de rit heen en terug zijn nog steeds een pijnlijke opgave, om nog te zwijgen over sommige oefeningen. Het is dat ik zo'n bijzonder doel heb, anders zou ik dit niet kunnen volhouden.'

Pag.87: 'Als de Spelen op het punt staan te beginnen, voel ik me alsof ik mijn gouden medaille al binnen heb, want ik ben in Londen, werk in het Olympisch Dorp en mag zorgen voor de allerbeste sporters ter wereld.'