

Patient Champions in JIGSAW-E

Hilda Buitelaar, The Netherlands

What are your experiences of osteoarthritis?

My name is Hilda, I am 69 years old and I live in Amsterdam, the Netherlands. I have three healthy children who were born in the 70s and have their own family. This makes me a proud grandmother of 7 grandchildren!

Since the birth of my second child I suffered from back problems, nevertheless I continued my sporting activities and work. It was not until the age of 50 that my work in primary education was suffering due to my back problems. So, I ended up in the medical circuit, where a medical doctor advised me make my muscles stronger by building a 'muscle corset' around my back and hips instead of having surgery. From then on I was aware that pain and limitations can be treated very well with the sensible use of your body. It was only when I developed knee complaints that I was diagnosed with osteoarthritis. Before this diagnosis I had been told by health professionals that my pain was because of a hernia, a weak back, and worn knees.

During that period I was referred to the READE Rehabilitation Centre in Amsterdam by a rehabilitation physician. There I met Wilfred Peter (physical therapist), who included me in pilot studies concerning hip and knee osteoarthritis. I underwent two knee arthroscopies (the joints were cleaned out) however about a month before my 60th birthday I had my right knee replaced by knee arthroplasty and 4 months later I had my left done. From that point onwards, with the help of a physical therapist, I always did my exercises and I was able to handle my complaints well. Eventually I could continue to do 80% of my work until I retired at the age of 65.

What is your role as Patient Champion in JIGSAW-E?

Alongside my rehabilitation, Wilfred asked me to read the new Dutch guidelines for physical therapists about hip and knee osteoarthritis as a patient expert, which he was working on. I also talked about a new way for patients to indicate the seriousness of their osteoarthritis problems by means of a movie instead of a questionnaire.

Wilfred also asked me if I would like to be involved in the JIGSAW-E project and I accepted. My role in the project included helping with the translation and cultural adaptation of the UK osteoarthritis guidebook into Dutch. I very much enjoyed this. I have also participated in workshops to teach physiotherapists about the JIGSAW-E approach and this was a great experience. I think that the JIGSAW-E project is very important because it aims to improve the quality of care for patients by supporting both the patients and the health professionals. It is good to see that you can do so much yourself to lead a good life with osteoarthritis.

Use it or lose it!





Mijn naam is Hilda Buitelaar, ik ben 69 jaar oud en woon in Amsterdam, Nederland. Mijn 3 kinderen zijn in de 70-tiger jaren geboren, zijn gezond en hebben inmiddels hun eigen gezin, waardoor ik de trotse oma ben van 7 kleinkinderen.

Na de geboorte van mijn 2e heb ik last gekregen van rugklachten. Ik ben blijven sporten en werken. Pas rond mijn 50ste werden de klachten zo, dat mijn werk in het basisonderwijs er onder ging lijden. Zo ben ik in het medische circuit terecht gekomen, waar een specialist mij aanraadde een spiercorset op te bouwen rond mijn rug en heupen in plaats van mij te laten opereren.



Vanaf toen was ik mij bewust dat pijn klachten en beperkingen je zelf zo goed mogelijk kunt behandelen met het verstandig gebruik van je lichaam. In die periode ben ik via een revalidatie arts bij READE terecht gekomen. Daar leerde ik Wilfred Peter (fysio) kennen, die mij betrok bij pilots rond heup en knieartrose. Pas toen ik knieklachten kreeg werd artrose ge-diagnostiseerd. Daarvoor sprak men van hernia, zwakke rug, en versleten knieën. Beide knieën zijn 2 keer schoongemaakt en letterlijk rond mijn 60ste (rechts een maand voor en links 3 maanden na mijn 60ste verjaardag) vervangen door een prothese.

Tot het zover was heb ik met behulp van tips van de fysio steeds oefeningen gedaan en heb goed kunnen omgaan met mijn klachten. Uiteindelijk heb ik tot mijn pensioen op 65 jaar voor 80 % mijn werk kunnen blijven doen.

Wilfred vroeg mij mee te lezen als patiënt deskundige aan de nieuwe richtlijnen voor fysiotherapeuten rond heup en knieartrose, waaraan hij toen werkte. Later heb ik ook nog mee gedacht en gesproken bij een nieuwe manier voor patiënten om via een filmpje i.p.v. een vragenlijst de ernst van hun artroseklachten te kunnen aangeven.

Op dezelfde manier betrok hij mij bij het JIG-SAW project, waarbij ik meehielp aan de vertaling en aanpassing aan de Nederlandse situatie van het GUIDEBOOK van het JIG-SAW project en ik doe dat tot nog toe met veel plezier. Ook het meewerken aan een Workshop om fysiotherapeuten te leren hoe het korte traject van huisarts en fysiotherapie in zijn werk zou moeten gaan was een mooie ervaring. Het is goed te merken dat je zoveel zelf kunt doen om een goed leven te leiden met artrose.

Use it or lose it!

Hilda

Amsterdam, the Netherlands



Health



west midlands
ACADEMIC HEALTH SCIENCE NETWORK

Keele
UNIVERSITY



ARTHRITIS
RESEARCH UK



CLAHRC
West Midlands

NHS
National Institute for
Health Research



UNIVERSIDADE DO ALGARVE



Diakonhjemmet
Hospital



Erasmus MC
University Medical Center Rotterdam



UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK.DK



Leids Universitair
Medisch Centrum

Created by L. Campbell Keele University PPIE team