

Sandra met MS de Mont Blanc op.

MIDDELSTUM; Sandra de Haan uit Middelstum gaat samen met haar partner Klaske Veth en nog zes andere teamleden op 17 juli de Mont Blanc beklimmen. Bijzonder is dat zij en nog vier andere anderen van het team de ziekte MS hebben. De Mont Blanc beklimmen is een behoorlijke uitdaging, maar met een ziekte is die nog groter. Vooral als het om de ziekte MS gaat. Sandra de Haan heeft deze ziekte en gaat het avontuur aan om de hoogste berg van Europa te bedwingen.



“Ik heb er wel over getwijfeld,” vertelt de 47-jarige Middelstumse. “Ik ben de laatste jaren niet sportief geweest en ben nu zes dagen in de week aan het trainen. Doordat ik actief ben in de MS-wereld ben ik in contact gekomen met Niels van Buren. Vorig jaar heeft hij als eerste man met MS de Mount Everest heeft beklommen. Hij vroeg mij of ik deel wilde uitmaken van zijn team. Het doel zou zijn om samen met nog zeven andere mensen de Mont Blanc te beklimmen. Daar moest ik wel over nadenken. Vier jaar geleden heb ik meegedaan aan de Nijmeegse Vierdaagse en heb deze uitgelopen. Maar dat ging niet zonder slag of stoot. Ik heb daar tijdens en na de tocht wel last van gehad en wist niet hoe mijn lichaam er nu op zou reageren. Zou ik het kunnen? Ik heb besloten om het toch te gaan doen. Het zou namelijk ook meteen de laatste keer kunnen zijn dat mijn lichaam het aan kan. MS is namelijk een grillige ziekte en het ziektebeeld kan iedere dag anders zijn.


Momenteel zie je niet aan mij dat ik de ziekte heb. Ik zit niet in een rolstoel, maar ik heb de ziekte wel degelijk. Een paar jaar terug was ik bijvoorbeeld niet in staat om een kopje koffie op te tillen. Wonderbaarlijk is dat dat nu niet meer zo is. De ziekte heeft zich nu zo ontwikkeld dat mijn lichaam zich niet meer herstelt. Wat weg is, komt niet meer terug.” MS is dan ook een sluipende ziekte en het is niet meteen duidelijk of iemand de ziekte heeft. Vaak begint het met symptomen van bijvoorbeeld griep. “Dat was bij mij ook het geval,” vervolgt De Haan. “In 2009 zijn we op vakantie geweest naar Griekenland en tijdens deze vakantie viel mijn gezichtsveld aan de linkerkant weg. Ik dacht eerst dat het door de warmte zou komen en dat het wel over zou gaan, maar dat bleek niet het geval. Bij thuiskomst stond ik op de

tennisbaan te tennissen met Klaske, maar ik zag haar dubbel. We zijn toen naar de huisarts geweest en deze stuurde mij al snel door naar het ziekenhuis. Dezelfde dag onderging ik nog een MRI-scan. Ik had zelf die weken daarvoor al gezocht op internet en dacht dat ik ALS had.

Met dat vreselijke beeld in mijn hoofd was het een opluchting toen mij verteld werd dat ik MS had. Nu is MS natuurlijk ook geen pretje. Het is afhankelijk van de dag wat ik wel of niet kan doen. Ik vier dan ook elke dag alsof het mijn eerste dag is. Ik probeer iedere dag positief te zijn en te kijken in mogelijkheden.” “De teamleden worden gekoppeld aan een neuroloog en een trainer die een trainingsschema opstelt. Om de Mont Blanc te beklimmen trainen we op hartslag. Voor mij betekent dat iedere dag een half uur wandelen en dat gaat de ene dag makkelijker dan de andere dag. De gezondheid staat natuurlijk wel voorop. Als het niet meer kan, dan stop ik.” “De teamleden die de ziekte niet hebben trainen extra,” valt Klaske Veth haar partner bij. “Wij zijn er om de extra steun te geven en om eventueel gewicht over te nemen. We gaan negen dagen over de klim doen. Het is echt bergklimmen en we zitten aan elkaar vast met touwen. Hoewel het wel de makkelijkste route is die we gaan doen, vergt het veel training en coördinatie. Om kracht te trainen doe ik aan hardlopen, fietsen en krachttraining. Het gewicht voeren we op door vuilniszakken met zand in onze rugtassen te doen. Het is de kunst dat we lang en veel kunnen lopen.”

“Ik doe het niet eens zozeer voor mezelf,” vertelt De Haan. “We zijn aangesloten bij het project Mission Summit dat als doel heeft om MS de wereld uit te krijgen. Om dit voor elkaar te krijgen is er geld nodig voor onderzoek. Met deze actie leveren we daar een bijdrage aan.”

Via de website <https://your.moves.ms/projects/ms-de-wereld-uit> kan gedoneerd worden.

Bron: Noorderkrant (19 mei 2017)  your.moves.ms/projects/ms-de-wereld-uit