

14

Wie: Rob de Wild (65), woont in zorgcentrum Nieuw Kerkelanden in Hilversum

Werk: was medewerker in de horeca. Afgekeurd als gevolg van hart- en vaatziekten. Doet vrijwilligerswerk in het zorgcentrum

Diabetes: type 2 sinds 2009. Slikt januvia en soms metformine



Vind de sport die bij je past

Bewegen is goed voor iedereen. Maar als je diabetes hebt, levert het vrijwel altijd zicht- en meetbaar gezondheidswinst op. Rob, Wouter en Annelies vertellen hoe zij bewegen en wat het voor ze doet.

TEKST RINEKE WISMAN FOTOGRAFIE DIRK JANSEN

2017 mrt

Hoewel de neuropathie hem hindert, fietst Rob twee keer per week een mooie route rond Hilversum. Maar dan veilig, bij de fysiotherapeut. 'Het is net echt!'

'Dit vind ik magnifiek'
Rob de Wild (65)

“Op een echte fiets heb ik al acht jaar niet meer gezeten. Dat durf ik niet meer aan. Als gevolg van diabetes heb ik neuropathie in mijn onderbenen. Pijn vanaf mijn knie tot aan mijn voeten en constant tintelingen. Helaas begint dat nu ook in mijn handen, waardoor ik soms dingen laat vallen.

Toch heb ik meerder keren per week een 'authentieke fietsbeleving'. Dan zit ik op de fiets voor een gigantisch tv-scherm bij de fysiotherapeut. Als ik begin te trappen, start voor mijn ogen een film. Ik zie wat ik zou zien tijdens een fietstocht in de omgeving, bijvoorbeeld van Hilversum naar Laren of van Huizen naar Blaricum. Het beeld beweegt mee op mijn tempo. Als ik ophoud met trappen, staat de film ook stil. Als ik een heuvel op ga,

moet ik zwaarder trappen. Heuvel af, kan ik mijn benen even laten rusten. Net echt! Ik vind het magnifiek!

Toen ik begon, kon ik het amper tien minuten volhouden. Nu zit ik met een route van 7 kilometer ruim een half uur op de fiets en doe ik ondertussen oefeningen voor mijn armen en buikspieren. Mijn bloedsuikerspiegel is stabiel sinds ik meer ben gaan bewegen. **Maar ik merk het effect vooral aan mijn lijf: als ik gefietst heb, voel ik me de hele dag prettiger.** Nu ik 65 ben, krijg ik mijn pensioen erbij en kan ik het mij veroorloven om iedere dag te gaan.

Als kind was ik met sport behoorlijk fanatiek. Tot mijn 34e heb ik intensief gekorfbald in de landelijke competitie in de op één na

hoogste klasse. Daarna op een iets lager pitje tot mijn 48e. Zes jaar later kreeg ik een hartinfarct. In de horeca en in mijn vrijwilligerswerk bij de kantine van de sportvereniging heb ik altijd veel gelopen. Het werk achter de bar hield ik door het afnemende gevoel in mijn voeten niet meer vol. Het lopen ging steeds moeilijker.

Ik ben nog erg jong om met een rollator te lopen, maar ik ben de schaamte voorbij. De rollator geeft mij mijn vrijheid terug. Ik heb al drie mensen aan de rollator gekregen. Sommige mensen willen het absoluut niet. Prima, dan ga je toch lekker achter de geraniums zitten. Maar dan moet je niet zeuren dat je niets kan.

Het fietsen bij de fysio is een uitkomst. Meestal ga ik samen met een andere meneer op de afdeling. Je kijkt naar hetzelfde scherm, kletst wat en fietst zo twintig minuten weg. Ook de nieuwe gameruimte in het centrum zorgt ervoor dat ik beweeg. Met de Wii speel ik daar geregeld een potje tennis of golf. Nog net zo fanatiek als vroeger. Als ik eruit kom, staan de zweetdruppels op mijn voorhoofd. Het competitiegevoel vind ik leuk. Met korfbal was ik een felle aanvaller; iemand die veel scoorde. Dat zit er nog steeds in: ik wil graag winnen.”

Meer weten over deze 'fietsbeleving'?
Kijk op www.stichting-boz.nl

mrt 2017