

Verder met je leven na een beroerte

Door: Tea Keijl

Het kan iedereen overkomen, ook al voel je je kerngezond. Op dinsdag 13 mei is het de dag van de beroerte en is er volop aandacht voor de impact die deze gebeurtenis op het leven heeft. Ger Bes (55) en Marlies Jongeneel (48) maakten het zelf mee en revalideerden bij Revant Lindenhof in Goes. 'In het revalidatiecentrum heb ik de knop omgezet; ik moest vooruit zien te komen.'

Ger Bes is een boomlange man waaraan je op het eerste gezicht niets bijzonders ziet. Maar wie hem goed kent, ziet dat hij moeizamer loopt sinds zijn beroerte in januari 2013. 'Ik was al een tijd erg verkouden en ik sliep slecht. Ik was 's nachts even naar beneden geweest en toen ik weer boven kwam voelde ik me niet goed. Het leek alsof er iets knapte in mijn hoofd. Mijn bewegingen gingen met een vertraging en ik kon alleen heel langzaam praten. Mijn vrouw belde meteen de huisartsenpost en die hebben een ambulance gestuurd. Inmiddels ging het al zo slecht dat ik op mijn billen de trap af moest schuiven. Van de eerste uren in het ziekenhuis kan ik me vooral een enorme vermoeidheid herinneren. Het was een heel aparte, enge gewaarwording. Ik wist wel dat er iets ernstigs aan de hand was, maar ik was vooral bezig mijn ogen open te houden, door die intense moeheid.'

Knop omzetten

Marlies Jongeneel heeft een verzorgd kapsel en een twinkeling in de ogen. Ze draagt haar rechterarm in een ondersteuningsband, na haar beroerte in oktober 2013. 'Ik was altijd rechtshandig, maar ik ben al snel nadat het gebeurd was links gaan leren schrijven. En nu nog; steeds als ik vijf minuten over heb, ga ik zitten oefenen.' Ze laat een dik schrijfblok zien dat ze volschreef met woorden en oefenzinnen, pagina na pagina. Marlies kan zich van de eerste week na de beroerte nauwelijks nog iets herinneren. 'Het is echt een stukje zwart. Toen ik weer tot mezelf kwam, bleek ik dus verlamd aan de rechterkant en kon ik niet praten. Echt helemaal niets. Ik ben tien dagen in het ziekenhuis gebleven en daarna overgebracht naar de Lindenhof. Daar in het revalidatiecentrum moest ik een knop om zien te zetten, dat ik weer verder moest, vooruit moest. De therapieën die ik kreeg waren erg leuk, dus dat hielp wel om de knop om te zetten.'

Multidisciplinair

Marlies verbleef drie maanden klinisch in het revalidatiecentrum en volgde daar een multidisciplinair programma. De revalidatiearts zet de grote lijnen uit van het plan, in nauw overleg met de fysiotherapeut, de ergotherapeut en de logopedist. Verder zijn er ook een maatschappelijk werker en een psycholoog bij betrokken. 'Elke dag had ik een vol programma, ik ging van de ene therapie naar de andere. Van lieverlee knapte ik toch wel weer op. De eerste tijd zat ik in een rolstoel, maar op een gegeven moment wilde ik dat niet meer. Samen met de fysiotherapeut heb ik heel veel geoefend met lopen. Eerst met een stok, maar na een tijdje wilde ik die ook niet meer. "Geef die stok dan maar hier", zei de fysiotherapeut. En toen liep ik weer, dat was een heel bijzonder moment.' Een half jaar na haar beroerte heeft Marlies nog steeds een spalk om bij het lopen. Maar ze heeft haar hoop nu gevestigd op de L300 waarmee ze bij de Lindenhof aan het oefenen is. Dat is een relatief nieuw

apparaatje dat de spieren die de voet heffen elektrisch stimuleert. Daardoor kun je je bewegingen sneller aanpassen bij onverwachte obstakels.

Eind goed al goed?

Voor Ger besloeg de interne periode bij Revant ruim zeven weken. Daarna heeft hij er nog een half jaar lang twee keer per week poliklinisch therapie gevolgd. 'Ik kreeg toen nog logopedie en fysiotherapie. Ook is de ergotherapeut hier thuis geweest om te kijken wat er aan aanpassingen nodig was, voordat ik naar huis kwam. Nu hebben we een verhoogd toilet, boven is er een wc gekomen en we hebben in de badkamer een douchekruk en een beugel aan de muur.' Met die hulpmiddelen kan hij zich zelfstandig redden in het dagelijks leven. En hij werkt inmiddels weer (zo goed als) fulltime bij de receptie van een ggz-instelling. Eind goed al goed dus? 'Nou, mensen zeggen wel eens dat ik blij moet zijn dat ik er zo goed van af gekomen ben. Natuurlijk ben ik blij met alles wat ik weer kan. Ze bedoelen het goed, maar ze beseffen niet dat er ook kanten aan zitten waar ik niet blij mee ben. Mijn spraak bijvoorbeeld, dat was altijd mijn sterkste wapen. Ik kon iedereen onder tafel ouwehoeren. Maar nu loopt mijn spraak achter bij mijn denktempo, en denk ik vaak laat maar, dat kost te veel energie.'

Emotioneel

Ger vervolgt: 'Ik ben er goed vanaf gekomen ja. Maar er zijn toch ook een heleboel dingen die ik niet meer kan. Als je goed gezond bent sta je daar niet bij stil. Ik kan niet meer voetballen met de kinderen, geen tikkertje meer spelen. Ik heb problemen met mijn evenwicht. Als ik buk bij het afdrogen moet ik goed opletten dat ik niet voorover val. Ik kan niet op een been staan, dus sokken aantrekken kan ik alleen zittend. Al dat soort kleine dingen kost veel meer tijd. Wat in mijn hoofd zit, kan ik niet meer zomaar uitvoeren. Ook emotioneel ben ik veranderd, daar heb ik misschien nog wel het meeste last van. Ik moet nu huilen om de kleinste dingen, bijvoorbeeld bij televisieprogramma's. Dan roepen de kinderen al: "O, papa houdt het weer niet droog!" Met lachen heb ik hetzelfde. Ik merk dat het daardoor lastig is om overwicht te houden op de kinderen. Ik voel me soms kind onder de kinderen.'

Eigenwijs

Marlies is moeder van vijf kinderen en ze was altijd volop werkzaam in een kledingwinkel. Als er op iemand het stereotype drukdrukdruk van toepassing was, dan was het wel op haar. 'Ik was eigenlijk altijd bezig met dingen die moesten. Daarin ben ik wel veranderd; nu zeg ik eerder dat het genoeg is. Als ik straks helemaal klaar ben bij de Lindenhof, dan wil ik op zangles. Ik hield altijd al van zingen, maar ik heb nog nooit les gehad. Daar kwam het gewoon niet van. Zingen is waarschijnlijk ook goed voor mijn spraak, dus helpt het me om nog verder vooruit te komen.' Ze sluit af, weer met die twinkeling in de ogen: 'Eigenlijk ben ik dus toch dezelfde persoon gebleven: altijd maar door, verder, vooruit willen. Misschien ben ik een koppige Zeeuw, misschien gewoon eigenwijs. Maar de rolstoel die hier in de gang staat, die heb ik nog nooit gebruikt hoor.'

kader

Wat is een beroerte?

Een beroerte wordt ook wel CVA (cerebro vasculair accident) genoemd. Bij een beroerte is er een ernstig probleem met de bloedcirculatie in de hersenen. Een deel van de hersenen krijgt onvoldoende bloed (herseneninfarct) of er knapt een bloedvat (hersenenbloeding). Een TIA lijkt op een

beroerte, maar gaat snel weer voorbij, meestal binnen een half uur. TIA's kunnen een voorbode zijn van een echte beroerte.

Bron: Hersenstichting Nederland.

Eind van het kader