

Bert

"Je komt thuis en je loopt beperkt. Je wilt van alles, maar het lukt niet meer. In het begin deed ik dan ook veel teveel."

Home › Bert

Na een dag fietsen, genieten Bert en Maja samen nog even in de tuin van de heerlijke lentedag. Als Maja begint met het eten klaarmaken, wil Bert haar iets later volgen om te helpen. Als Bert wil opstaan, merkt hij tot zijn verbazing dat dit niet gaat. Ook hangt zijn arm helemaal slap langs zijn lijf. Bert roept zijn vrouw, maar zij hoort hem niet. Hij worstelt zich met behulp van de tuinstoel naar de deur. Wanneer Maja hem ziet, belt ze direct de huisartsenpost. De ambulance komt snel en brengt Bert naar het Beatrixziekenhuis, waar de neuroloog al staat te wachten. Bert krijgt na onderzoek te horen dat hij een herseninfarct heeft gehad.

Bert vertelt: "Ik heb acht dagen in het ziekenhuis gelegen. In het ziekenhuis begon ik direct zelf met oefenen. Elke ochtend probeerde ik mijn been op te tillen. Dit lukte in het begin amper, maar langzaam zag ik toch dat mijn been iets hoger kwam en dat motiveert. Na mijn verblijf in het ziekenhuis kreeg ik het advies om naar Rijndam te gaan. Ik kende Rijndam alleen van naam, maar wilde er graag heen. Ik wilde er alles aan doen om beter te worden."

"We werden door verpleegster Corrie heel gastvrij ontvangen bij Rijndam. Zij deed ook de intake en stelde ons op ons gemak. We hadden geen idee wat ons te wachten stond, maar wisten wel dat de situatie vrij ernstig was."

Opname bij Rijndam

"Ik ben twee maanden opgenomen geweest bij Rijndam. Ik heb daar onder andere fysiotherapie en ergotherapie gehad. Bij ergotherapie was er veel aandacht voor de arm-handfunctie. Daarnaast heeft de ergotherapeut ons geadviseerd welke aanpassingen er thuis nodig waren. Ook waren er verschillende groepstherapieën, zoals de loopgroep en de ervaringsgroep waar ik bij medepatiënten mijn verhaal kwijt kon." Maja vult aan. "Ik vond het in het begin wel gek. Bert zat in een rolstoel en moest naar de loopgroep! Maar toen ze hem daar vroegen om te gaan staan, lukte dit wel, tegen onze verwachting in."

Na de opname kwam Bert weer thuis en dat was confronterend. "Je komt thuis en je loopt beperkt. Je wilt van alles, maar het lukt niet meer. In het begin deed ik dan ook veel te veel. Gelukkig kan ik hier goed mee omgaan. Dit heb ik ook geleerd in Rijndam. Ik rust nu zo'n twee keer per dag."

"Ik ben direct bij thuiskomst gaan kijken wat ik kon doen om ook zelf te oefenen. Ik vond het hierbij

zwellen ik via Rijndam in Dordrecht en daar ben ik erg blij mee.

Nordic Walking

“Ik heb me onlangs aangesloten bij een clubje dames en doe ik aan Nordic Walking. Ik kan dit iedereen aanraden omdat het een goede manier is om in beweging je balans en houding te trainen. In het begin liep ik met een gewone stok, maar ik merkte dat ik daar op ging hangen. Nu gaat het veel beter. Ik gebruik de Nordic walking stokken ook in het dagelijks leven.”

“Ik volg nog steeds twee dagdelen in de week therapie bij Rijndam op de polikliniek in het Beatrixziekenhuis, omdat dat dichterbij huis is. Ik krijg hier fysiotherapie en ergotherapie en wordt begeleid door een maatschappelijk werker. De gesprekken met een maatschappelijk werker vind ik erg belangrijk. Want als je niet verwerkt wat er is gebeurd, haalt het je vanzelf een keer in.”

“Ook fiets ik weer. Ik heb vroeger altijd veel gefietst. Dat ik dit weer kan is heel fijn. Het kan niet meer met dezelfde intensiteit en ik draag een helm, maar het lukt weer.”

Wat nog wel lastig is, is het klussen en het knutselen in de hobbyruimte. Voor het infarct een zeer geliefde plaats van Bert. Vanuit zijn werk voorheen als docent elektrotechniek was hij erg handig. Helaas was het na zijn infarct ook de plek die hij het meest meed, omdat het erg confronterend was. Nu is hij zijn vaardigheden weer langzaam aan het opbouwen. Bert laat dan ook vol trots zijn boomerang zien die hij in opdracht van de ergotherapeut aan het maken is.

Ook zijn werk als schaatstrainer is niet meer haalbaar. Door evenwichtsproblemen is het helaas niet meer mogelijk om zelf de juiste instructies te geven en technieken voor te doen en dat doet pijn. Maar toch hoopt hij op een Elfstedentocht zodat zijn zoon die kan rijden. En wellicht dat het over een tijd het schaatsen ook weer zelf lukt.

Tijd en aandacht voor jezelf

Naast de impact op het leven van Bert, is het voor Maja erg zwaar geweest. Wanneer haar gevraagd wordt hoe het voor haar was, schiet ze even vol. Dan zegt ze het volgende: “Je komt in een situatie terecht waarbij alles anders en onzeker is. Hierbij merk je dat er veel aandacht is voor Bert en dat is goed. Er kwamen veel goedbedoelde adviezen en telefoontjes. Dit is lief bedoeld, maar ook belastend, want je komt haast niet meer aan jezelf toe. Het was zelfs zo dat ik op een gegeven moment ‘s ochtends om 8 uur naar de supermarkt ging, omdat ik dan geen bekenden tegenkwam. Ik wil niet ondankbaar klinken, maar het vergt zoveel energie dat je ook weleens tijd en aandacht voor jezelf wilt. Wat prettig is, is dat hier oog voor is vanuit Rijndam. Op de kliniek waren er meeloopdagen en was het mogelijk deel te nemen aan een partnercursus. Nu op de poli van Rijndam in het Beatrixziekenhuis heb ik al een aantal malen met de maatschappelijke werker gesproken. Het is weleens prettig dit alleen te doen, omdat als je samen zit je toch rekening houdt met elkaar.”

Op de vraag wat er veranderd is thuis, geven Bert en Maja beide aan dat de huishoudelijke taken meer op de schouders van Maja rusten. “Hij zou in februari op stage komen bij mij in de tuin”, geeft Maja lachend aan, “maar helaas kwam daar in mei iets tussen. Maar goed hij had er ook niet meer kunnen zijn. We proberen altijd de humor te ontdekken.”

Op de vraag of Bert nog mensen wil bedanken geeft hij aan dat het hem niet gelukt was zonder de liefdevolle zorg van Maja, zijn drie zoons, schoondochters en zijn kleinkinderen Mira (10 jaar) en Thijs (8). Bovendien is het contact met Jan Rijke uitgegroeid tot een zeer waardevolle vriendschap die hij

erg waardeert. Maar ook de behandelteams is hij erg dankbaar. Hij is huiverig om namen te noemen, want is bang dat hij dan iemand vergeet.

<http://youtu.be/2G49H2GAbjk> (<http://youtu.be/2G49H2GAbjk>)

Specialisten in revalidatie

Volwassenenrevalidatie | Kinderrevalidatie | Arbeidsrevalidatie | Orthopedietechniek

© 2020 Rijndam