

IBD-patiënten halen eigen top met Expeditie IBD

De hoogste berg van Oostenrijk beklimmen. Kan dat als je IBD hebt? Eind juni gingen dertien patiënten de fysieke en mentale uitdaging aan tijdens Expeditie IBD. "Wat was ik trots, daar boven op de top, na alle tegenslagen van de afgelopen jaren. We hebben laten zien dat mensen met een chronische ziekte nog steeds hun grenzen kunnen opzoeken én verleggen."

MDL-arts Vincent de Jonge en Menne Scherpenzeel, directeur van Crohn & Colitis NL, besloten in 2022 de uitdaging aan te gaan. Met een groep IBD-patiënten de 3789 meter van de Grossglockner beklimmen. De oproep in *Crohn* leverde ruim 100 aanmeldingen op.

Meer vertrouwen in lichaam

Marleen was een van de gelukkigen die werden geselecteerd: "Expeditie IBD kwam op het moment dat ik vaak terugverlangde naar een actiever leven. Naar sporten zoals vóór mijn diagnose colitis ulcerosa, twaalf jaar geleden. Naar het rondtrekken met mijn rugzak in de bergen en vooral naar het gevoel van weer fit zijn. Iets wat ik niet meer voor elkaar kreeg door vermoeidheid en rugproblemen vanwege artrose."

De deelnemers bereidden zich een jaar lang voor op de tocht. "Het trainen heeft ongelooflijk veel effect gehad. Lichamelijk en mentaal. Ik heb nu meer vertrouwen in mijn lichaam en ik herstel sneller na een flinke inspanning. Mijn algehele belastbaarheid is groter geworden", aldus Marleen.

Omgaan met tegenslagen

Marleen kreeg vlak voor de expeditie een opvlamming. "Wat een openbaring om te ervaren dat de mensen met wie je op pad

bent het snappen als je naarstig op zoek bent naar een toilet, of als je praat over de impact die het hebben van weinig energie heeft op je leven. Ik heb een enorme verbondenheid ervaren met de andere deelnemers."

De eerste uitdaging van de expeditie was de beklimming van de Grossvenediger, de derde hoogste berg van Oostenrijk. Op papier niet de moeilijkste beklimming, maar de omstandigheden maakten dit een echte alpiene ervaring. Voor Rajiv was dit meteen zijn slechtste dag van de week. "Het stormde en we kwamen in een *white-out* terecht: alles was wit, waardoor we sneeuw en mist niet van elkaar konden onderscheiden. We zagen niet waar we naartoe liepen en hadden geen idee hoe lang het nog zou duren." Rajiv kreeg in 2011 de diagnose colitis ulcerosa en in 2014 een stoma. "Na mijn operatie zocht ik steeds de fysieke uitdagingen op, maar hier in Oostenrijk bereikte ik wel een grens. Het was een uitputtingsslag, met zware hoofdpijn tot gevolg. Ik voelde me zwak en was voortdurend buiten adem. Gelukkig zorgde mijn doorzettingsvermogen ervoor dat ik de top haalde. Wilde ik de top van de Grossglockner halen, dan moest ik echt beter voor mezelf zorgen die week."

Iedereen een eigen top

Na een dag bijkomen stond de Grossglockner op het programma. Inmiddels was duidelijk dat die top behalen, niet voor iedereen mogelijk zou zijn. De onderlinge steun maakte het accepteren hiervan makkelijker. Iedereen ging deze week zijn eigen 'top' bereiken. Net als het leven met IBD: het gaat gepaard met bergen en dalen en gaandeweg moet je soms verwachtingen aanpassen.

Dankzij Expeditie IBD durft Marleen weer te dromen. "Ik heb de afgelopen jaren veel dingen onbewust gelaten, om maar niet weer het gevoel van totale uitputting te krijgen. Natuurlijk is mijn vermoeidheid

nu niet opeens weg, maar het is wel beter te hanteren, net als mijn rugpijn." Marleen stelde haar eigen top op een rotsplateau op ruim 3300 meter hoogte. "Het bereiken van dit doel, veel buiten sporten en het delen van mijn verhaal hebben ertoe geleid dat mijn waakvlammetje weer een echt vuurtje is geworden. Bewegen is zo goed voor mijn lichaam. Ondanks dat ik door snurkers nauwelijks sliep in de berghutten, voelde ik de energie door mijn lichaam stromen."

Top bereikt

Na de zware eerste dagen ging Rajiv beter voor zichzelf zorgen. "Net als na mijn stoma-operatie verlegde ik stap voor stap mijn grenzen. Samen met zes andere IBD-patiënten bereikten we de top van de Grossglockner op 3798 meter. Daar op de top, het was prachtig. Onder een strakblauwe lucht, turend in de verte, voelde ik me zo trots. Negen jaar geleden, na mijn operatie, kon ik amper honderd meter lopen. Nu stond ik bovenop de hoogste berg van Oostenrijk. We hebben laten zien dat je met IBD nog steeds je grenzen kunt opzoeken en verleggen. Dat is niet makkelijk, maar met het nodige geduld kan iedereen zijn eigen denkbeeldige berg beklimmen."

Leefstijlvents

De expeditie-deelnemers hebben met de beklimming van de Grossglockner 12.345 euro opgehaald. Met deze opbrengst zal Crohn & Colitis NL drie leefstijlvents organiseren. Op die manier wil de patiëntenorganisatie meer mensen met IBD laten kennismaken met de voordelen van een gezonde leefstijl.

Namens de organisatie van Expeditie IBD,

Vincent de Jonge, MDL-arts Albert Schweitzer ziekenhuis



De top van de Grossvenediger in alpiene omstandigheden.



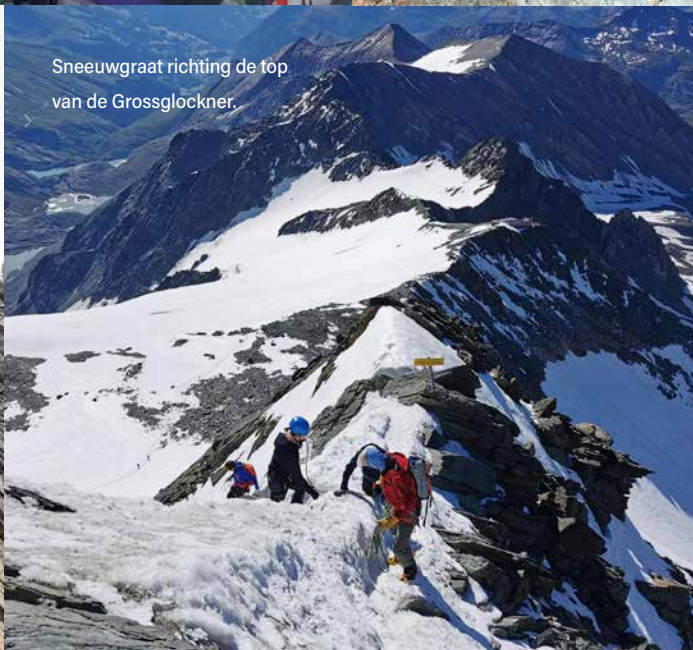
Laatste rotsgraat richting de top van de Grossglockner.



Over de gletsjer 's morgens vroeg bij zonsopgang richting de top van de Grossvenediger.



Oefenen met rotsklimmen.



Sneeuwgraat richting de top van de Grossglockner.



De top van de Grossglockner.



De deelnemers aan de Expeditie IBD 2023.

Aftermovie

Benieuwd naar de voorbereidingen en de week in Oostenrijk? Ga mee met de deelnemers naar de top van de Grossglockner: bekijk de film door de QR-code te scannen (of ga naar <https://vimeo.com/863487782>).

