

Griepje? Nierziekte!

Healthy Ageing
Gezond ouder worden

16

Henk Polman uit Sneek was nooit echt ziek. Hij voelde zich prima, totdat hij zo'n vier jaar geleden een griepig gevoel kreeg. Hij was een van de eerste deelnemers van LifeLines. Door de onderzoeken kwam hij er achter dat hij minder gezond is dan hij dacht. Het was geen griep, maar een ernstige chronische nierziekte.

Tekst Gerrie Riemersma
Foto Catrinus van der Veen

Henk Polman (59) uit Sneek oogt als een fitte vijftiger. Hij ziet er niet uit als een zieke, maar hij is het wel. Zijn nieren verschrompelen en doen voor zo'n 10 procent hun werk – het lichaam zuiveren van afvalstoffen. En zijn gezondheid gaat heel langzaam achteruit. Bij elke controle bij de nefroloog (nierdeskundige) in het Medisch Centrum Leeuwarden blijken zijn waarden toch iets af te nemen. Dat hij nog steeds in een redelijke conditie verkeert, heeft hij indirect aan LifeLines te danken. "Door deelname aan het onderzoek werd de ziekte in een vroeg stadium gesignaleerd, zodat ik nog kon ingrijpen." Het is inmiddels zo'n vier jaar geleden dat hij door zijn huisarts werd benaderd voor deelname aan LifeLines. Waarom niet?, dacht hij toen. "Ik was nog nooit ziek geweest, ik voelde me – toen nog – erg goed." Nadat hij had meegedaan aan de onderzoeken, waarbij onder andere urine en bloed werden verzameld, moest hij enige tijd wachten op de uitslag daarvan. In die tijd voelde hij zich voor het eerst niet fit. "Ik had een griepig gevoel dat maar niet overging. En ik had erge hoofdpijn. Ik kreeg een medicijnkuurtje, daarvan knapje ik iets op. Daarna voelde ik me niet de oude." "Op een gegeven moment ben ik weer



naar mijn huisarts gegaan. Die had net de uitslagen binnen van LifeLines. Die gaven aan dat er iets mis was met mijn nieren. Het was schrikken, ik had immers nog nooit iets gehad." Het ziekenhuis was onbekend terrein voor hem. Polman ging de medische molen in. Eerst naar de internist in het Antonius Ziekenhuis in Sneek, daarna naar de neuroloog in Leeuwarden. Ook ging hij naar het Universitair Medisch Centrum Groningen, waar de mogelijkheid van niertransplantatie werd onderzocht. "Mijn vrouw wilde mij graag een nier geven, maar zij

is niet geschikt. Mijn broer is dat wel." Polman gruwde van het idee om drie keer in de week zijn nieren met dialyse schoon te laten spoelen. "Als het moet, dan moet het. Maar liever niet. Dialyse is zwaar, vergis je niet." Polman ondergaat het liefst een transplantatie. Zijn broer is bereid een nier af te staan als het zover is. Dat alleen al is een geruststellende gedachte. "En ik maak daar straks graag gebruik van." En het is een kwestie van tijd, beseft hij. Hij krijgt medicijnen en volgt een streng natrium- en eiwitarm dieet. Lastig, maar daardoor kan hij het goed volhouden. "Zo'n dieet went. Mijn vrouw doet mee, dat scheelt natuurlijk. Ik was een echte zoutebek, maar ik vind nu alles gauw te zout. En: als ik me niet aan het dieet houd, doe ik mezelf tekort. Ik teken graag nog voor dertig jaar." Polman tart alle verwachtingen. "Specialisten snappen er niets van. Als je nieren het nog maar voor 20 procent doen, ben je erg ziek." Maar hij is er de man niet naar om bij de pakken neer te zitten. "Ik gedraag me niet als een zieke, ik probeer alles te doen wat redelijkerwijs kan. Ik moet steeds een balans vinden, maar ik wil wel alles blijven doen. Anderen zitten in een rolstoel met zo'n lage waarde. Ik niet. Vanavond ga ik volleyballen." Het is niet zo dat hij het niet merkt. "Ik

▲ Nietpatiënt Henk Polman: "Zonder LifeLines was ik waarschijnlijk nog een tijdje doorgesukkeld met alle gevolgen van dien."

Als ik me niet aan het dieet houd, doe ik mezelf tekort. Ik teken graag nog voor dertig jaar.

hou het nog vol met die 10 procent, maar ik ben wel gauw moe. Ik kan niets overdrijven, anders heb ik mezelf te pakken. Dan ben ik bekaf of krijg ik hoofdpijn. Ik moet mijn grenzen goed in de gaten houden. Zolang ik dat doe, gaat het goed. En ik weet best dat het langzaam slechter wordt." Polman zit dichtbij de kritieke ondergrens van 7 procent nierwerking. De ophoping van afvalstoffen is door de slechte werking van de nieren dan zo erg dat het lichaam zichzelf zo vergiftigt dat dialyse nodig is. Of - natuurlijk - een transplantatie. De Sneker raadt iedereen deelname aan LifeLines aan. Had hij niet meegedaan, dan was zijn nierkwaal waarschijnlijk veel later aan het licht gekomen. "Dan was ik waarschijnlijk nog een tijdje doorgesukkeld met alle gevolgen van dien." Zijn vrouw, zoon en schoondochter doen inmiddels ook mee aan LifeLines. Terrecht, vindt Polman. "LifeLines kan je een signaal geven dat iets niet goed gaat, ook preventief heeft het onderzoek nut. Ik vind dat iedereen die kans moet grijpen. Ik snap wel dat mensen bang zijn dat er een ziekte bij hen ontdekt wordt, net zoals bij mij. Maar ik was er redelijk vroeg bij. Je kop in het zand stekken helpt niet. Het kan een groot verschil uitmaken als je op tijd op de hoogte bent van een kwaal."

▶ Albert en Dinie Joling: "Laat je toch onderzoeken, je doet mee aan een goed doel en je kan er veel aan hebben."



'Ik heb m'n leven te danken aan LifeLines'

Kerngezond, niet rokken, matig drinken en regelmatig stevig mountainbiken. Zonder een spoorje angst voor zijn eigen gezondheid ging de 68-jarige Albert Joling vorig jaar het onderzoek van LifeLines in. Een half jaar later zit hij met een flink litteken op zijn borst van de drie bypasses, omdat een gevaarlijke hartafwijking werd ontdekt. Ook zijn vrouw Dinie Joling-Aardema had weinig zorgen over haar gezondheid, maar voelde zich wel steeds zo moe. Bleek ze bloeddarmde te hebben en ook dat is nu met het slikken van ijzerpillen voorbij.

Tekst Arend van Wijngaarden
Foto Harry Tielman

De Jolings zijn dolenthousiast over LifeLines. "We willen het wel van de daken schreeuwen en vertellen het iedereen die het maar horen wil. Laat je toch onderzoeken, je doet mee aan een goed doel en je kan er veel aan hebben", zegt Dinie. De zoon van de Jolings wees hen erop, hij was opgeroepen door zijn huisarts om mee te doen. "Is dat niks voor jullie", vroeg hij. Nou dat was misschien wel eens goed voor ons", zegt Dinie, die het hoogste woord voert.

"Een APK-keuring, dat kan nooit kwaad", voegt Albert toe. "Het heeft zeker zo moeten wezen", vindt Dinie. "Ik heb mijn leven min of meer te danken aan LifeLines", voegt Albert toe.

Na het invullen van een uitgebreide vragenlijst moesten ze twee keer naar de LifeLines-vestiging in Emmen, tegenover het ziekenhuis, voor het medische onderzoek. "We hebben ze samen ingevuld en zijn ook samen naar de onderzoeken gegaan. Het viel er mee. Je moest nuchter komen, vanwege de bloedtesten, en ze hadden heel netjes broodjes en koffie voor na de prikken." Snel na de test werd Dinie gebeld. "Mijn hb bleek veel te laag en dat duidde op bloeddarmde. Ik moest naar onze huisarts. Daar was ik wel eens eerder geweest met klachten over moeheid, maar nu bleek uit de bloedtest waar dat door kwam. Ik kreeg direct ferro-pillen van de huisarts."

Na zes weken kreeg Albert bericht van LifeLines dat er een lichte hartafwijking was gevonden en dat het verstandig was naar de huisarts te gaan. "Het leek op een verouderd hartinfarct, zeiden ze."

De huisarts maakte nog een hartfilmpje en zag ook dat er wel iets te zien was. "Toen moest ik naar de cardioloog in het Schepher Ziekenhuis. Die kon eerst niets vinden, op een hartfilmpje, maar later wel bij een katheterisatie. Een week later stond ik al op de lijst voor een operatie in het UMCG."

Zijn hartprobleem was zo ernstig dat Joling ieder moment een hartinfarct zou kunnen krijgen, was het oordeel. "Ik had zomaar om kunnen vallen." Ze twijfelden niet. "Er kon wat aan gedaan worden, dus laten we dat maar meteen doe'n, dachten we. We hebben er niet veel over gepraat."

De operatie viel hem mee. Drie omleidingen werden er aangelegd, met aderen uit zijn borst en been. Inmiddels is hij alweer hersteld, heeft hij revalidatie-therapie gehad en is hij weer helemaal op de been. "Binnenkort ga ik weer mountainbiken." Hij voelt zich niet veel anders dan voorheen. "Een beetje meer lucht misschien. Ik ben blij dat het op tijd ontdekt is, anders had ik zomaar dood kunnen neervallen."

Healthy Ageing
Gezond ouder worden

17