TROMBOSE STICHTING

Mei 2023

“Ik stond er nooit bij stil”

Viggo Waas

3 Laura Fauteuil, Danique Melsen
6 Martin van Donk: “Praten met anderen”
8 Jack Spijkerman: “Je kunt prima leven”
10 Ankie van Grunsven: “Mijn familiegeschiedenis”

DE STOP PROP

SPECIAL

Column *Tom Bos |*

Stop de prop Start doneren

Vaatziekten zitten bij mij in de familie. Hoewel mijn eigen vader ruim in de tachtig en gelukkig nog altijd kerngezond is, zijn er meerdere familieleden hieraan overleden. Vandaar dat ik elk jaar onder meer mijn bloeddruk en cholesterolgehalte laat controleren. Ik besef dat het ook mij kan overkomen.

Veel mensen die ik erover vertel, begrijpen dat. Bij een verhoogd risico kun je immers niet voorzichtig genoeg zijn. En het is een kleine moeite om bepaalde waarden periodiek te laten controleren. Maar als ik ze vraag of zij ook hun cholesterolgehalte laten controleren, ziet de meerderheid daar de meerwaarde niet zo van in. Ze leven immers gezond. Of ze zijn nog niet zo oud dat ze zich zorgen gaan maken over het functioneren van hun lichaam. Ze denken: trombose? Ik niet.

Viggo Waas dacht precies hetzelfde, vertelt hij eerlijk in dit magazine. Hij was aan het sporten toen hij werd getroffen door een herseninfarct. Danique Melsen, die ook haar verhaal deelt en er een boek over schreef, was zestien toen ze meerdere herseninfarcten kreeg. Het zijn maar twee voorbeelden van mensen die dachten te gezond en/of te jong te zijn om in aanraking te komen met trombose.

Zij zijn geen uitzondering. Uit onderzoek blijkt eveneens dat er in Nederland onvoldoende besef is dat trombose een serieuze aandoening is en dat het ernstige gevolgen kan hebben. En dat terwijl een op de vier Nederlanders overlijdt aan de gevolgen van een longembolie, hartinfarct of herseninfarct – wat allemaal door trombose wordt veroorzaakt.

Er is echter ook goed nieuws. Een snelle diagnose, en daarmee een snelle behandeling, kan veel leed voorkomen. Daarvoor moeten mensen wel herkennen dat ze te maken hebben met trombose en er ook naar handelen. Vandaar dat we als Trombosestichting een landelijke campagne beginnen: 'Stop de prop, start doneren'. Met de opbrengst kunnen wij de informatie-voorziening over de risico's van trombose verbeteren en onderzoek naar het voorkomen en het behandelen van trombose financieren.

Vanaf 10 mei zult u spotjes tegenkomen op televisie, radio en social media met deze slogan en uitleg over wat trombose is. En in dit magazine vertellen vijf mensen die getroffen zijn door trombose over de impact ervan op hun leven. Mensen die gezond leefden, uitermate sportief of nog erg jong waren toen ze werden getroffen. Mensen die ook dachten: trombose? Ik niet.

Tom Bos, directeur
Trombosestichting

TROMBOSE
STICHTING

Colofon
Trombosestichting Nederland
Dobbeweg 1a
Postbus 100
2250 AC Voorschoten
T 071-5617717
tsn@trombosestichting.nl
www.trombosestichting.nl
www.facebook.com/trombosestichting

IBAN
NL57 ABNA 0100 100 333
NL35 INGB 0000 3020 30

Redactie
Tom Bos, directeur
Yen-li Busscher, sr. fondsenwerver
Bas Abresch (interview Jack Spijkerman)
Mike van Damme (overige)

Design & layout
Het Stormt, Rotterdam

Fotografie
Arno Massee
Foto Anky van Grunsven, privé collectie

Drukwerk
PSI-Vransen Direct Mail Producties, Amstelveen

Niets uit deze uitgave mag, op welke wijze dan ook worden verveelvoudigd zonder voorafgaande toestemming van Trombosestichting Nederland en andere auteursrechthebbenden.

Algemeen Nut Beogende Instelling ANBI
CBF Erkend Goed Doel

Laura Fauteuil *Danique Melsen |*

Meiden krijgen hoop door mijn verhaal

Danique Melsen (31) kreeg op haar zestiende meerdere herseninfarcten. Over haar levenslessen schreef ze het boek 'Onderschat worden? Dat is leuk'. Ze hoopt daarmee andere jonge vrouwen te inspireren.

"Op 13 december 2009 gaf mijn opa een groot feest vanwege zijn tachtigste verjaardag. Tijdens het feest merkte ik dat ik mijn linkerhand niet meer kon bewegen. Ik nam een paar aspirines in de hoop dat het beter zou gaan. Toen we mijn opa en oma naar huis brachten, kreeg ik meerdere epileptische aanvallen.

Ik heb een paar weken in het Radboudumc in Nijmegen gelegen. Het was voor de artsen moeilijk te achterhalen waar die epileptische aanvallen vandaan kwamen. Na verschillende onderzoeken bleek dat ik meerdere herseninfarcten had gehad, waardoor ik aan mijn linkerzijde was verlamd en niet goed meer kon praten.

> **Na verschillende onderzoeken bleek dat ik meerdere herseninfarcten had gehad.'**

Gelukkig ondervind ik nu haast geen beperkingen meer. Ik ben wat eerder moe dan andere beginderti-gers en naar een bioscoop gaan gaat nog steeds niet door de overvloed aan prikkels. Verder functioneer ik goed, en ik slik geen medicatie meer. De jaren na de herseninfarcten had ik het vooral mentaal zwaar: ik was het vertrouwen in mijn lichaam verloren. Ik had 's nachts nachtmerries en paniekaanvallen. Nog altijd kan de angst dat er iets kan gebeuren me overvallen; echt weg zal het misschien nooit meer gaan.

Ik heb in die periode heel veel gehad aan Ellen, mijn bijleslerares wiskunde. Zij heeft MS en zat destijds al in een rolstoel. Met vriendinnen kon ik minder goed pra-ten over wat ik meemaakte, met haar wel. Zij zei: focus je niet op wat je niet kan, maar op wat je wél kan. Dat heeft mijn kijk op mijn revalidatie en leven veranderd. Ze zei ook: vier elk stap vooruit, hoe klein die ook is. Dat deed ik. Op een gegeven moment zei ik tegen mijn vader: wij gaan ooit de Nijmeegse Vierdaagse lopen. Dat werd voor mij een doel, een houvast. In 2018 hebben we de vierdaagse voor het eerst gelopen.

Sinds mijn boek is uitgekomen, nemen er veel jonge vrouwen via social media contact op en stellen vragen over hoe ik alles heb aangepakt. Op Wereld Trombose Dag, op 13 oktober, mocht ik bij het Sophia Kinderzie-kenhuis op het podium mijn verhaal vertellen. In de zaal zaten veel jonge meiden die aan het begin van hun revalidatie zaten. Dat vond ik best confronterend. De beelden van dertien jaar geleden kwamen weer terug. Maar ik kreeg veel mooie reacties na afloop. Meiden krijgen hoop door mijn verhaal. Het is dus goed om te doen." ◂

Ook praten in de LAURA-fauteuil?
Laura was 17 toen ze overleed door een long-embolie. Haar droom? Iets teweegbrengen met haar designs. Haar ouders en medestudenten brachten daarom postuum de LAURA-fauteuil uit, naar haar ontwerp.

In elk magazine vertelt iemand in de stoel over het leven na een trombose. Wilt u een keer ge-ïnterviewd worden? Mail tsn@trombosestichting.nl met als onderwerp 'Laura Fauteuil'.

Ik stond er nooit bij stil

dat ik zelf trombose kon krijgen

Viggo Waas (61) leefde als een onsterfelijke, tot hij op 29 maart 2021 werd getroffen door een herseninfarct. Nu zegt de creatieve duizendpoot vaker nee.

De ‘wilde hond’ van weleer is hij niet meer, zegt Viggo Waas tijdens het gesprek. Aan tafel in restaurant Merkelbach in Amsterdam Watergraafsmeer zit een nieuwe Waas: noodgedwongen rustiger, nog minder bang voor de dood dan hij al was. Zijn herseninfarct, nu ruim twee jaar terug, heeft een plek gekregen. Zowel in zijn hoofd als in de show met Heerschop. Er gaat nog iets heel moois gebeuren.

“In onze voorstelling gaat het onder meer over mijn herseninfarct. Daar was niet aan te ontkomen; we maken altijd persoonlijke shows. Tijdens repetities had ik het weleens moeilijk, werd ik overmand door emoties, maar op het podium moet ik er een professionele distantie van nemen. Ik kan zelf niet elke avond die emotionele achtbaan nemen en me laten meeslepen door mijn eigen verhaal. Erover praten op het podium heeft me bij de verwerking geholpen, ik heb ook een EMDR-sessie gedaan. Ik beleefde het moment dat ik dat infarct kreeg steeds opnieuw en wilde daarvan af.”

Het moment

“Ik was op 29 maart 2021 aan het sporten met mijn personal trainer. Tijdens de warming-up werd ik duizelig. Ik besloot te gaan zitten en begon ineens te trillen en keerde helemaal in mezelf. Ik hoorde alles om me heen, maar kon niet reageren. In die eerste minuten dacht ik: ik ga dood. Ik leek er vrede mee te hebben, had veel moois meegemaakt in mijn leven. Daarna kwam toch de gedachte: ik moet blijven leven, voor mijn vriendin en mijn zoon en dochter, voor mijn vrienden. Omdat ik verder niets kon, begon ik op een stille manier te strijden om te overleven. Ik richtte me op mijn ademhaling, probeerde energie te sparen.”

> **Ik leefde als een onsterfelijke, als een wilde hond die overal naartoe rende. Ik wilde zeven of acht ballen in de lucht houden, en het liefst ook nog een negende.’**

Diagnose

“In het ziekenhuis kreeg ik een trombolyse en een trombectomie om het stolsel weg te halen. Die zat in mijn arteria basilaris, een van de slagaders in de hersenen die onder meer zorgt voor de bloedtoevoer naar de hersenstam. De rechterkant van mijn lichaam was door het infarct uitgevallen en ik had grote moeite met praten. Mijn eerste gevoel was: dit komt nooit meer goed.

In de tweede week in het ziekenhuis zei ik: als ik maar weer kan optreden. Ik moest een doel hebben voor mezelf. In het revalidatiecentrum merkte ik dat ik snel stappen maakte. Na zo’n acht, negen weken kon ik op mijn laptop met een paar vingers weer wat schrijven, en besloot ik te beginnen met het schrijven van een boek over wat ik meemaakte. Na negen maanden stond ik voor het eerst weer op het toneel. Ik was benieuwd of ik de timing nog had om een verhaal te vertellen en een grap te maken. Het praten kostte me nog veel moeite, maar gelukkig zat daar progressie in. Anders was het einde oefening geweest wat optreden betreft, en dan had ik hier niet zo gezeten...”

Trombose

“Ik wist wat trombose was, want mijn moeder moest regelmatig naar de trombosedienst. Ze had een te hoog cholesterolgehalte, slikte vitamine K-remmers en moest haar INR-waarden laten controleren. Ik stond er echter nooit stil bij dat ik zelf trombose kon krijgen. Ik was gezond bezig: sportte veel, dronk niet overmatig, rookte niet. Ik dacht zoals veel mensen: dit overkomt mij niet.

Het is natuurlijk goed om te leven zonder de kennis wat er allemaal mis kan gaan in je lichaam, maar trombose is iets wat je in de gaten kan houden, bijvoorbeeld door je cholesterolgehalte te laten controleren. Dat is een kleine moeite. Als ik had geweten dat een te hoog cholesterolgehalte erfelijk kan zijn, had ik het veel eerder laten controleren. Maar ik wist het niet, voelde me goed, dus maakte me geen zorgen. Je gaat vaak pas handelen als er iets is gebeurd. Maar dan kan het dus te laat zijn.”

Nieuwe Waas

“Ik ben nu twee jaar verder en moet zeggen dat het goed gaat. Ik merk soms dat het gevoel in mijn mond nog anders is, dat de soepelheid van praten daardoor minder is. Ik kan gelukkig veel nog wel. Ik loop hard, voetbal, het schrijven gaat nog goed, het optreden ook. In de Theaterkrant stond een recensie van onze show, waarin werd geschreven dat de nieuwe Waas als een huis staat. Dat was een mooi compliment, en het klopt ook wel een beetje dat ik een nieuwe Waas ben. Ik ben op 29 maart 2021 opnieuw geboren. Of beter gezegd: ik moet me verhouden tot wat er die dag is gebeurd, met het feit dat ik er bijna niet meer was.”

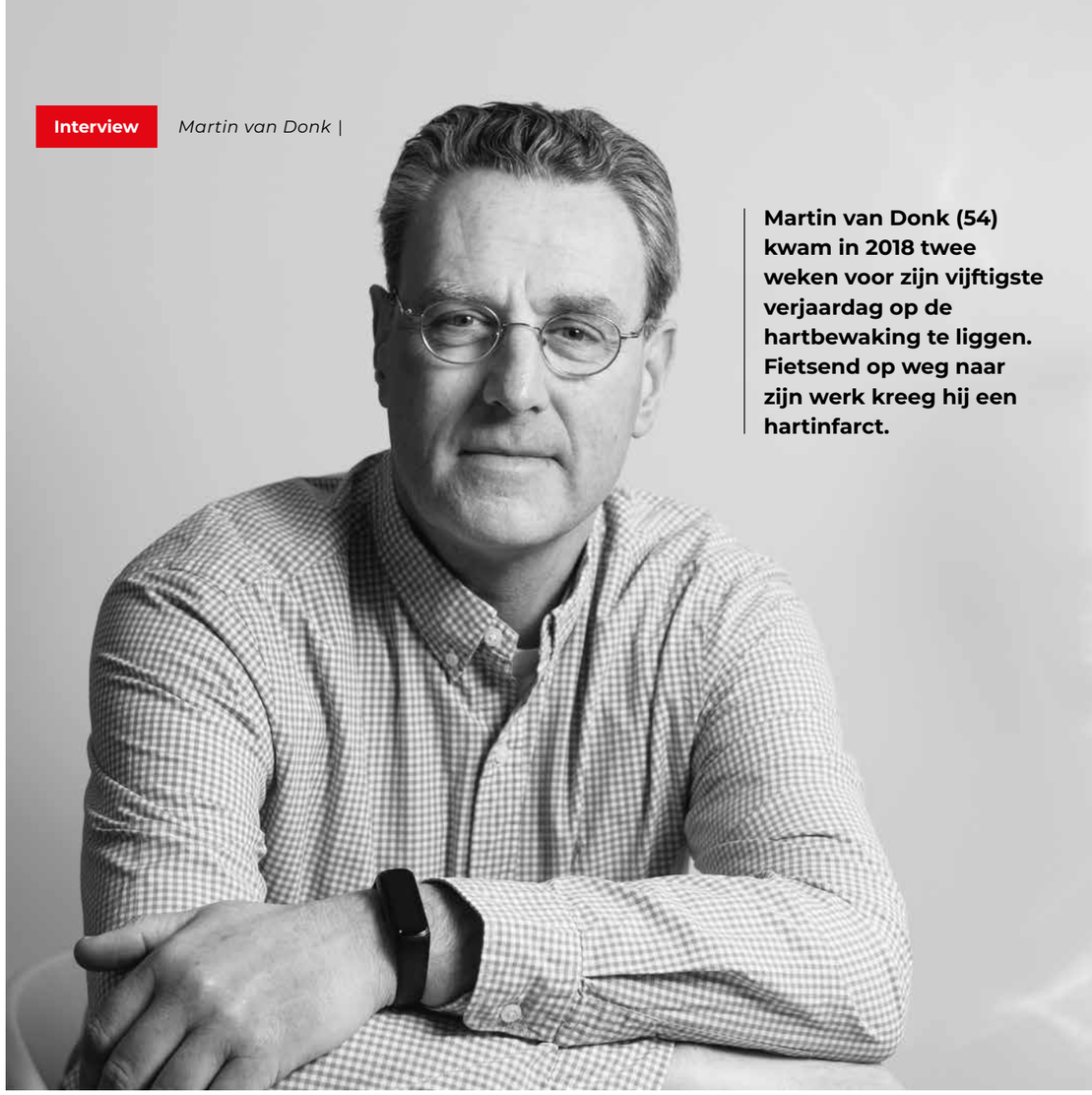
Nee zeggen

“Ik leefde als een onsterfelijke, als een wilde hond die overal naartoe rende. Ik wilde zeven of acht ballen in de lucht houden, en het liefst ook nog een negende.

Nu denk ik: laat ik me maar op één ding richten. Ik ga niet meer én tv maken én een theatershow schrijven én in een film spelen én nog een theaterstuk schrijven. Dat is te veel. Ik wil liever een of twee dingen echt goed doen dan acht dingen een beetje goed. Misschien had ik dat voor mijn infarct ook al moeten doen, maar toen was ik daar helemaal niet mee bezig.”

Angst

“Ik heb nooit angst voor de dood gehad, nu ben ik helemaal niet meer bang. Ik hoop alleen dat het snel gaat, dat ik niet lang hoef te lijden als het zover is. Bang voor nog een infarct ben ik ook niet.
Volgens mij heb ik hetzelfde risico als voor het infarct, of misschien juist wel minder. Ik slik bloedverdunners en cholesterolverlagers. Maar ik wil niet in kansen of risico’s denken, want dat is geen manier van leven. Ik leef gewoon door.” ◂



Martin van Donk (54) kwam in 2018 twee weken voor zijn vijftigste verjaardag op de hartbewaking te liggen. Fietsend op weg naar zijn werk kreeg hij een hartinfarct.

Praten met anderen

gaf me het gevoel dat ik niet alleen was

Hij is op de scooter naar de Trombosestichting gekomen, aangezien er deze dag iets te veel wind staat om op de fiets te komen. Onder zijn overhemd heeft Martin van Donk zijn schildersbroek nog aan; hij is direct vanuit een klus naar Voorschoten gekomen.

Daarmee is zijn huidige situatie in een notendop geschetst: Van Donk werkt na zijn hartinfarct in 2018 nog altijd fulltime, maar pakt niet meer altijd de fiets. “De scooter is een cadeau van mijn vrouw, voor mijn vijftigste verjaardag,” vertelt hij. “Mijn conditie had door dat hartinfarct toch een knauw gekregen. Maar ik mag niet klagen, want in principe kan ik alles nog. Ik werk fulltime, fiets veel en kano zelfs hele stukken met mijn vrouw. Wel alles op een gecontroleerd tempo.”

Verder fietsen

“Op 14 november 2018 moest ik als schilder aan het werk in de buurt van de locatie Westeinde van het Haaglanden Medisch Centrum. Dat was vanaf ons huis in Wassenaar veertien kilometer fietsen. Na zo’n drie kilometer werd ik misselijk en zweterig. Ik had meteen iets van: ik moet naar het ziekenhuis. In plaats van dat ik 112 belde, besloot ik verder te fietsen. Ergens hoopte ik dat het gevoel minder zou worden, maar dat werd het niet.

In het ziekenhuis werd meteen bloed geprikt. Een halfuur later was duidelijk dat ik een hartinfarct had en werd ik meteen naar de hartbewaking gebracht. De artsen konden niet geloven dat ik met mijn infarct veertig minuten had gefietst. Langzaam drong tot me door dat het link was geweest om door te fietsen en om zelfs mijn fiets nog bij de keet te zetten en mijn spullen binnen te leggen, voordat ik naar de eerste hulp liep.”

Spontane trombus

“Ik begon de dag voor mijn gevoel nog fit, maar een paar uur later lag ik aan een infuus. Twee weken voor mijn vijftigste verjaardag was ik me ineens heel erg bewust van mijn sterfelijkheid. Ik hoorde weleens verhalen van anderen, maar had nooit verwacht dat mij zelf zoiets zou overkomen. Zelfs niet nadat ik eerder al trombose had gehad.

In 2011 had ik een spontane trombus in mijn arm. Ik kreeg eerst last van een beurs gevoel tussen mijn nek en sleutelbeen, daarna onder mijn oksel. Er was niets te zien, dus ik dacht dat het vanzelf over zou gaan. Totdat ik een enorme blauwzwarte plek kreeg op mijn bovenarm. De huisarts stuurde me meteen door naar het ziekenhuis voor een echo. Zijn vermoeden klopte: ik had een spontane trombus; er was dus geen onderliggende reden. Ik moest een halfjaar aan de bloedverdunners, daarna mocht ik ermee stoppen. Nu denk ik: ik had die pillen moeten blijven slikken, dan was de kans dat ik in 2018 dat hartinfarct kreeg een stuk kleiner geweest.”

Revalidatietraject

“Terug naar 2018. Eenmaal aan het infuus voelde ik me eigenlijk weer goed. De volgende dag moest ik al meteen een test ondergaan op de fiets. Dat vond ik best eng, omdat het juist op de fiets mis was gegaan. Maar het was nu in een gecontroleerde setting, met twee specialisten naast me. Het ging goed, en daarmee was de eerste fase eigenlijk al voorbij. Ik mocht het revalidatietraject in, om mijn conditie weer op te vijzelen.

Voordat ik twee per week kon gaan sporten met andere hart- en vaatpatiënten moest ik zes weken wachten. In die weken kon ik wel bij een psycholoog terecht om te praten over de impact. Er was een informatiemiddag over diëtiek en voeding, en ik kon met lotgenoten praten. Dat was fijn. Praten met anderen gaf me het gevoel dat ik niet alleen was.”

Tachycardie

“Ik ga nu eens per jaar door de medische molen. Dat hartinfarct heeft toch iets losgemaakt, waardoor ik mijn lichaam niet helemaal vertrouw. Twee keer een spontane trombus krijgen voelt toch niet als twee keer puur pech hebben. Daarnaast heb ik last van een tachycardie, waardoor mijn hartslag ineens van zeventig omhoog kan schieten naar honderdzeventig. Een paar maanden geleden had ik er nog een, op de weg waar de Trombosestichting aan zit. Ik fietste een heuvel op en opeens begon mijn hart als een gek te kloppen. Elke keer als dat gebeurt, ben ik toch even bang dat het geen hartritmestoornis is, maar een nieuw hartinfarct. Het blijft toch hetzelfde orgaan.

Daarnaast heb ik de ziekte van Raynaud, wat ook een vaataandoening is. De bloedvaatjes in bijvoorbeeld de toppen van mijn vingers, tenen en neus trekken samen als het koud wordt, waardoor er een ontstekingsreactie kan ontstaan. Het kan verder geen kwaad, maar is wel pijnlijk en daarmee vervelend. En het versterkt mijn gevoel dat ik gevoelig ben voor problemen met mijn bloedvaten.”

Leeftijd

“Ik heb geluk gehad dat mijn hart slechts zeer lichte schade opliep, toch voel ik me fysiek ook niet meer helemaal de oude. Al kan dat ook deels met de leeftijd te maken hebben; ik ben toch weer vijf jaar ouder dan toen het gebeurde. Dat zei een van de artsen ook: je bent geneigd om het hartinfarct de schuld van alles te geven, maar leeftijd speelt ook zijn rol.

Voor zover dat mogelijk is probeer ik de risico’s te verminderen. Ik rookte al niet, dronk niet en sportte mijn hele leven al, ging vaak op de fiets naar het werk. Daarnaast heb ik als schilder een fysiek beroep. Het was dus niet dat ik een lui leven had. Toch ben ik nog bewustere keuzes gaan maken. Ik ben bijvoorbeeld veganist geworden. Al dat dierlijke vet verhoogde mijn cholesterol alleen maar. Ik eet nu elke dag havermout, wat mijn cholesterol juist verlaagt. Met mijn vrouw fiets ik in het weekeinde vaak. Soms redden we de vijftig of zelfs zestig kilometer. Ik ben blij dat ik verder gezond ben en nog samen met mijn vrouw en kinderen kan genieten van het leven.” ◂

Je kunt prima leven

met bloedverdunners

Voormalig onderwijzer, cabaretier, tv- en radiopresentator Jack Spijkerman (74) merkt soms nog de gevolgen van de twee longembolieën die hij kreeg. Toch wil de Amsterdammer vooral een positief verhaal vertellen. “Mijn moeder slikte ook bloedverdunners en is 93 jaar geworden. Zij is mijn voorbeeld.”

Jack Spijkerman gaat graag naar voetbalwedstrijden. Bij elke thuiswedstrijd van Ajax zit hij in de Johan Cruijff Arena. Ook reist hij met zijn zoon de club achterna tijdens Europese uitduels. De stadions van Europese topclubs als Bayern München, Real Madrid en Benfica zijn prachtig, zag hij met eigen ogen. “Maar,” zo zegt Jack, “ze hebben er ook veel trappen. Héél véél trappen. Dus moest ik af en toe even stoppen om op adem te komen. Mijn zoon is het inmiddels gewend.”

Longembolie in de Arena

De longcapaciteit van Jack is nog 75 procent. Het is het gevolg van twee longembolieën en drie klaplongen, die hij in de afgelopen twintig jaar opliep in dezelfde long. Zijn eerste longembolie kreeg de gevierde radio- en tv-presentator in 2003 op de tribune bij Ajax. “Ineens kreeg ik het heel benauwd. En dat had niks met de wedstrijd te maken. Gelukkig zat mijn zwager naast me. Hij was huisarts en had snel door dat het mis was. Binnen de kortste keren zaten we in het AMC.”

Galgenhumor

Jack krabbelde snel op; een paar dagen later was hij ‘gewoon’ te zien als presentator van Kopspijkers. “Ik was wel ontzettend moe. In de coulissen stond een stretcher, waarop ik tijdens de repetities kon rusten. Maar eigenlijk ging het vrij snel daarna weer goed met me.” In november 2015 voltrok zich eenzelfde scenario. Jack was op zaterdag te gast tijdens een speciale uitzending van het tv-programma De Kwis, dat als eerbetoon de voormalige Kopspijkers-crew had opgetrommeld. Een dag eerder lag hij nog in het ziekenhuis met een nieuwe longembolie. “Op donderdagavond was ik aan het sporten. Dat hield ik vijf minuten vol; zoals ik ook de rest van de week al ademnood had. Ik bleek wat bloedpropjes in mijn longen te hebben. Omdat ik wist hoeveel voorbereiding er had gezeten in De Kwis, ben ik daar toch aangeschoven.”

Tijdens de uitzending had Jack zelfs een stukje galgenhumor in petto. “Ik heb met die longarts afgesproken dat als ik hier dood neer val, zij een toespraak houdt op mijn begrafenis,” grapte hij tegenover presentator Paul de Leeuw.

Vandaag is het feest

Het is Jack Spijkerman ten voeten uit. Hij denkt zo min mogelijk in beperkingen. Zijn motto? Vandaag is ’t feest, en morgen ook. “Laat ik eerlijk zijn: na mijn eerste longembolie heb ik me niet zo bezig gehouden met het voorkomen van een nieuwe. Ik associeerde een longembolie ook niet met trombose. Ik wist dat mijn moeder trombose had en daarom bloedverdunners slikte. Maar daar had ik me nooit in verdiept. Ik rookte als een ketter, een pakje shag per dag, en ben aanvankelijk gewoon door blijven roken. Niet goed natuurlijk.”

Stoppen met roken

De beste manier om te stoppen was zijn tweede klaplong in 2009. Deze tweede ingreep was behoorlijk pijnlijk. “Toen ben ik direct gestopt,” vertelt de Amsterdammer. “Te laat natuurlijk. De arts zei dat ik letterlijk een gat in mijn long heb gerookt. Daarom heb ik nu ook COPD. Door die kortademigheid ga ik bijvoorbeeld niet meer op wintersport. Ook merk ik het wanneer ik een trap oploop of tegen een heuveltje op fiets. Dat zijn de momenten dat ik er last van heb, maar ik laat mijn leven er niet door beperken. Dat ik op de begane grond woon is mooi meegenomen.”

Belang van beweging

Inmiddels beseft Jack meer de ernst van trombose. “Ook omdat ik sinds mijn tweede longembolie bloedverdunners moet slikken. Ik weet dat die de kans verkleinen op een nieuwe longembolie, een hartinfarct of een herseninfarct. En dat dit een serieuze zaak is. Maar ik denk niet elke ochtend als ik dat pilletje neem: oh jee, dat doe ik vanwege trombose. Wel doe ik dingen om mijn longcapaciteit op peil te houden. Naast stoppen met roken ben ik meer gaan bewegen. Als je veel beweegt, is je bloedsomloop beter en de kans op trombose kleiner. Ik maak dagelijks een stevige wandeling van een uur.”

Actief en sociaal leven

Jack vervolgt: “Ook leid ik een actief en sociaal leven. Ik verzamel kunst en geef daar soms lezingen over, bedenk en presenteer pubquizzen en voetbalquizzen, schrijf teksten, ben vrijwilliger in het archief van Ajax en lees kranten en boeken. Dat houdt me scherp en zorgt ervoor dat ik goed in mijn vel zit. Mede daardoor ben ik niet bang dat het me opnieuw overkomt. Ik laat mijn leven ook niet leiden door wat ik misschien niet meer kan. Ik kijk naar en geniet van wat ik allemaal wél kan. Dat zouden veel meer mensen moeten doen.”

Extra onderzoek

Jack denkt dat trombose in algemene zin onderschat wordt. “Je merkt niks, totdat het te laat is. Dat weet ik van mezelf, maar ook van mijn goede vriend Viggo Waas die in 2021 is getroffen door een herseninfarct. Hij heeft flink moeten revalideren om er bovenop te komen. Ook hoor ik regelmatig verhalen van een vriendin die bij de Tromboseklinie werkt. De gevolgen kunnen heftig zijn; voor de mensen die trombose krijgen én hun omgeving. Ik vind het belangrijk dat er extra onderzoek kan worden gedaan naar trombose en medicijnen.”

Campagne

Daarom werkt Jack mee aan de nieuwe campagne van de Trombosestichting. “Als bekende Nederlander zet ik me graag in voor het bekender maken van de gevaren van trombose. Dat doe ik door mijn gezicht en mijn stem te lenen. Maar het liefst geef ik het goede voorbeeld. Door niet te roken en wel te bewegen. En vooral door er niet te veel mee bezig te zijn, maar gewoon te genieten van het leven. Je kunt prima leven met bloedverdunners. Mijn moeder is daarbij mijn grote voorbeeld. Zij is uiteindelijk 93 jaar geworden. Daar teken ik voor!” ◂

Anky van Grunsven (55) is drievoudig olympisch kampioen dressuur. In 2019 liep ze na een val van een vrachtwagen een trombosebeen op.

Mijn familiegeschiedenis maakt me alerter

Het is alweer meer dan tien jaar geleden dat Anky van Grunsven voor het laatst op een groot podium schitterde. Op de Olympische Spelen van Londen won ze in de zomer van 2012 met de Nederlandse dressuurploeg brons en bracht daarmee haar totaal aantal olympische medailles op negen. Waarvan drie gouden.

Ze mag zelf gestopt zijn met internationale wedstrijden, toch is ze nog altijd druk in de weer in de paardensport. Ze begeleidt onder andere haar twee kinderen die op een hoog niveau rijden, rijdt nog een aantal paarden voor zichzelf en klanten en organiseert evenementen op haar eigen complex in Erp. En ze is voorzitter van het paardensportevenement Indoor Brabant The Dutch Masters.

Kortom: ze is op een goede manier druk, zoals ze het zelf noemt. Stilzitten kan en wil ze niet. Dat is echter wel wat ze in de zomer van 2019 moest doen, nadat ze bij een val uit een vrachtwagen haar knie ernstig had geblesseerd. “Als je een seconde niet oplet, kunnen de raarste dingen gebeuren,” zegt ze. “Ik was vergeten dat ik in een vrachtwagen stond, stapte naar buiten en viel ruim een meter. Daarbij scheurde ik mijn voorste knieband af, mijn achterste knieband en meniscus waren ook kapot. Maar dat was slechts het begin.”

Stemmetje

“Na een week voelde ik ineens de druk in mijn onderbeen toenemen. Het werd niet heel dik, maar was wel flink verkleurd en werd warm. Ik dacht in eerste instantie, zoals zo vaak bij pijntjes, dat het wel zou overgaan, maar toch besloot ik om even mijn sportarts te bellen. Bij hem gingen meteen al alarmbellen af, omdat ik hem nooit zomaar bel. Hij vertrouwde het niet en stuurde me naar de huisarts. Die zei dat ik meteen naar het ziekenhuis moest om mijn been te laten controleren. In het ziekenhuis werd bloed afgenomen, en een uur later werd ik gebeld dat ik met spoed moest terugkomen voor een injectie. Ik bleek een trombosebeen te hebben. Een dag na de injectie kreeg ik een uitgebreider onderzoek en mijn been werd ingezwachteld. Ik moest rust houden, maar dat moest ik sowieso al door mijn kapotte knie. Vandaar dat ik van de trombose zelf weinig hinder ondervond. Het was voor mij iets dat ‘erbij’ kwam.”

Onhandig

“Om eerlijk te zijn ervoer ik de gehele situatie vooral als onhandig. Ik wilde die avond dat ik naar het ziekenhuis moest eigenlijk met het gezin naar de film. Nu vind ik dat ik er een beetje te lichtzinnig over deed; ik kende op dat moment de risico’s niet die trombose met zich meebrengt. Dat was misschien maar goed ook, want ik maakte me daardoor geen zorgen, en het herstel verliep zoals het moest verlopen. Pas later dacht ik: misschien had ik er toch iets serieuzer over moeten nadenken.

Blijvende beperkingen heb ik niet overgehouden door de trombose. Het herstel van mijn knie duurde langer dan dat ik dat trombosebeen had, dus ik kon sowieso een periode niet paardrijden. Ik moest wel een jaar een steunkous dragen. Dat was op zich niet heel vervelend, maar in de zomer werd het lastig omdat ik wat andere keuzes moest maken in welke kleding ik aantrok.”

Nooit ter sprake

“Op Facebook gaf ik destijds een update waarin ik aangaf dat ik trombose had, maar verder heb ik daar geen ruchtbaarheid aan gegeven. In interviews die ik nadien gaf, kwam het eigenlijk ook nooit ter sprake. Dat ik er nu toch over praat, is omdat er meer mensen zijn zoals ik: die altijd denken dat ze niets hebben en daarom niet zo snel naar een arts gaan. Wat ik die mensen zou willen meegeven? Ga bij twijfel wel naar de huisarts, want hoe eerder je erbij bent, hoe beter je behandeld kan worden. Ik moet mezelf dat ook blijven zeggen, want ik heb al veel dingen meegemaakt en denk toch elke keer: het zal wel overgaan. Ik denk dat het een beetje mijn aard is.

De trombose heeft mijn kijk op mijn gezondheid wel iets veranderd. Ik ben heel fit, eet heel gezond en toch bleek ik een te hoog cholesterolgehalte te hebben. Dat lijkt genetisch te zijn. Mijn opa was op jonge leeftijd overleden aan een hartinfarct, mijn beide broers hebben al verschillende bypasses gehad. Ik moet er dus wel rekening mee houden dat er bij mij in de familie wat sneller problemen kunnen ontstaan. Dat maakt me in elk geval iets alerter. Zeker na dat trombosebeen.” ◂

TROMBOSE
STICHTING

STOP DE PROP

START
DONEREN