

# "OVER DE ARTROSECOACH IS TOT IN DETAIL NAGEDACHT"

**"Wil ik gebruik maken van de ArtroseCoach?" "Wat vind ik van de vragenlijsten?" Over deze en andere vragen buigen de patiëntvertegenwoordigers in het gebruikerspanel van de ArtroseCoach zich. Ronald Klaassen is een van hen. Geregeld overlegt hij met de onderzoekers die de ArtroseCoach (zie pagina 12 en 13) verder ontwikkelen.**

Ronald Klaassen (70) heeft veertig jaar lang lesgegeven aan studenten fysiotherapie. Ook was hij nauw betrokken bij het Nationale Ballet, een van de grootste cultuurinstellingen van ons land. Ronald heeft een boeiende carrière achter de rug waarin bewegen de hoofdrol speelde. Hij begon als leraar Lichamelijke Opvoeding, zoals dat toen nog officieel heette, de meeste mensen noemen het gewoon gymnastiek. Na zijn opleiding belandde Ronald in militaire dienst, waar hij Thim van der Laan ontmoette, de oprichter van de Internationale Academie Fysiotherapie Thim van der Laan. Ronald begon al, gestimuleerd door Van der Laan in diensttijd met een deeltijddopleiding fysiotherapie op HBO-niveau. Op latere leeftijd haalde hij ook de master sportfysiotherapie.

Al als kleine jongen was hij geïnteresseerd in dansen. "Maar in die tijd gold het vooroordeel dat ballet alleen voor mannen was die homoseksueel waren. Onzin natuurlijk, maar daar kwam ik pas achter toen een vriend van mij me overhaalde te gaan dansen. Hij gaf mij les in ruil voor de karatelessen die ik hem kon geven." Ronald werd zo enthousiast dat hij altijd is blijven dansen naast zijn werk als fysiotherapeut en docent fysiotherapie. "Ik heb zelfs als amateur op cruiseschepen gedanst!" Hij greep de kans om als fysiotherapeut ervaring op te doen bij het Nationaal Ballet met beide handen aan. "Ik ben er als zelfstandig ondernemer gebleven van 1994 tot 2024! Het was geweldig mee te draaien in dat hele grote team dat werkt bij het Nationaal Ballet! En een leuke combinatie met mijn werk als docent."

Na zijn "drukke en boeiende" leven viel Ronald niet in een gat na zijn pensioen. Hij werkt nu onder andere als

vrijwilliger in een hospice. "Ik werk daar als ondersteuner van de verpleging. Daarbij komt mijn ervaring als fysiotherapeut natuurlijk goed van pas. Ik weet hoe je zieke mensen het beste kunt aanraken en verzorgen." Het is leuk en dankbaar werk, benadrukt hij. "Veel mensen denken dat werken in een hospice mentaal heel zwaar is. Dat ervaar ik niet zo, er is zoveel gezelligheid en humor. Mensen zijn ook zo dankbaar." Ronald geniet van alles wat hij nog kan doen, "met veel plezier".

Ook van het meedenken over de ArtroseCoach in het gebruikerspanel krijgt hij energie. Als ervaringsdeskundige, want Ronald heeft artrose in zijn linkerknie en zijn rechterknie begint ook klachten te vertonen. "Ik zet me graag in voor mensen met artrose," zegt hij. Zo heeft hij onder andere meegewerkt aan artroseprojecten bij de Hogeschool Utrecht. Ook heeft Ronald bij het team van Thea Vliet Vlieland (hoogleraar LUMC, Leiden) mogen meekijken hoe daar de doelmatigheid van het revalidatieproces werd geoptimaliseerd.

"Toen ik werd gevraagd of ik mensen kende die wilden meewerken aan het tot stand komen van de ArtroseCoach, zei ik onmiddellijk dat ik dat ook zelf kon doen." Ronald is van het begin af aan betrokken geweest bij dit project. "We zijn nu zover dat we kan worden gestart met de werving van deelnemers. Deze fase is zorgvuldig, tot in detail, voorbereid. Tot in detail. We hebben over uiteenlopende onderwerpen nagedacht. Wie wil zo een app gaan gebruiken? Hoe gaan we met de vragenlijsten om? Begrijpt iedereen wat er wordt gevraagd? Zijn ze niet te lang, is het niet te veel werk om ze



in te vullen? We besteden ook veel aandacht aan inclusiviteit. Hoe komt de ArtroseCoach over op mensen met minder digitale gezondheidsvaardigheden? Er zijn filmpjes met uitleg gemaakt en ook op papier is er goede informatie over de app beschikbaar. Er is zelfs nagedacht over de kleurtjes van de app, het “jasje” dat die aanheeft. Uiteindelijk is het uiterlijk gekozen waarvan wij denken dat die het meeste aanspreekt.”

De ArtroseCoach geeft behalve algemene informatie over artrose adviezen op het gebied van ‘gezond bewegen’, ‘gezond slapen’ en ‘gezond gewicht’. Ronald heeft meegewerkt aan de filmpje die over ‘goed bewegen’ zijn gemaakt. “Ik heb daar ervaring mee, ik heb voor opleiding fysiotherapie filmpjes over de basisvaardigheden die je nodig hebt om goed te kunnen bewegen, gemaakt. Ik ben blij dat ik Femke Groen ook daarmee kon helpen!”

Ronald is een van de deelnemers die de ArtroseCoach gaan gebruiken. “Ik ben benieuwd wat de onderdelen ‘gezond gewicht’ en ‘slapen’ te bieden hebben!” Hij heeft wel een waarschuwing voor het onderzoeksteam. “Verlies niet uit het oog dat er bijvoorbeeld bij ‘slecht slapen’ andere oorzaken kunnen zijn dan artrose alleen. En maak vooral een onderscheid tussen de ervaringen en behandelingen van mannen en vrouwen. Dat wordt nog steeds wel eens vergeten, al is dat de laatste tien jaar wel verbeterd.” Hij



*Ronald Klaassen: “Maak onderscheid tussen de ervaringen en behandelingen van mannen en vrouwen. Dat wordt nog steeds wel eens vergeten.”*

noemt als voorbeeld de conditie van kruisbanden. “Tijdens de menstruatie worden de bindweefselstructuren daarin zwakker. Er is nog geen wetenschappelijk bewijs dat dit ook het risico op kruisbandletsel vergroot, maar het is goed daar toch rekening mee te houden.”

Ronald blijft betrokken bij het gebruikerspanel en kijkt uit naar de ervaringen van de 600 deelnemers!

NOORTJE KRIKHAAR

