

# ‘Ik kan er weer *zelfstandig* op uit!’

Na haar diagnose parkinson was **Dientje Westerman (61)** een jaar lang volledig aangewezen op de mantelzorg van haar man Jan (64). Sinds ze een rollator heeft aangeschaft, heeft ze weer controle over haar leven.

In 2022 kreeg ik de diagnose parkinson. Mijn man Jan was huisman en ik werkte in de catering in een gevangenis. Mijn werkzaamheden verliepen daar stroef. In eerste instantie gingen we uit van een burn-out. Uiteindelijk bleek dit de ziekte van Parkinson te zijn. Ik nam afscheid van werk, want ik kon moeilijk lopen. Mijn man werd mijn mantelzorger. Daar ben ik enorm dankbaar voor. Het ziekteverloop ging snel, ik kon nog weinig zelf. Ik heb een jaar lang veel binnen gezeten en raakte echt in een verschrikkelijk isolement.

## Een feestje

Mijn oude werkgever organiseerde elk jaar een sporttoernooi. Daar wilde ik wel graag naartoe. Maar hoe? Mijn man en ik besloten voor een paar dagen een rollator te huren bij de zorgwinkel van Vegro. Ik vond het een héle stap. Een rollator? Dat is toch helemaal niks voor mij? De dames in de winkel waren schatten. Ik kreeg het advies een rollator speciaal voor mensen met parkinson te proberen. Met groene lijntjes, die op de grond worden geprojecteerd en je helpen recht te lopen, en speciale trillingen. ‘Hiermee kun je nog zóveel zelfstandig uit het leven halen’, zeiden ze. Ze drongen niets op en legden alles geduldig uit. Het toernooi was een feestje. Ik kon

wandelen of zitten wanneer ik wilde en haalde alle voordelen uit mijn hulpmiddel.

## Boksles

De rollator heb ik gehouden, de zorgverzekering vergoedt het volledig. Ik hoef niet meer binnen te zitten en kan er zelfstandig op uit. Het is zo’n verrijking van mijn leven! En van dat van mijn man. Hij houdt van fietsen en kan die hobby weer oppakken. Met de dames van de hulpmiddelen-

winkel heb ik voor altijd een band. We zwaaien altijd naar elkaar en ik kan binnenlopen met een vraag of gewoon voor een gezellig praatje. Ik heb mijn leven weer meer zelf in de hand. Daar ben ik dankbaar voor en trots op. Ik ga binnenkort zelfs naar boksles, speciaal voor mensen met Parkinson. Tegenwoordig probeer ik te denken aan dingen die ik nog wél kan in plaats van de beperkingen. Dat gun ik iedereen.’



## ‘De dames in de winkel waren *schatten*’