

CAROLINE BOUWER: 'SPORT IS ALTIJD BELANGRIJK VOOR ME GEWEEST'

Ze is net terug van een vakantie in Egypte en mag nu 135 duiken op haar naam schrijven. Daar zal het niet bij blijven, want Caroline Bouwer (48) is dól op duiken. Ook op paardrijden, trouwens. Beide sporten zijn volgens haar erg geschikt voor mensen met een stoma. En dat andere duikers in de kleedkamer haar stomazakje zien? 'Jammer dan!'

'Het was héérlijk in Egypte, ik heb elke dag vier duiken gemaakt', vertelt Caroline Bouwer. 'Alleen ben ik teruggekomen met een dubbele oorontsteking, een kwaal die bij duikers vaker voorkomt. Ook heb ik last van buikloop, wat natuurlijk erg vervelend is met m'n stoma. Ik loop finaal leeg! In Egypte had ik nog nergens last van. Gelukkig maar, want met een buikloop had ik niet kunnen duiken.

Op en in het water verlies je veel vocht, zeker als je in een warm land bent en ook nog flink transpireert. Met een buikloop erbij zou je dus snel uitdrogen. Trouwens, al zou ik willen, ik zou momenteel niet eens kúnnen duiken; ik voel me erg slap. Onder water zou ik me nu absoluut niet veilig voelen.'

Ontluchten

Caroline Bouwer duikt sinds anderhalf jaar. Haar stoma heeft daarbij nooit in de weg gezeten. Ze moet hier en daar wat 'leefregels' in acht nemen, maar die gelden deels ook voor mensen zonder stoma. 'Vanwege het vochtverlies moeten alle duikers bijvoorbeeld veel drinken als ze aan boord van een boot zijn, zo'n vier liter per dag. Ik

In september 2003 lichte arts Menno Gastra in Vooruitgang al eens toe waarop stomadragers dienen te letten tijdens het duiken.

denk wel dat ik er wat meer dan anderen op let, dat ik die hoeveelheid vocht inderdaad binnenkrijg.'

Mensen met een stoma krijgen het advies vóór het duiken geen koolzuurhoudende dranken te gebruiken. Ook wordt geadviseerd geen voedingsmiddelen zoals koolsoorten te eten, die zorgen voor gassen. Dat is voor Caroline Bouwer geen probleem, want gasproducerende voeding gebruikt ze vanwege haar stoma sowieso al nauwelijks.

Ze legt uit: 'Als je onder water bent en weer naar boven gaat, zet de lucht in je lichaam uit. Je moet bij het stijgen dan

'Na het duiken komt er vaak veel lucht in het stomazakje'

ook goed op je uitademing letten. Ook de gassen in je darmen zetten uit als je naar boven gaat. Na een duik laten mensen daarom doorgaans veel winden. Maar waar laten wij, stomadragers, winden? In het zakje. Dat wordt na het duiken dus opgeblazen. Als je gasproducerende producten hebt gebruikt, heb je daar extra last van. Na het duiken laat ik het zakje altijd even ontluchten en dan is het weer klaar.' Op internetsites krijgen stomadragers de raad om altijd een wetsuit – een pak dat beschermt tegen onderkoeling – te dragen omdat het zakje dan beter op z'n plaats zou blijven. Caroline Bou-

wer reageert ietwat schampertjes op dat advies: 'Ach, als je goede zwemkleding draagt, blijft het zakje ook keurig op zijn plaats, hoor!'

Ze kan het weten. Zij ontwerpt en verkoopt badkleding en ondergoed voor mensen met een stoma en voor mensen met brandwonden. Van huis uit is ze kostuumontwerpster. 'Maar daarvan kan ik mijn broek niet ophouden. Daarom werk ik ook nog voor een bedrijf waarbinnen allerlei projecten draaien. Momenteel verhuur ik ateliers en bedrijfsruimtes.'

Een wetsuit draagt Caroline trouwens altijd als ze gaat duiken. Niet met de intentie het stomazakje op z'n plaats te houden, maar omdat ze het dan minder koud krijgt onder water.

Caroline is lid van een duikclub. Wekelijks doet ze aan conditietraining in het zwembad. Daarnaast duikt ze één of twee keer per week buiten. Na afloop delen de duikers een kleedkamer. 'Of de anderen dan mijn stomazakje zien? O, vast wel. Jammer dan! In het begin was het best even slikken om in die kleedkamer te gaan staan. Maar ik ga me niet verbergen, omdat ik een stoma heb. Overigens draait iedereen zich in de kleedkamer naar de anderen toe. Dat doe ik dus ook. Vragen heb ik nooit gehad. Ik heb ook nooit de behoefte gehad om zelf te vertellen wat er aan de hand is. Waarom zou ik? Voor die paar minuten dat ik in de kleedkamer sta?'

Fanatiek

'Sport is altijd belangrijk voor me geweest. Op mijn zesde begon ik met paardrijden. Op de middelbare school heb ik fanatiek gevolleybald, vijf keer per week. Daarmee moest ik op mijn zeventiende stoppen vanwege rugklachten. Toen mijn darmen gingen



opspelen door de ziekte van Crohn, ben ik ook gestopt met paardrijden. Ik moest te vaak naar de wc, had buikkrampen en voelde me gewoon niet lekker. Na de aanleg van mijn stoma werd mij verteld dat ik weer kon sporten. Dat wilde ik graag, alleen had ik er op dat moment niet veel tijd voor met een dochter van tweeënhalf. Ik ging met haar naar peuterzwemmen, maar dat is voor de ouders natuurlijk niet erg intensief.

Mijn zoon Arthur is drie jaar na de aanleg van mijn stoma geboren. Vanaf dat moment had ik twee schattebouten van kinderen, maar aan mezelf kwam ik niet meer toe. Dat vond ik soms moeilijk. Op een gegeven moment dacht ik: als ik nou iets leuks voor mezelf ga doen, dan hebben de kinderen een vrolijke moeder en daar heb-

ben ze profijt van.' Caroline lacht als ze bekent: 'We hadden weinig geld. Daarom ben ik een deel van de kinderbijslag gaan gebruiken voor paardrijlessen. Ik ging er één avond per week naartoe, terwijl mijn (inmiddels ex-) man bij de kinderen bleef.'

En nu? Er is veel veranderd. De kinderen zijn groot geworden en Caroline is tegenwoordig de trotse bezitter van een IJslands paard. Ze hoeft zich niet langer in haar eentje naar de stallen te begeven: 'Mijn dochter is inmiddels net zo verliefd op paardrijden als ik.'

Saskia Engbers

Ziekte van Crohn en rectumamputatie

Op haar 17e kreeg Caroline Bouwer de ziekte van Crohn. Tien jaar later werd ongeveer 70 procent van haar dikke darm verwijderd. Toen er na 5 jaar opnieuw 'veel ellende' ontstond, ging ze nog eens onder het mes. Dat resulteerde in twee stoma's: één op het restant van de dikke darm en één op het einde van de dunne darm. Een half jaar later werd duidelijk dat de dikke darm niet herstelde. Er werd een rectumamputatie uitgevoerd en Caroline Bouwer kreeg een definitief ileostoma. Ze is na de amputatie gelukkig goed hersteld. Met zitten heeft ze nooit problemen gehad, ook niet op een paard.