

## Almuni interview | Gertrud is onmisbaar voor de ouderen van Amsterdam Centrum

Je bent nooit te oud om te leren. Dat bewijst alumni Gertrud Pijnenburg (65) maar al te goed. Op haar 57<sup>ste</sup> begon ze aan de master Fysiotherapie in de Geriatrie. Haar fysiopraktijk in hartje Amsterdam is door de jaren heen een echte steunpilaar geworden voor de hele buurt. Gertrud heeft veel opleidingen gevolgd en ervaringen opgedaan en zich zodoende ontpopt tot een zeer kundige fysiotherapeut.

Gertruds praktijk bevindt zich in hartje Amsterdam. Het ligt in een klein straatje vlakbij de grachten. Hier vind je nog het oude Amsterdam. Gertrud is als student in de wijk komen wonen als kraker. Haar pand stond op de lijst om te worden gesloopt. Samen met haar medestudenten en buurtbewoners heeft ze gestreden voor het behoud van de wijk. Ze is er nooit meer weggegaan en veel van haar burens ook niet. De jongeren van toen zijn de ouderen van nu en Gertruds praktijk aan huis is vanaf 1991 uitgegroeid tot een belangrijke steunpilaar in de wijk. Samen met haar collega's heeft Gertrud een valpreventieprogramma voor ouderen opgezet. Want Amsterdam ligt vol kinderkopjes, grachten en volpropte trottoirs. Niet ideaal dus voor een oudere die slecht ter been is. Toch wonen er relatief veel ouderen in de wijk. Ze houden van het centrum en dat alles op loopafstand is. Toen Gertrud geslaagd was voor haar master kon een groot feest in het buurthuis dan ook niet uitblijven.

### **Hoe zet je je in voor de ouderen in je wijk?**

“We hebben een valpreventieprogramma opgezet samen met andere ondernemers uit de wijk. De huizenprijzen in Amsterdam centrum zijn hoog en dan is uitbreiden vaak geen optie. Wij werken dus samen met verschillende sportscholen en zaaltjes in de buurt. Onlangs heb ik samen met studenten van de universiteit van Amsterdam een onderzoek gedaan naar de ouderen in deze buurt. Het blijkt dat er relatief veel ouderen wonen, maar ook dat er voor hen veel obstakels zijn. Denk aan fietsen op de stoep en gladde wegen. We brengen dus in kaart waar de problemen liggen. Dan proberen we die obstakels weg te halen en trainen we de ouderen om door deze buurt te lopen. Dat doen we gewoon door het pand te verlaten en routes te wandelen die de ouderen vaak gebruiken. Geriatrie is heel uitdagend en resultaatgericht werk.”

### **Waarom heb je gekozen voor Geriatrie?**

“Zelf merkte ik dat ik ouder begon te worden en ik wilde leren hoe ik mijn generatie beter kan helpen. Een van de eerste dingen die ik leerde tijdens de opleiding was hoe belangrijk het voor ouderen is om aan spierkrachttraining te doen. Het zet alle belangrijke lichaamsprocessen aan de gang. Je krijgt dan een soort domino-effect. Ook bewegen blijft belangrijk, daarom ga ik altijd overal op de fiets naartoe. Dat stimuleer ik ook bij mijn patiënten. Ik wilde me vroeger nooit specialiseren, omdat ik alles heel leuk vind om te doen. Maar geriatrie is erg breed en daardoor kom ik juist aan mijn trekken. Je werkt niet alleen met kwetsbare ouderen, maar met alle ouderen. Preventie is daardoor heel erg belangrijk, zowel voor de patiënten zelf als voor de samenleving. Je hebt dus echt belangrijk werk.”

### **Wat is voor jou de meerwaarde van een master?**

“Ik ben na mijn master een betere fysiotherapeut geworden. Het verschil zit hem in de wetenschappelijke benadering en het klinisch redeneren. Ik hoorde bij de eerste lichting, omdat het in 2011 een nieuwe opleiding was vanuit SOMT. We begonnen met z'n 8<sup>e</sup> en het was heel intensief. Ik had al sinds 1990 geen echte opleiding meer gevolgd. Natuurlijk wel trainingen en cursussen, maar dat is toch anders. Ik kreeg mijn eerste smartphone pas in 2013 dus ik moest ook op dat gebied nog veel bijleren. Toch vond ik het echt fantastisch om te doen.”

**Ben je nog van plan om verder te studeren?**

“Hoewel ik het leuk vind om te leren, denk ik dat het voor nu even goed is geweest met de opleidingen. Momenteel geef ik regelmatig een lezing en ga ik naar seminars en congressen, ook ben ik stagedocent bij SOMT. Ik denk dat de tijd voor mij gekomen is om mijn kennis vooral door te geven.”