

## **Totaal onverwacht en onvoorbereid van sportieve hardwerkende vijftiger naar persoon met een handicap.**

Ik ben Jan DH en ondertussen 62 jaar.

Heel erg bewust laat ik niet na eerst te beschrijven wie en hoe ik ben tot juist voor mijn ongeval op 27/02/2010 toen ik 54 jaar was.

Als kostwinner voor een gezin met lieve echtgenote en twee flinke zonen zet ik in oktober 2000, na ernstig overwegen, de stap om toch nog als zelfstandige mijn eigen firma op te starten.

### ***Bikkelhard werken...***

Het zit er bij mij blijkbaar in gebakken om, eerder dan in dienst voor een baas te werken, toch helemaal mijn eigen ding te doen.

Ik spreek uit ervaring want ik heb beide statuten beleefd.

De volledige week bikkelhard werken en zeker op geen uur kijken, is mijn dagelijks patroon in de jaren voorafgaand aan mijn rampjaar 2010.

### ***Ezelsruggen op jaagpad in Tielrode***

Ik heb de gewoonte om de stress van de voorbije werkweek van mij af te sporten met een intensieve fietstraining op zaterdag- en zondagvoormiddag. Die zaterdag 27 februari 2010 kom ik zwaar ten val op de "ezelsruggen"= snelheidsbrekers die Waterwegen en Zeekanaal bij wijze van test heeft aangebracht op het jaagpad in Tielrode.

Dit met de bedoeling om de te hoge snelheid van de groepen wielertoeristen absoluut te verlagen

### ***Hevigheid van de klap***

Ik fiets op dat moment met mijn mountainbike zeker niet te snel en heb gelukkig mijn helm op.

Ik ben ervan overtuigd dat die helm toen mijn leven heeft gered.

Ik herinner mij de hevigheid van de klap alsof het gisteren gebeurd is.

Een klein en kort bezoek voor controle in een plaatselijk ziekenhuis kort bij ons thuis leert ons dat ik gekneusde ribben onderhoud aan mijn zware val. "Daar ga je de komende week nog heel veel last van hebben", hoor ik de spoeddokter nog vermelden.

### ***Carotis dissectie***

Hadden we op dat moment maar geweten dat er veel ernstigere en gevaarlijkere verwondingen waren in mijn rechter halsslagader.

Spijtig genoeg heb ik daar op dat moment geen pijn en vraag ik bijgevolg niet naar verder specifiek onderzoek.

Begin van de werkweek daarna, op 02/03/2010 meer bepaald, tijdens mijn verplaatsing naar een afspraak in Zaventem, verlies ik stapsgewijs volledig het zicht uit mijn rechteroog.

Ik voel mij ook steeds maar slechter worden en maak uiteraard de link naar mijn zware val van enkele dagen voordien.

### ***Hersentrombose***

Aan de onthaalbalie van het bedrijf waar ik op dat moment het kortste bij ben, vraag ik om een ziekenwagen te bellen.

Ik voel me slechter en slechter en begin te vrezen mijn bewustzijn te verliezen. De ziekenwagen blijkt uitermate snel ter plaatse om mij op te halen en brengt mij naar het kortbij gelegen ziekenhuis in Brussel.

Later zal duidelijk worden dat dit een zeer belangrijke rol speelt in mijn overleven van deze opkomende zware hersentrombose.

Ik ben nog juist in de mogelijkheid om mijn echtgenote te verwittigen waar ik ben op het ogenblik dat ik vraag om een ziekenwagen te bellen. Gelukkig want op die manier kan zij komen en mij terugvinden.

Met de nodige snelheid word ik met de ziekenwagen naar de spoedafdeling gevoerd en daar opgenomen. Het is er blijkbaar behoorlijk druk.

### ***Verlamingsverschijnselen***

Korte tijd nadien is ook mijn echtgenote ter plaatse om mij verder bij te staan.

Ik ben in de spoedafdeling opgenomen en lig daar in een bed.

Ondertussen werd mijn hals reeds onderzocht met behulp van een echografie en is een carotis dissectie in mijn halsslagader aan de rechterzijde vastgesteld. Het zicht uit mijn rechteroog ben ik nu volledig kwijt en wij worden uiteraard gaandeweg meer ongerust over mijn toestand.

Dat komt naar een climax als ik, in de tijdspanne die ik moet wachten om onder een scan te kunnen, op een bepaald moment met mijn linkerhand aan mijn gezicht even wil krabben en duidelijk wordt dat ik daar niet meer toe in staat ben. Enigszins in paniek omwille van deze verlamingsverschijnselen haalt mijn echtgenote daar onmiddellijk de dokters terug bij.

Ik word dan zonder enige aarzeling, liggend in dit bed, naar de scan gereden. Daarna doen verpleging en dokter nog een poging om mij een sterke bloedverdunner in te spuiten.

Dat blijkt tevergeefs want een bloedklonter heeft zich, vertrekkend vanaf mijn halsslagader, naar mijn hersenen verplaatst en op die manier reeds een zeer ernstige hersentrombose veroorzaakt.

### ***Comateuze toestand***

Vanaf dan gaat mijn toestand sterk achteruit en zak ik echt volledig weg

Ik word uiteraard in het ziekenhuis opgenomen en gezien de ernst van de toestand besluit de neuroloog om mij op vrijdag 05 maart 2010 door de neurochirurg van het team te laten opereren om een botluik uit mijn schedel tijdelijk weg te nemen.

Dat is noodzakelijk om de levensbedreigende toename van druk in mijn schedel te doen verminderen.

Gelukkig ben ik in een ziekenhuis beland waar deze uitermate gespecialiseerde ingrepen mogelijk zijn.

Deze zware heelkundige ingreep wordt op mij uitgevoerd tussen 17:00 en 19:00u.

Mijn familie kan mij terug bezoeken omstreeks 20:00u. maar dan in de afdeling intensieve zorgen.

Later is mij verteld dat ik er onvoorstelbaar slecht uit zag vooral dan omwille van een zodanig gezwollen hoofd wat mij op dat moment quasi onherkenbaar maakt.

De volgende dag, zaterdag 06 maart is mijn toestand erg zorgwekkend en doe ik mijn ogen omzeggens niet meer volledig open. Ik zak onvermijdelijk weg in een comateuze toestand.

Op zondag 07 maart komt bij mijn gezin de melding van het ziekenhuis binnen dat mijn toestand alarmerend en kritiek is en dat ik naar alle waarschijnlijkheid nog slechts 48 uur te leven heb.

Vooraleer terug naar het bezoek in het ziekenhuis te komen moeten de kledingstukken gekozen worden die zij willen afgeven om mij, na overlijden, af te leggen.

### ***Alsnog beterschap***

Op maandag 08 maart vraagt de neuroloog aan mijn familie de toestemming om een tweede operatie te laten uitvoeren om de druk in mijn schedel drastisch te laten verminderen. Dat gebeurt ook zo.

Vanaf dinsdag 09 maart reageer ik echt door mijn ogen te openen als er tegen mij gepraat wordt.

Enige tijd later blij ik mij duidelijk te herinneren dat ik, zelfs in de comateuze toestand, mij realiseer en hoor dat mijn familie tegen mij praat.

Vanaf het ogenblik dat alles naar beter te evolueert, spreekt mijn neuroloog tegen mijn familie ook reeds over mogelijke revalidatie.

Zijn voorspellingen zijn als volgt.

Ik zal terug moeten leren praten, mijn geheugen gebruiken, redeneren en schrijven. Mijn linkerarm zal naar alle waarschijnlijkheid volledig verlamd blijven.

Over eventueel terug gebruiken van mijn linkerbeen en kunnen stappen, durft hij zich nog niet echt uitspreken.

Het blijft nog een vraagteken of ik al dan niet voor het vervolg van mijn leven in een rolstoel zal moeten zitten.

Bij deze besluiten hebben zowel mijn echtgenote als mijn zonen uiteraard veel twijfels of ik dat wel geestelijk zou kunnen verwerken en aanvaarden.

Vanaf woensdag 10 maart beginnen ook mensen van revalidatie aan mij te werken. Doordat ik een botluik in mijn schedel heb, moet ik als bescherming dag en nacht een plastic helm dragen.

Donderdag 11 maart geeft blijkbaar een duidelijk beter beeld en ik doe mijn ogen meer open als mijn familie tegen mij praat.

Ik hoor en begrijp hen nu maar ik kan zelf nog niet praten.

De kinesist maakt een opstart met behandeling en ik word een eerste keer uit mijn bed getakeld om mij eens in een zithouding te brengen.

Ik gebruik bewust het woord getakeld want dit blijkt enkel mogelijk met behulp van de zogenaamde "stalen verpleegster".

Ook dat deel van de zwarte periode die ik doormaak herinner ik mij nog helder. Ik voel mij als het ware één hoop ellende en mijn hoofd lijkt veel te zwaar om recht te houden.

Diezelfde avond voel ik mij totaal uitgeput.

Gezien de ernst van mijn toestand blijf ik langer dan gebruikelijk in de afdeling intensieve zorgen zodat bezoek krijgen van mijn familie ook afhankelijk is van de strengere voorwaarden verbonden aan deze zone van het ziekenhuis.

### ***Overbrenging naar een meer houdbare locatie***

Nadat mijn toestand echt gestabiliseerd is, verhuis ik naar een andere afdeling en kamer in het ziekenhuis.

De normaal geldende bezoeken zijn hier van toepassing.

De verantwoordelijke neuroloog die mij behandelt, begrijpt zeer snel dat de dagelijkse verplaatsingen van thuis naar Brussel voor mijn familie een onmogelijk vol te houden actie is en hij zoekt consequent naar een oplossing om mij zo snel als mogelijk naar een gespecialiseerde afdeling te brengen dicht bij huis. Dat gebeurt dan ook op 16/03/2010.

In mijn toestand, op dat moment verlamd linkerbeen en totaal verlamde linkerarm, ervaar ik deze overbrenging met de ziekenwagen als een heel avontuur. Ik word immers verplaatst van een mij ondertussen al goed bekende omgeving, verpleegafdeling waar ik nu alle zorgverleners ken en vertrouw, naar een volledig nieuwe locatie waar ik alles nog zal moeten afwachten en ondervinden.

Je bent en voelt je zo afhankelijk in die verlamde toestand dat logischerwijze al het nieuwe wat op je afkomt grote vraagtekens en stress met zich meebrengt. Alles valt in de plooi want ik kom terecht op een verpleegafdeling waar de hoofdverpleegkundige zowel als alle medewerkers een groot hart hebben en blijkbaar veel begrip voor het drama wat ons overkomen is.

Heel enthousiast denk ik, als liefhebber van wielervedstrijden, vanaf mijn bed de wielervedstrijd Ronde Van Vlaanderen te kunnen volgen maar al snel moet ik aan mijn echtgenote vragen die TV af te zetten want duidelijk nog veel te druk voor mij.

Mijn hersenen blijken die drukte nog niet aan te kunnen.

Dat is een duidelijke ontnuchtering en ontgoocheling.

Het is in die periode dat na een eerste behandeling van de kinesist blijkt dat er in mijn linkerbeen toch nog een ietsje beweging mogelijk is en ik nog wel iets kan aansturen vanaf mijn hersenen.

Ik hoor het de kinesist nog zeggen tijdens die bewuste oefensessie "ja, duwen Jan er zit iets in"

Vanaf dat moment ben ik consequent in mijn bed, vanuit deze gedwongen liggende houding, mijn linkerbeen beginnen oefenen.

Na deze weken met de noodzakelijke kiné- en ergotherapie sessies word ik op 02/04/2010 naar een revalidatiecentrum overgebracht.

Mijn mogelijkheden beperken zich nog steeds tot enkel liggen in bed en aangezien het botluis van mijn schedel nog niet is teruggeplaatst, moet ik nog steeds die vervelende helm dragen om mijn hoofd te beschermen.

In de eerste plaats en vooral tijdens elke overgang van bed naar rolstoel en omgekeerd. Ook om te slapen.

Ik voel mij een wrak en aangezien ik niet anders kan dan heel veel tijd in mijn bed te liggen, heb ik veel, te veel tijd om na te denken.

Hoe gaat dat allemaal verder verlopen?

Wat met mijn gezin?

Wat met mijn firma als ik blijvend zo een totaal verlamde linkerzijde heb en niet meer kan gaan, laat staan autorijden.

Totaal gedaan met die leuke fietstrainingen en reizen maken?

### ***Rolstoel***

Al snel krijg ik in dit revalidatiecentrum een rolstoel beschikbaar.

De transfer van bed naar de zithouding in deze rolstoel en omgekeerd is telkens een hele bedoening uiteraard en zeker niet zonder gevaar.

Ik heb het uitermate moeilijk om mij te verplaatsen met dat ding.

Uiteraard want ik kan enkel en alleen met mijn rechterbeen wat mee peddelen en niet met mijn twee handen aan de wielen duwen om te rijden.

Gelukkig komen de verpleegsters mij telkens wel halen om mij naar de therapieën, kiné en ergo te rijden.

Er vloeien veel tranen in die periode want het besef en verdriet is groot.

Ik voel mij een sukkelaar geworden.

Omtrent de tijd van de bezoeken posteer ik mij steevast in mijn rolstoel in een kleine ruimte met enkele ramen waar ik mijn familie vanaf de parking kan zien aankomen.

Dat worden mijn beste momenten als zij bij mij zijn.

Gelukkig investeren zowel mijn echtgenote als ons bomma, de moeder van mijn echtgenote, en onze twee zonen er heel veel tijd in om naar mij te komen.

Revalidatie wordt opgestart en ik krijg een schema om dagelijks bij de kinesist en in de ergotherapie behandelingen te krijgen.

De gedreven kinesist die mij behandelt, begrijpt al snel dat er blijkbaar nog wel iets van mogelijkheden zit in het gebruik van mijn linkerbeen en hij doet er ook alles aan om hier het maximum uit te halen.

In de ergotherapie wordt vooral gefocust op mijn verlamde linkerarm maar dat blijkt al snel een totaal verloren gevecht om deze nog enigszins functioneel te krijgen. De verbinding vanaf mijn hersenen blijkt onherstelbaar en aansturen van mijn linkerarm zal niet meer mogelijk zijn.

Ik erger mij mateloos aan het feit dat er om de haverklap andere ergotherapeuten zijn die mij behandelen.

Er komen veel stagiairs op deze dienst.

Zeer belangrijk in deze uitermate moeilijke periode zijn ongetwijfeld de behandelingssessies die ik bij de psychotherapeute mag krijgen.

Dat blijkt een zeer gedreven jongedame die van aanpakken weet om een man van vooraan in de vijftig, die op deze brutale manier plots van gezond naar gedeeltelijk gehandicapt is geworden, toch op de sporen te houden.

De ontuchtering is voor mij echter onvoorstelbaar groot het eerste half uur dat ik een behandeling krijg.

De eenvoudige vraag om een horloge te tekenen, blijkt voor mij onoplosbaar en ik ga totaal in de mist bij deze opdracht.

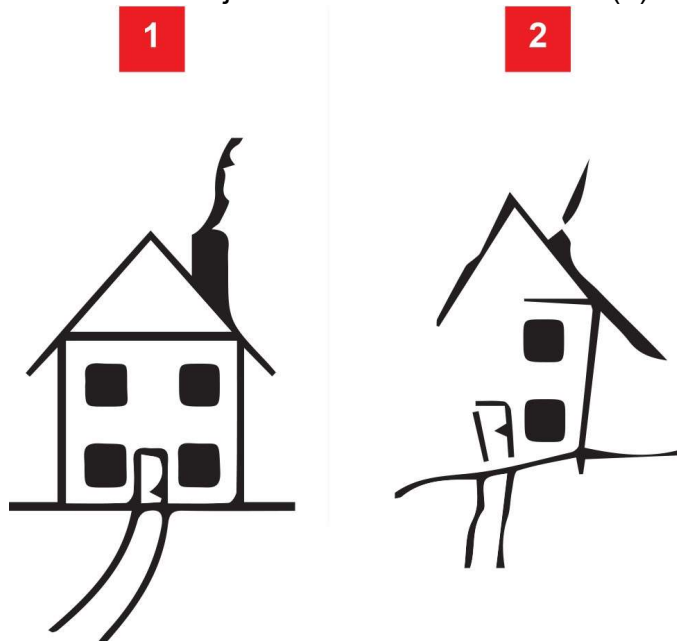
### **Linker neglect**

Al snel wordt duidelijk dat mijn zware herseninfarct zeker niet alleen verlamming van linkerarm en linkerbeen heeft veroorzaakt maar bovendien ook een sterk linker neglect tot gevolg heeft.

Ik verduidelijk dit even met behulp van twee schetsjes:

Huisje onder (1) teken je normaliter zonder hersenletsel:

Bij de vraag aan iemand met linker neglect om een huisje te tekenen zie je het resultaat van zijn werkstuk onder nummer (2). Dat is wat linker neglect veroorzaakt.



Het behoeft waarschijnlijk geen lange toelichting om te verklaren waarom de verbazing enorm groot is als je familie dit resultaat te zien krijgt tijdens een eerste familiedag die het revalidatiecentrum organiseert om de naaste familieleden van de revaliderende patiënten volledig op de hoogte te brengen van hun toestand en de verdere gevolgen naar de toekomst voorspelt.

De weken die volgen duren uiterst lang en worden gevuld met therapieën volgen en aftellen naar de bezoeken.

Er vloeien veel tranen natuurlijk zowel bij mij als bij mijn familie.

Hoe komen we deze zwarte periode door is de torenhoge zorg.

Ik begin mij intensief de vraag te stellen “waarom ik”? Ik ben toch niet slecht geweest voor mijn medemensen, integendeel eigenlijk.

De psychotherapeute brengt mij op een erg professionele manier af van dat doemdenken.

Er is en komt immers nooit een antwoord op de “waarom” –vraag.

Met de bedoeling om mijn firma op het spoor te houden, brengt onze oudste zoon weleens de laptop van mijn job mee om samen in de grote cafetaria van het revalidatiecentrum wat lopende zaken met mij te bespreken en eventueel af te handelen.

Daarbij wordt ook duidelijk hoe zwaar ik wel toegetakeld ben.

Ik kan dat op die momenten blijkbaar amper twintig minuten volhouden om dan als een pudding in mekaar te zakken en te moeten stoppen.

Wat een contrast met de 12-uren werkdagen die ik voor mijn beroerte presteerde. Het is een absolute noodzaak om een en ander van de zaak op te volgen want ik heb één fulltime werknemer in dienst wiens maandloon gewoon doorloopt uiteraard. Gelukkig is mijn bedrijfje blakend gezond en kan ook die financiële kater wel verteerd worden.

### ***Terug leren stappen***

Het is kinesist Luk, van wie ik mijn dagelijkse kiné-behandeling krijg, die naar wat ik vermoed wel zal ondervonden hebben dat mijn verlamd linkerbeen toch nog enige respons geeft op commando's die vanaf mijn hersenen gegeven worden. Een bepaalde dag neemt hij gewoon onaangekondigd het initiatief om mij aan zijn beide handen uit mijn rolstoel te laten opstaan en zo begeleid behoedzaam beginnen te stappen.

Eerst enkele keren heen en weer in de kinézaal en vanaf het moment dat hij ondervindt dat dit wel werkt, gaan we samen de trappenhal in en oefenen we, gebruikmakend van de leuning aan mijn rechterkant, de trap naar boven stappen en terug naar beneden

Het juist zetten van mijn linkerbeen is een hele opdracht en vraagt totale concentratie.

Vanaf dan gaat voor mij de zon terug een beetje schijnen en maakt leren stappen deel uit van mijn dagelijkse oefensessie.

Ik heb op die manier samen met hem, als oefening, alle gangen van het revalidatiecentrum meermaals doorkruist.

Zaterdag 08-05-2010 en zondag 09-05-2010 mag ik een eerste keer afgehaald worden in het revalidatiecentrum om telkens één dag naar huis te komen.

Dat doet mij, vooral geestelijk uiterst goed.

Telkens een volledige dag weg uit die dagelijkse miserie om bij mijn familie thuis te zijn en in de latere namiddag terug binnen te komen in het revalidatiecentrum.

Donderdag 13-05-2010, Hemelvaartsdag, mag dat ook en dan wel tot en met zaterdag 15-05-2010.

Dat zijn 2 nachten.

Wat een feest en tegelijkertijd ook een grote ontzuivering en ontgoocheling op het moment dat je met die rolstoel terug je kamer in het revalidatiecentrum binnen gereden wordt.

Tot en met de zondag 16-05-2010 is omwille van bepaalde reglementeringen niet toegelaten en bijgevolg word ik die dag heen en weer gebracht in de plaats van er een echte lange weekend kunnen van te maken.

Vanaf vrijdag 28-05-2010 mag ik 's vrijdags in de namiddag afgehaald worden in het revalidatiecentrum om het weekend thuis door te brengen en de zondagavond terug gebracht te worden.

Dat is super natuurlijk, terug weekend genieten in eigen familiekring in de plaats van tussen de miserie van toch vreemde mensen die allemaal wel een of andere grote tegenslag gehad hebben.

## **Extra hulpmiddelen**

Thuis wordt al snel duidelijk dat enkele aanpassingen en hulpmiddelen noodzakelijk zijn.

Dat zijn o.a.:

- Een extra leuning aan onze trappen om de 1ste en 2de verdieping te bereiken
- Een plastic stoeltje om onder de douche te kunnen zitten in de plaats van te moeten staan.

Aangezien deze items allicht noodzakelijk blijven, ook bij mijn definitieve thuiskomst, zorgen we ervoor dat dit zo snel mogelijk in orde komt.

Tijdelijk slaap ik in een veldbed wat we in een hoek in onze living plaatsen. Beter deze voorlopige oplossing dan op gevaar van vallen de trap naar de eerste verdieping te nemen om te gaan slapen.

Het revalidatiecentrum past de reglementeringen toe tot in de kleinste details en bijgevolg is, ondanks intensief onderhandelen van onze kant, een weekend van vrijdag tot zondagavond het maximum wat toegestaan wordt.

Spijtig

## **Subluxatie en Botox.**

Mijn revalidatie kabbelt op deze manier enkele maanden voort en veel oefenen met kinesist Luk, stappend, door de gangen van het gebouw maakt dat ik, mits sterke concentratie, mijn linkervoet voldoende onder controle houd om deze niet steeds te laten hangen en te struikelen.

Hij moedigt mij daar constant toe aan vermits pogingen om mij een specifiek hulp- en steunstuk in hard plastic aan te doen onmogelijk blijken.

Het verschijnsel "dropvoet = voet laten hangen" na een verlamming als bij mij is een grote oorzaak waarom stappen quasi onmogelijk is.

In die eerste fase van terug leren gaan, verbiedt de kinesist mij absoluut nog om dat alleen te doen en mag ik zeker nog niet op eigen krachten naar de kinézaal komen en na de behandeling naar mijn kamer terugkeren.

Ik word er wel op gewezen dat ik nu niet moet gaan denken dat het in de buitenlucht omstandigheden ook vlot zal kunnen want dat betekent een totaal andere situatie.

Mijn verlamde arm is een sterk contrast tegenover mijn been want daar komt ondanks de dagelijkse oefeningen absoluut geen leven in.

Integendeel want daar start een duidelijk effect van subluxatie en mijn linkerarm blijkt systematisch uit mijn schoudergewricht te zakken.

Dat is puur omwille van het gewicht en geen enkele functie meer natuurlijk.

De verantwoordelijke dokter besluit om mij enkele inspuitingen met botox te geven in deze arm om "ontstekingen te vermijden".

Verder is er in die periode de attentvolle psychotherapeute Sofie, die tijdens de meervoudige gespreksessies die ik bij haar mag volgen, wel begrijpt dat sporten voor mij een essentieel onderdeel van mijn leven betekent.



Zij neemt dan ook consequent het initiatief om mij in contact te brengen met een therapeut die patiënten begeleidt om ook op het vlak van sport in de mate van het mogelijke de draad weer op te pakken.

Dat krijgt als resultaat dat ik met die persoon een poging mag doen om samen een fietstochtje te maken.

Voor alle duidelijkheid, voor mij is dat op een ligfiets, driewieler, want gewoon fietsen behoort uiteraard met een verlamde arm niet meer tot de mogelijkheden. Mijn linkervoet wordt met behulp van een beugel aan de trapper vast gemaakt. Mijn linkerbeen is nog zeker niet voldoende sterk is om op de trapper te houden en een trapas rond te duwen.

Ik geniet van dat korte ritje alsof mijn leven ervan afhangt maar ik ervaar dit wel als stuntwerk en een heel avontuur.

Dit onderdeelje van mijn revalidatie zal voor mij in de toekomst nog uitermate veel betekenis krijgen.

Mijn revalidatie gaat op deze manier en in dit revalidatiecentrum nog weken verder met dagen gevuld met rusten, oefenen in de gangen om beter te leren stappen en telkens weer met de minuut af te tellen naar de bezoeken en de weekends, de tijd die ik met mijn gezin kan doorbrengen.

Verder is er uiteraard veel verdriet en dagelijks vloeien veel tranen.

### ***Botluik terugplaatsen.***

Na enige tijd moeten we met de neuroloog en chirurg in Brussel toch terug afstemmen om de operatieve ingreep te plannen om het botluik op mijn schedel terug te plaatsen.

Ik mag hiervoor een vrije keuze maken of ik dat korter bij thuis laat doen of toch terug in Brussel.

Ik maak de keuze om voor dat extreem spannend moment naar hetzelfde ziekenhuis te gaan als waar mijn botluik verwijderd werd.

De datum die gepland wordt, is 17/06/2010. Dat is bovendien mijn verjaardag. Ik word die dag 55!

Mijn neuroloog besluit nog grappend als hij dat verneemt "We zullen er een strik rond doen".

Ik ben wel ietwat ongerust dat ik na weer een volledige verdoving terug een stuk achteruit zal zijn en niet meer zal kunnen wat tevoren, na intensief oefenen, al bereikt werd.

Deze laatste chirurgische ingreep verloopt perfect en na ontwaken, blijkt alles nog zoals tevoren.

Ik kan gewoon terug naar het revalidatiecentrum bijgevolg.

Zo verloopt het ook verder en ik neem consequent gewoon de draad weer op met verblijf en oefensessies kiné ergo en psycho in het revalidatiecentrum.

Na nog enige tijd wordt een datum afgesproken om uit het revalidatiecentrum terug definitief naar huis te gaan.

Dat wordt 06 juli 2010 en uitzonderlijk fel vermagerd omwille van de torenhoge zorgen, het verdriet en het gebrek aan lekker eten weeg ik nog amper 59 kg. Dat definitief naar huis terug is een uiterst belangrijk moment voor mij want vanaf dan kan ik op eigen initiatief aan verdere revalidatie werken. Weg uit het revalidatiecentrum blijkt een heel grote aanpassing.

Hiermee bedoel ik: terug leren stappen gewoon buiten op het voetpad of rondgaan in de gangen van een groot en gesloten gebouw blijkt in de gezondheidstoestand die ik nu heb toch totaal verschillend.

Met mijn jongste zoon worden al snel oefensessies ingepland om eerst in onze straat, dan rond de huizeblok, daarna een stukje in het park om dan volledig rond het park, wat in onze buurt gelegen is, te stappen.

We starten met één keer en dat is ongeveer 3,2 km

Al snel wordt het een uitdaging om dat meer dan één keer te kunnen. Het is een onvoorstelbaar gevoel van onzekerheid hoe een lichaam wat enkele maanden geleden nog volledig gezond was, nu een hoogste vorm van concentratie vraagt om het opstapje op een voetpad te maken en niet gedurig aan te struikelen. Als tevoren sportieve vijftiger beseft ik dat oefening kan helpen en ik doe op die manier bijgevolg met volle inzet mijn best.

Het wordt duidelijk dat ik toch nog in de mogelijkheid kom om enkele kilometer te stappen.

Dat opent terug perspectieven om reizen te maken zoals we dat vroeger zo graag deden. Gelukkig maar.

### ***Huidige toestand***

Het is ondertussen 2017 en bijgevolg zeven jaar geleden dat ik mijn ongeval heb gehad.

Ik heb echt alles gedaan en zoveel mogelijk energie gestopt in maximaal recupereren en terug benaderen zoals ik voorheen was.

Dat is niet voor de volle 100% gelukt maar zo hard mogelijk ervoor werken en vechten heeft er in mijn geval wel voor gezorgd dat ik

- terug vrij normaal kan stappen
- terug een volledige dag de computer kan gebruiken
- terug samen met mijn echtgenote reizen kan maken
- terug wat aan sport kan doen en met een aangepaste ligfiets kan rijden

## **Besluiten**

Het is overduidelijk en onbetwistbaar dat het van het grootste belang is bij welk team van specialisten, neuroloog, neurochirurg en medewerkers je terecht komt. Ik vermeld bewust absoluut ook het team van kinesisten, psychotherapeut, ergotherapeut als van groot belang

De gedrevenheid en know how van al deze mensen moet voor jou de deur openhouden om te kunnen terugvechten na de verwoestende CVA die je onderuit haalt. Dat “ervoor vechten” moet je zelf doen uiteraard.

Niet alleen in sport maar ook in revalidatie blijkt doorgedreven oefening wel degelijk resultaat op te leveren.

In mijn specifiek geval betekent dit dat ik ondertussen terug in de mogelijkheid ben om met mijn echtgenote te reizen.

Ja, zoals we vroeger ook deden, trekken we zelfs naar de bergen om te wandelen.

Voor alle duidelijkheid en om geen verkeerde indrukken te schrijven, geef ik hierover ietwat meer uitleg.

Een voldoende breed wandelpad met enige helling kan ik terug aan maar de moeilijkere echte bergwandelingen zijn blijkbaar verleden tijd.

Zie foto 01 ter illustratie.

Foto gemaakt door mijn echtgenote op 18/07/2016 tijdens ons zomerverlof naar de bergen.



Voor de zwaardere hikings blijft mijn linkerbeen, mijn linkerzijde in het algemeen eigenlijk, te zwak.

De korte oefensessies met een aangepaste ligfiets in het revalidatiecentrum hebben er voor mij de aanzet toe gegeven om mij te informeren en na te gaan of we ons zo een fiets zouden aankopen om tijdens de weekends terug oefensessies te plannen.

Zo gezegd, zo gedaan en na enig zoekwerk kom ik terecht bij een gespecialiseerde winkel waarvan de gedreven zaakvoerder, omwille van de dagelijkse confrontatie met mensen met een handicap, mij met een juist advies helpt.

Na testrijden van twee totaal verschillende modellen kies ik voor een aangepaste fiets van Duitse makelij.

Zie foto 03 ter illustratie.

Foto gemaakt door mijn echtgenote op 03/08/2013 toen ik na lange, intensieve en degelijke voorbereidingen aan de in Bornem georganiseerde fietsdodentocht = 100km heb deelgenomen.



Ter verduidelijking vermeld ik even dat het verband wat aan mijn linker kuit te zien is op de foto's enkel bedoeld was om een zeer tijdelijk open wondje af te dekken. De witte band die aan mijn linkerarm is vast gemaakt, moet ik altijd dragen om te vermijden dat mijn verlamde arm tijdens het fietsen tussen mijn zitje en wiel zou wegzakken.

Mijn voldoening is uiterst groot geweest die dag.

Ik heb die 100 km immers terug kunnen volbrengen, zelfs na die moeilijke periode sinds 2010.

Deze activiteit was één die ik steevast elk jaar had mee gedaan voor mijn hersentrombose en operatie.

Terug meedoen en de appreciatie en aanmoedigingen van mijn familie en naaste kennissen zijn deze zware inspanning meer dan waard geweest.

Ik hou ondertussen nog steeds vol om zeer regelmatig een stevige fietstraining in te lassen.

Dat doet mij duidelijk goed en deze fysieke inspanningen zorgen er niet alleen voor dat ik, in de mate van het mogelijke, voldoende fit blijf maar tegelijkertijd geeft dit voldoende afleiding om zoveel mogelijk te vergeten dat ik een blijvende handicap, een totaal verlamde linkerarm aan mijn hersentrombose overhoud.

Deze tekst, getuigenis afsluiten doe ik graag met enkele samenvattende informatieve beschrijvingen van hoe het dagelijkse leven voor mij nu doorgaat.

- De werkdagen van 12 uur per dag zijn volledig verleden tijd aangezien onze oudste zoon de keuze heeft gemaakt de firma die ik had opgestart en uitgebouwd, voort te zetten. Hij doet dat met succes en enthousiasme.
- De dagelijkse routines zoals douche nemen, aankleden heb ik mij tot het maximum eigen gemaakt zelfs met slechts één bruikbaar hand. Enkel voor de items die onmogelijk uit te voeren zijn met slechts één hand doe ik beroep op mijn liefhebbende echtgenote. Zij doet bvb. het knopje van mijn rechterhemdmouw dicht. Zij helpt mij ook bij de maaltijden.

*Een definitieve afsluiter kan enkel en alleen deze bedenking zijn.*

*Ik ben er nog en kan ook nog wat genieten enerzijds omdat ik gekozen heb mij maximaal in te spannen om verder leven nog een positieve kans te geven maar anderzijds en in de eerste plaats heb ik die kans omdat ik omringd ben door een uitermate liefhebbende familie, echtgenote en twee zonen.*