



Even voorstellen ... Jos van Helden

Ik ben Jos van Helden, geboren in 1955 als vijfde in een “goed” gereformeerd gezin met zeven kinderen. Opgegroei in Amsterdam en Amstelveen.

Ik was het eerste kind dat naar de universiteit ging en studeerde in 1980 af in het Nederlandse recht aan de VU in Amsterdam. Ik had inmiddels mijn vrouw leren kennen en wij kregen twee dochters. Mijn vrouw overleed in 2011 aan ALS. Ik ben daarna terugverhuisd naar Amsterdam. Mijn dochters hebben met hun respectievelijke partners ieder twee kinderen, dus vier in totaal en in leeftijd variërend van anderhalf tot bijna negen jaar. Sinds zes jaar heb ik een (LAT-)relatie.

Werkzame leven

Ik heb bijna veertig jaar in het bankwezen gewerkt, in voornamelijk juridische functies. Drie jaar geleden stopte ik en thans ben ik met pensioen. Dat wil zeggen: ik doe een bachelor Geschiedenis aan de UvA, in deeltijd. Dat kost me redelijk wat tijd. Veel lezen en essays schrijven. Ik weet niet of er nog echte professionele activiteiten uit zullen voortvloeien. Maar het geeft structuur en is intellectueel uitdagend.

Vrije tijd

Ik wandel(de) graag lange afstanden, bij voorkeur over onverhard terrein. Daarvoor komt steeds meer fietsen in de plaats. Vooral fietsvakantietochten maken doe ik graag, waarbij de voorbereiding al de nodige voorpret geeft. Ten slotte rijd ik nog motor, bij voorkeur bij niet te slecht weer en over kleine bochtige binnenwegen in landelijke gebieden in binnen- en buitenland.

Merkwaardige bijna-valervaringen

In 2016 werd bij mij CIAP vastgesteld, nadat ik merkwaardige bijna-valervaringen had. Motorisch en sensorisch. Als uitvloeisel van een revalidatietraject (gericht op het omgaan met CIAP, ook mentaal) werd orthopedisch schoeisel aangemeten. Ik heb ook enkelvoetortheses (evo's), die ik vooral voor de langere afstand gebruik en bijvoorbeeld als ik met mijn vriendin wandel. Ik voel mij dan gelijkwaardiger. Ik ben minder snel moe en kan socialer functioneren. Ik wandel ook nog vaak alleen en dan hangt het van het terrein af wat voor schoeisel ik draag. Ik heb dan wel nordic walkingstokken nodig, met name voor de stabiliteit. En mijn wandelsnelheid is dan veel lager. Het fietsen gaat relatief beter, ik moet wel oppassen bij op- en afstappen. Op mijn motor heb ik een voorziening laten aanbrengen waardoor ik met mijn duim kan schakelen. Zo lang ik nog voldoende kracht in mijn handen heb, kan ik hiermee “vooruit”.

Maatwerk

Binnen de diagnosewerkgroep CIAP/MGUS-pnp wil ik me vooral richten op het onderzoek naar vertragen, stoppen en mogelijk genezen van deze aandoeningen. De effecten van CIAP zijn invaliderend, waardoor de zelfredzaamheid in het geding kan komen. Maar tegelijkertijd wil ik eigenlijk geen afhankelijkheid van anderen. Dat betekent voor mij dat mobiliteit en fit blijven (wat steeds meer moeite kost) centraal staan. Het is steeds zoeken naar een optimale situatie. Voor iedereen zal dat verschillend zijn en dat vraagt om maatwerk. En dat gaat (veel) verder dan het aanmeten van orthopedisch schoeisel of evo's. Ook op dit terrein wil ik mijn bijdrage binnen de diagnosewerkgroep leveren.

