

Persoonlijk. Ontroerend. Herkenbaar.

ECHT.
Zoals jij

Vriendin

Geadopteerde Jaqueline vond haar biologische moeder terug
'Het was één grote teleurstelling'



Een DROOM die uitkwam!

Deze stellen begonnen hun eigen camping



Herrie in de tent

Waarom ruzie op vakantie zo vaak voorkomt

+ SURVIVALTIPS

— Gezondheid —

Elisheva overleefde een herseninfarct
'Ik kijk vooral naar wat ik nog wél kan'



Het lekkerste fruitijs maak je zelf

Lust: *'We werden betrappt onder de campingdouche'*

DOEN: de 30-dagen-happiness-challenge



Voor maar
€ 2,85



Nr. 31 30 juli t/m 5 augustus 2019
Spanje € 4,-

Betrouwen

Elisheva overleefde een herseninfarct

'Hersenletsel hoeft niet het einde van je leven te betekenen'

Als Elisheva (52) zeven jaar geleden een herseninfarct krijgt, staat haar leven op z'n kop. Ze is haar spraak kwijt, gedeeltelijk verlamd en moet alles opnieuw leren. Inmiddels gaat het goed met haar. "Ik kan niet alles meer, maar kijk vooral naar wat ik wél kan en heb."

Buiten is het warm en zonnig. Binnen zijn de vitrages dicht en komt het geluid van de straat gedempt binnen. Het is even na drieën, Elisheva heeft net anderhalf uur gerust. Die dagelijkse time-out heeft ze nodig, haar energieniveau is laag, te veel prikkels op een dag kan ze niet aan. Elisheva vertelt nuchter en openhartig hoe bloedstolsels in haar hersenen haar leven volledig op z'n kop zetten.

Op vrijdag 14 oktober 2011 heeft ze met een twintigtal collega's - ze is jurist - een interessante en gezellige bijeenkomst. Als ze na de lunch terugkomt van de wc, zegt ze tegen haar collega dat ze zich niet lekker voelt. "Hij weet dat ik geen aansteller ben en zag aan me dat het echt niet goed ging. Ik had last van mijn rechterarm en reageerde niet meer op vragen. Hij heeft meteen 112 gebeld. Ik werd in een ambulance gehesen en met gillende sirenes naar het ziekenhuis gebracht. Daar weet ik niets meer van. Intussen was mijn vriend Mark gewaarschuwd. Ik schijn hem te hebben herkend, maar ook dat kan ik me niet herinneren." Een scan van Elisheva's hoofd wijst uit dat ze een ernstige sinustrombose heeft, een zeldzame vorm van een herseninfarct. "De grote afvoerende ader in mijn hoofd

was totaal verstopt. Iets wat normaal niet snel zo gebeurt. De meeste verstoppingen zijn in de toevoerende aders, maar bij mij dus in een afvoerende. Hij zat zo erg verstopt, dat ik rechts een kleine en links een grote hersenbloeding heb gehad. Daarbij kreeg ik ook nog een zware epileptische aanval, dat gebeurt vaker in zo'n situatie."

Geen klachten

Elisheva voelde het herseninfarct totaal niet aankomen. Waarom zou ze ook, ze was altijd supergezond. "Ik was enorm sportief, deed aan wielrennen, tennissen en hardlopen. Ik sportte drie, vier keer per week en heb nooit gerookt. De weken ervoor had ik geen enkele klacht. Geen hoofdpijn ofzo, wat je bij een sinustrombose heel vaak hebt. De avond ervoor heb ik nog een glas wijn gedronken, dat zou ik nooit doen als ik hoofdpijn had of me niet lekker voelde. Ook 's ochtends was er voor mijn gevoel niets aan de hand." Of ze weet wat de oorzaak is? Haar ogen lichten even op en fel zegt ze: "Ja! Met een aan zekerheid grenzende waarschijnlijkheid: de Diane-35-pil. Deze pil is in Frankrijk inmiddels verboden, in Nederland niet. Ondanks het feit dat er vrouwen aan zijn overleden. Het is een derdegeneratiepil

met een grotere kans op trombose. Ik slikte hem al een jaar of twintig vanwege ernstige acné. In september was ik nog naar de huisarts gegaan voor een nieuw recept. De apotheker waarschuwde me voor de bijwerkingen, waarop ik zei dat ik het na mijn vakantie zou overleggen met mijn huisarts. Ik had de bijsluiter wel gelezen, maar de bijwerkingen waren destijds summier beschreven. Bovendien: ik slikte deze pil al zo lang en het risico op trombose is in het eerste jaar van gebruik het grootst."

Paniek

Die eerste avond in het ziekenhuis ontstaat er paniek als Elisheva niet meer kan ademen. "Uiteindelijk is een gaatje in mijn luchtpijp gemaakt. Mijn toestand was zo slecht, dat Mark werd voorbereid dat ik zou kunnen overlijden. Het AMC heeft fantastisch gehandeld, ook Mark hebben ze goed opgevangen. Hij is die nacht rond één uur naar huis gegaan. Na verwijdering van de stolsels ben ik op de intensive care gebleven en daar de volgende dag rond een uur of vijf wakker geworden. Ik wist wel waar ik was, maar had totaal geen besef van tijd. Het licht was heel fel en al die apparaten maakten veel lawaai. Het zijn vage herinneringen, hoor. >



WIST JE DAT?

- ... elk jaar zo'n 43.000 mensen worden getroffen door een herseninfarct of een hersenbloeding en 55.000 Nederlanders door een TIA?
- ... er elke dag bijna 270 Nederlanders een beroerte krijgen?
- ... er jaarlijks 2.855 vrouwen een hersenbloeding krijgen en 2.645 mannen?
- ... bijna driekwart van de mensen die een beroerte krijgt ouder is dan 65 jaar?
- ... een hoge bloeddruk, een hoog cholesterolgehalte, roken, diabetes en overgewicht risicofactoren zijn voor een beroerte?
- ... een scheve mond, warrig spreken en denken, verlamming in een arm of been, plotselinge hoofdpijn, duizeligheid en wazig of dubbel zien de meest voorkomende symptomen van een beroerte zijn?
- ... in sommige gevallen erfelijkheid een rol speelt?

Ik was rechts verlamd, daar had ik geen zicht en geen gevoel. Ook kon ik niet praten. Het is, zoals mijn medisch specialist zei, een complete shutdown van het systeem. Je moet het zien als een computer die je helemaal moet resetten en opnieuw moet opstarten. Misschien vreemd, maar ik was totaal niet in paniek. Je bent kapot door de klap, waardoor je telkens wegzakt in een diepe slaap. En ik zat onder de medicatie, waardoor ik geen idee had van gevoelens of wat dan ook. Je hoofd heeft ook zo'n optater gehad. De plek van het infarct meet vijf bij vijf bij acht centimeter: mijn hersenen waren compleet in de war."

'Pas toen ik opnieuw op de intensive care lag, kwam de psychische klap'

De dagen erna gaat het niet goed met Elisheva. Haar hersendruk loopt door de vochtrophoping gevaarlijk hoog op. Een operatie is noodzakelijk. Om de druk op haar schedel te verminderen, is er een stuk schedel uit gehaald. "Ik moest vierenhalf maand een helm op, om mijn hersenvlies te beschermen."

Nooit meer beter

Na vier weken mag Elisheva het ziekenhuis verlaten. Ze wordt overgeplaatst naar een revalidatiecentrum waar haar dagen in het teken staan van oefenen, oefenen en nog eens oefenen. Ze krijgt ergotherapie, fysiotherapie, neurotherapie en logopedie. De verwachting is dat ze daar een half jaar intern zal zijn. "Maar dan kennen ze mij nog niet. Ik ben een doorzetter. Na zesentwintig weken, vlak voor Kerst, was ik thuis. Dat wilde ik heel graag. Dit was mijn nieuwe werk: werken aan mijn herstel. Ik hield me vast aan wat artsen hadden gezegd: met sinuostrombose is veel herstel mogelijk. Omdat het een afvoerend bloedvat is, hebben mijn hersenen gelukkig wel zuurstof gehad, maar beter word je nooit meer, hersenletsel

is voor altijd. Ik wilde wel zo snel mogelijk uit die rolstoel. Wilde gewoon kunnen praten. Dat lukte na een week of drie een beetje." Het echte werk begint pas als je thuiskomt, zegt Elisheva. "Een paar dagen per week ging ik naar het revalidatiecentrum. En het herstel gaat nog steeds door. Soms gaat het om kleine dingen, zoals mijn fijne motoriek en het schrijven en spellen. In totaal heb ik dertien maanden logopedie gehad. Ik begreep teksten niet meer, kon niet schrijven en nauwelijks lezen. Hardop voorlezen, poeh, dat was wat, hoor. Teletekst was een zegen om mee te oefenen. Het woord bank, dat toch een makkelijk woord is, kon ik niet meer spellen. Dat deel van mijn hersenen was aangetast. Bij mij was een groot gebied geraakt, wat allemaal weer moest herstellen." Elisheva gaat na elf maanden weer werken, onvoorstelbaar snel. "Ik heb het rustig opgebouwd, twee dagen kantoor, twee dagen thuis. Mark bracht me dan naar kantoor,

maar eigenlijk ging het helemaal niet. Ik was steeds sneller moe, had last van concentratieproblemen en sloopte mezelf echt. In maart 2013 ging het niet langer en heb ik me ziek gemeld. Op dat moment ging ik mijn tweede ziekteperiode in. In augustus 2014 kreeg ik een zware epileptische aanval. Ik ging weer plat en weet ook hier niets meer van. Mark belde 112 en ik heb 24 uur op de intensive care gelegen. Toen pas kwam de psychische klap. Door het littekenweefsel in mijn hersenen kan epilepsie ontstaan en dat gaat nooit meer over. Ik slik nu anti-epileptica om het te dempen, maar het is niet te genezen. Ik kan niet meer werken, ben honderd procent afgekeurd. Tussen willen en kunnen werken zit een wereld van verschil, maar er is wel een last van mijn schouders gevallen sinds ik ben afgekeurd. Het knaagt niet meer, het hoeft me rust gegeven. En gelukkig kan ik terugkijken op een mooie carrière.



'Ik ben liever en geduldiger geworden'

Nu kijk ik vooral naar wat ik wél kan en heb: ik heb vrienden, een mooi huis, kan op vakantie, leuke dingen doen. Ik ben druk met bloggen, ik fotografeer en lees graag. En ik heb vrienden die ook hersenletsel hebben. Daaraan heb ik veel steun."

Afhankelijk

"Ik ben nooit boos geweest op wat me is overkomen. Wel verdrietig. Veel dingen kan ik niet meer, ik ben afhankelijk van Mark en ben beperkt in mijn energie. Ik zit nu op een level dat ik me kan redden, al moet ik daar goed voor zorgen. Ook mag ik niet meer autorijden, maar onafhankelijkheid zit niet in een auto, zeg ik altijd. Het zit in je eigen gedachten. Reizen met het ov doe ik eigenlijk ook nooit meer. Dat veroorzaakt te veel prikkels en die moet ik juist vermijden: als de burens een feestje hebben, gaan Mark en ik naar een hotel.

Ook voor Mark was het een zware periode. Hij is niet zo'n prater, en het is natuurlijk afschuwelijk als je je geliefde twee keer bijna dood ziet gaan. Drie jaar geleden is hij drie maanden ergens anders gaan wonen. Hij had tijd nodig om alles op een rijtje te zetten. Hij heeft hulp gezocht bij een psycholoog. We wilden ook niet zomaar opgeven, na 24 jaar. Uiteindelijk zijn we er samen sterker uit gekomen."

Het hele gesprek praat Elisheva beheerst en zonder al te veel emoties, maar nu biggelen er tranen over haar wangen. "Ik besef heel goed wat Mark allemaal voor me doet. Hij is mijn steun en toeverlaat. In 2017 waren we 25 jaar bij elkaar. We hebben toen samen een fotoshoot gedaan. Daarvan heb ik een boek laten maken." Op de laatste foto kijken ze allebei het beeld uit, niet naar de camera. De blik is gericht op de toekomst. Elisheva lacht: "Precies! Ik vond dat heel toepasselijk."

Altijd positief

Ze is niet bang dat het haar nog een keer overkomt. "Nee, want de oorzaak was extern, de Diane-pil. Het is niet dat ik zwakke aderen heb. Ik kan er oud mee worden, zegt mijn neuroloog. De kans op herhaling is heel klein. Mijn bloedwaarden en cholesterol zijn goed, ik let goed op wat ik eet en doe. Elk hersenletsel is anders, de gevolgen zijn afhankelijk van de geraakte plek in het hoofd. Veel mensen krijgen een kort lontje. Mijn karakter is gelukkig niet veranderd." Met een lach: "O wacht, toch wel... Mark zegt dat ik liever en geduldiger ben geworden. Ik weet niet of ik een rolmodel ben, ik ben in elk geval een positief iemand. En wat ik echt wil benadrukken: hersenletsel hoeft niet het einde van je leven te betekenen." ♡

BEROERTE

Beroerte is de verzamelnaam voor een TIA, herseninfarct en hersenbloeding. Er gaat bij een beroerte iets mis met de bloedvoorziening van de hersenen. Hierdoor krijgt een deel van de hersenen te weinig zuurstof. Met als gevolg dat hersencellen in dit gebied kunnen afsterven en hersenfuncties uitvallen.

Een sinustrombose is een ernstige, zeldzame vorm van trombose. Er zit dan een bloedprop in de afvoerende bloedvaten van het hoofd. Door die bloedprop kan het bloed niet meer weg. Anders dan bij een herseninfarct is dus niet de aanvoer, maar juist de afvoer van bloed geblokkeerd. Een sinustrombose is geen hersenbloeding, maar kan die wel veroorzaken.

HERSENbloeding

Een hersenbloeding is een ernstige vorm van een beroerte. Bij een hersenbloeding scheurt een bloedvat, waardoor bloed in en rondom de hersenen kan stromen. Het bloed drukt een deel van het hersenweefsel weg, zodat het beschadigd raakt. Zwakke plekken in de bloedvatwand ontstaan door bijvoorbeeld een hoge bloeddruk en (slag)aderverkalking.

GEVOLGEN

Een beroerte kan ernstige beperkingen tot gevolg hebben. Welke beperkingen dat zijn, is afhankelijk van het deel van de hersenen en de hoeveelheid weefsel dat is beschadigd. Iemand kan lichamelijke of cognitieve gevolgen ervaren. Ook kunnen er emotie- en gedragsveranderingen optreden. Mogelijke gevolgen zijn: verlamming in het lichaam en/of gezicht, gevoelloosheid en tintelingen, taal- en/of spraakproblemen, zware vermoeidheid, overgevoeligheid voor omgevingsprikkels, angst, stemmingswisselingen of emotionele instabiliteit en moeite met plannen en organiseren.

Bron: Hersenstichting

Heb je net als Elisheva iets medisch meegemaakt waardoor je leven compleet veranderde en wil je daarover vertellen? Mail je verhaal naar post@vriendin.audax.nl.

