



Ans Meijboom en haar man Harrie in gesprek met behandelaar Frank Wintraecken.

foto foto Luc Lodder

Uitbehandeld, en wat nu?

Alsof ze helemaal aan haar lot werd overgelaten. Ans Meijboom (53) uit Landgraaf tuimelde in een diep gat toen de langdurige revalidatie na haar hersenbloeding werd afgesloten. Uitbehandeld, maar niet hersteld. Gelukkig is er voor mensen als Ans - die met een hersenletsel in een chronische fase zijn beland - nu hoop.

door Will Gerritsen

Het belooft een superleuke maandag te worden. Voor het eerst zal Ans Meijboom op haar kleinkind passen. Haar schoondochter gaat weer aan de slag en zal Siem bij haar thuis afleveren. Maar dat is morgen, vandaag is het zondag. Ans staat als leidster in de dug-out langs het voetbalveld en moedigt haar damesteam aan. Spannende pot, nummer een tegen nummer twee. Ineens trekt iets anders de aandacht: haar lijf. Ze krijgt het warm, er kruipt er een raar gevoel door haar heen, een zware hoofdpijn denderd als een goederentrein binnen. „Ik haal in de kantine paracetamol”, zegt ze. Langzaam dringt het door dat ze wakker wordt in een andere wereld. Een revalidatieoord. Ze kan niet praten, de rechterhelf van haar lichaam weigert elke dienst. Wat is er gebeurd? Ans: „Men vertelde dat ik een aneurysma in mijn hersenen had. Een slagader was geknapt waardoor een zware hersenbloeding ontstond. Ze hebben me in Maastricht geopereerd. Daar kwamen complicaties bij: vocht in de hersenen, hersenvliesontsteking. Niemand wist of ik het zou redden: 80 procent van de patiënten overleeft dit niet.” De therapeuten van haar revalidatie-instel-

ling, Adelante in Hoensbroek, leren haar weer praten, bewegen. Ze krijgt therapieën. „Oefenen, oefenen, oefenen. Ik dacht dat ik na afloop van de revalidatie weer naar huis zou wandelen.” Dat valt vies tegen. Er is onherstelbare restschade: ze heeft problemen met het evenwicht, haar rechterbeen wil niet meer meedoen. Aan de rolstoel is niet te ontkomen. Ans: „Ze kunnen bij Adelante geen wonderen doen. Ik heb een ernstige neurologische aandoening, werd mij verteld. En ook: 'wees blij dat je zo ver bent gekomen.'” Na driekwart jaar is de revalidatie in Adelante klaar. De schrik slaat haar om het hart. „Ik werd bang. Ze zouden me toch niet aan mijn lot overlaten?!” De behandelaars adviseren haar daarom vanuit thuis geregeld naar de dagopvang te gaan. Goedbedoelde raad die als een klap aankomt. „Ik werkte in de gehandicaptenzorg: mijn cliënten bezochten die dagopvang.” Deze confrontatie aangaan, is een schrikbeeld. Ze is weer thuis. Alleen. Manlief Harrie is naar zijn werk. Zo gaat het dag in, dag uit. Ik werd gek, zegt ze. „Ik zat almaar bij het raam naar buiten te kijken: wie zou er nu langskomen?! Ging overdag tv-series volgen. *The bold and the beautiful* en zo meer. Vreselijk. Ik raakte steeds meer in de put, kreeg zelfmedelijden. Viel eigenlijk in een diep gat. Dus: ik ging toch maar naar die dagopvang. De eerste keer kwam een vroegere cliënt op me af. Hij riep: 'Daar is Ans... Die

heeft vroeger nog mijn billen gewassen.' Al bedoelde hij het goed, ik ging door de grond.” Toch komt daar de ommekeer. Ans wordt gevraagd voor deelname aan een nieuwe vorm van revalidatie, een behandeling speciaal voor mensen met een hersenletsel die in de 'gewone' revalidatie zijn uitbehandeld. De naam: Hersenz.

Leren omgaan met de gevolgen van hersenletsel, weer vat krijgen op je leven, leren accepteren. Dat zijn de beginselen van deze behandeling. Een hersenaandoening grijpt immers diep in en gaat nooit voorbij. De gevolgen waieren breed uit over je leven. Fysieke afwijkingen, zoals een halfzijdige verlamming, gevoelsstoornissen (bijvoorbeeld minder pijn, warmte of kou voelen, of juist heel veel), epilepsie, incontinentie, moeilijk eten, drinken, slikken, spraakstoornissen, vermoeidheid. En ook: taalstoornissen, problemen met aandacht en concentratie, geheugen, planning, rekenen. Psychisch en sociaal: problemen in het omgaan met emoties en impulsen, stemmingswisselingen, apathie, riskant gedrag.

Natuurlijk besteedt de 'gewone' revalidatie aan al deze zaken aandacht, zegt Frank Wintraecken, sociaal psychiatisch verpleegkundige van Stichting Gehandicaptenzorg Limburg (SGL) die het Hersenz-behandelprogramma in Limburg aanbiedt. „Thuis beginnen de problemen pas echt. Je moet leren om te gaan met je beperkingen, met wat er in je leven gebeurt is.” Ans volgt programma's buitenshuis, in een groep met lotgenoten, bijvoorbeeld gericht op beweging. Voor méér mobiliteit, méér zelfvertrouwen, minder angst om te vallen en op te vallen.

Ans: „Die eerste keer, met de groep in een zaal. De fysiotherapeut vroeg me in mijn rolstoel een rondje langs een parcours te maken, voor de groep.” Ze geneert zich dood. Dat kan hij toch niet van mij verlangen, denkt ze. „Ik heb het toch maar gedaan.

interview

De fysiotherapeut vroeg me in mijn rolstoel een rondje langs een parcours te maken, voor de groep. Dat gaf mij daarna de moed om me ook in de buitenwereld in die rolstoel te vertonen.

Nou, juist die ene stap gaf mij daarna de moed om me ook in de buitenwereld in die rolstoel te vertonen. Tegenwoordig gaan we samen naar het winkelcentrum, Harrie naar de ene winkel, ik naar de andere. Dat zou ik anders nooit gedaan hebben.”

Een ander behandelprogramma leert patiënten hoe ze met de vaak dramatische veranderingen in hun leven kunnen omgaan.

Ans: „Bij het Kruidvat wilde ik een doosje paracetamol afrekenen. Harrie stond drie meter achter me. Roept dat kassameisje over mijn hoofd heen: 'Meneer, kent mevrouw de bijwerkingen van paracetamol?' Ander voorbeeld. Harrie loopt achter mijn rolstoel, komen we kennissen tegen. Vragen ze hem: 'En Harrie, hoe is het met Ans?' De behandelaars van Hersenz hebben me geleerd dat de mensen in de buitenwereld dit niet bewust doen. De therapeuten zeggen: jij kunt de wereld niet veranderen, je kunt alleen jezelf veranderen. Zo heb ik anders over dergelijke situaties leren denken, er anders mee leren om te gaan. Van mijn groepje kreeg ik te horen: 'Waarom zeg je er niets van?!'”

Regelmatig komt Frank Wintraecken voor een 'thuisbehandeling' op bezoek, ook al om Harrie méér bij het wel en wee van Ans (en omgekeerd) te betrekken. Frank: „Voor hem is nu ook alles anders.” Ans: „Er waren aanvankelijk nogal eens irritaties. Ik was snel boos, ergerde me aan van alles. Harrie was bijvoorbeeld bang dat er iets met mij zou gebeuren: hij stond altijd achter me. Frank deed daarom een voorstel: we spaken samen af dat ik hem roep als ik hem nodig heb.”

Ze pauzeert. „Ik zat vroeger in de denkrant van 'dit kan ik niet', 'dat kan ik niet'. De mensen van Hersenz hebben me laten zien dat ik moet denken: wat kan ik nog wel? En dan blijkt dat ik nog heel veel kan. Ondanks mijn rolstoel.” Zoals? „Twee weken geleden heb ik mijn eerste rijles gehad.”