



'Een beroerte?

IK WAS 22 WEKEN ZWANGER!

DRIE DAGEN NA HAAR BRUILOFT KREEG DE ZWANGERE SUZANNE DE JONG (29) EEN BEROERTE.

“Onze bruiloft was precies zoals we het wilden: klein, ongekunsteld. In een kloosterkerkje bij ons in de stad. Een feest zouden we op een later moment nog geven, want door mijn zwangerschap was ik sneller moe. Na de bruiloft was ik nog een paar dagen vrij, voordat ik weer aan de slag moest bij het uitzendbureau waar ik als manager werkte. Mijn man Tjerk en ik zaten aan de koffie en zouden met vrienden naar het strand gaan, toen ik opeens verschrikkelijke hoofdpijn kreeg. Een steek vanuit mijn nek, die doorschoot naar mijn hoofd. Ik had al die 22 weken een voorspoedige zwangerschap gehad. Misschien was het wel zwangerschapsmigraine, daar had ik weleens over gehoord. Niet veel later was ik er zo slecht aan toe, dat ik voelde dat dit ernstiger was. Tjerk hielp me naar boven, zodat ik even op bed kon gaan liggen. Maar liggen wilde ik niet, ik had het vreselijk warm en wilde onder de douche. Hij hielp me mijn kleding uittrekken en begeleidde me naar de badkamer. Onder de douche voelde ik opeens het gevoel uit mijn linkerbeen wegtrekken. Ik zakte er letterlijk doorheen en moest mezelf vasthouden om niet te vallen. Dat was het moment waarop ik dacht: het gaat helemaal mis.

Tjerk belde de ambulance en niet veel later stonden de broeders om mijn bed. Ik herinner me dat ik het vervelend vond dat ik naakt was. Maar wat er verder met me gebeurde, snapte ik niet. Alsof er in slow motion van alles in werking werd gezet, verloor ik de controle over steeds meer spieren, in mijn been, in mijn arm, die oncontroleerbaar trilde. De stekende pijn in mijn hoofd werd steeds heftiger. Het ambulancepersoneel had het meteen door toen ze zagen dat mijn ene mondhoek omlaag hing: een beroerte. Ik moest zo snel mogelijk naar het ziekenhuis. Op een brancard manoeuvreerden de broeders me door ons kleine trapgat over de steile trap naar beneden. Met loeiende sirenes werd ik naar het dichtstbijzijnde ziekenhuis gebracht. Gek genoeg was ik best ‘bij’. Ik weet nog dat er onderweg een vrachtwagen stond te laden en lossen bij de kroeg bij ons om de hoek. Schiet alsjeblieft op!, dacht ik steeds. Eenmaal in het ziekenhuis was de linkerhelft van mijn lichaam inmiddels compleet verlamd. Ik kon niets meer. Niet zitten, staan of lopen. En nauwelijks praten. Terwijl ik in het ziekenhuisbed lag, kreeg ik oppervlakkig mee wat er allemaal gebeurde. Al was dat de eerste twee dagen nog vrij weinig, omdat ze me observeerden. Er werd wel een angiogram gemaakt. Door de contrastvloeistof die ze via mijn lies in een ader spotten, konden ze zien hoe alle vaten

en aderen in mijn hoofd lopen en zien waardoor mijn bloeding werd veroorzaakt. Bij mij liepen er bloedvaten verkeerd en waren er vertakkingen die er niet moesten zijn. Het bleek een zeldzame, onzichtbare, aangeboren afwijking, een soort tijdbom in mijn hoofd. Ze moesten mijn schedel openboren en zo de afwijking ongedaan zien te maken. Toen ik daar lag, is Tjerk niet van mijn zijde geweest. Vaag hoorde ik de arts tegen hem vertellen dat het maar de vraag was of het ooit helemaal goed zou komen. En, nog heftiger, dat als het neerkwam op een

'Ik kon niets. Niet zitten of lopen. En nauwelijks praten'

keuze tussen mij of de baby, dat ze mijn leven voor lieten gaan. Hoewel Tjerk, mijn ouders en mijn vrienden zich ongelooflijk veel zorgen maakten om mij en de baby, kon ik dat niet. Ik vocht zo hard als ik kon voor mijn en haar leven. Ik kon alleen maar uitbrengen dat ik zo verschrikkelijk veel pijn had. Urenlang, dagenlang is dat alles wat ik gezegd heb: 'Ik heb zo verschrikkelijk veel pijn.' Daardoor werden de emoties over alles wat er met me gebeurde naar de achtergrond verdreven. Ik zat in de overle- →

vingsstand en liet de operatie die me te wachten stond maar over me heen komen. Negen uur lang waren de artsen bezig met de zeer riskante operatie. Erna was de hoofdpijn nog steeds vreselijk, maar wel iets minder. Ik mocht niet te veel pijnstillers, omdat ik zwanger was. Bij alles wat ik

'Tjerk heeft me laten voelen wat échte liefde is'

deed, had ik hulp nodig. Ik kon niets meer zelf, was als een baby aan anderen overgeleverd. Zelfs bij simpele dingen als wassen en aankleden. En ook eten kon ik niet. Ik hield het nauwelijks binnen en kreeg speciaal astronautenvoer via een sonde. Dat was vies en de sonde was pijnlijk. Ik smeekte of die eruit mocht. Met veel moeite dronk ik dan de 'milkshakes' op. Ik ben tijdens mijn zwangerschap veel afgevallen. Hoeveel weet ik niet, maar ik weet wel dat ik een ingevallen, haast onherkenbaar gezicht had. Met de baby was gelukkig alles goed, in het ziekenhuis werd dat goed in de gaten gehouden.

Nadat vier weken ziekenhuis vertelde de arts dat ik naar een revalidatiecentrum ging. Daar moest ik leren om weer 'zelfstandig' te worden. Ik moest opnieuw leren lopen, staan, zitten en eten. Ik herinner me nog goed het moment dat ik voor het eerst mezelf moest wassen. De ergotherapeut keek toe hoe ik met een washand probeerde over mijn lichaam te gaan. Daar stond ik, met mijn zwangere buik, achter een armoedig douchegordijn. Het lukte me haast niet om mijn hand te bewegen. Dat maakte me verdrietig. Ik voelde me zo machteloos, zo gehandicapt. Dat was het moment dat ik besefte: mijn leven zal nooit meer zo zijn als vroeger. Ik barstte in tranen uit. In het revalidatiecentrum probeerde ik elke dag mijn

grenzen te verleggen. Dat ging met vallen en opstaan. En veel frustratie. Ik wilde zo veel, maar kon zo weinig. De eerste keer dat ik op mijn revalidatieooster zag staan dat ik 'loopschool' had, was dat zo confronterend, dat ik moest huilen. En nog steeds vind ik dat een van de moeilijkste momenten om aan terug te denken. Dat ik zoiets basaal als lopen opnieuw heb moeten leren, is moeilijk te verwerken.

Maar ik ben een doorzetter. Ik ging er steeds vanuit dat ik alles eerst moest proberen, voordat ik zou zeggen dat het niet lukte. Voor het eerst zitten bijvoorbeeld: bij de gedachte alleen al, blokkeerde ik haast. Het kostte me zo veel moeite. Toch lukte het om mezelf over die gedachte heen te zetten en ik probeerde het steeds opnieuw.

De liefde en de aandacht die ik heb gevoeld in de tijd na de beroerte waren hartverwarmend en gaven me veel kracht. Vrijwel iedere dag, maandenlang, kreeg ik post. Lieve kaarten van vrienden, familie, collega's en vage bekenden. Mijn schoonzus heeft urenlang mijn hand gemasseerd, in de hoop dat er weer wat functie in terugkwam. En dat heeft ook zeker effect gehad. Langzaam maar zeker kon ik mijn duim, mijn wijsvinger en mijn andere vingers steeds meer bewegen. En later ook mijn pols, mijn elleboog en mijn schouder.

Ook als ik eraan terugdenk dat Tjerk elke avond na zijn drukke werkdag naar me toe kwam en uren mijn hand vasthield, raakt dat me diep. Natuurlijk hadden we op onze bruiloft uitgesproken er in voor en tegenspoed voor elkaar te zijn. Maar om te voelen dat hij dat ook echt meent, doet me zo veel. Het was ook zo fijn dat hij me hielp bij allerlei dingen. Ik kon bijvoorbeeld niet zelf naar de wc en moest dan een zuster bellen. Als Tjerk er was, hoefde dat nooit. Hij schoof elke keer weer geduldig die po onder me, terwijl ik door mijn zwangerschap ontzettend vaak naar

de wc moest. Door zijn zorgzaamheid heeft hij me laten voelen wat échte liefde is. Maar wat me nog het meeste kracht heeft gegeven, is het feit dat ik zwanger was van onze dochter. Voor haar moest ik doorgaan. Voor haar moest ik overleven en net dat stapje extra zetten. Vanaf het moment van de hersenbloeding heb ik ook altijd het vertrouwen gehad dat we het gingen redden met z'n tweeën. Als ik het moeilijk had, hoefde ik alleen maar over mijn dikke buik te aaien. Dan putte ik troost uit het gevoel dat ik ons meisje bij me droeg. Zorgen om haar maakte ik me eigenlijk totaal niet. Ik voelde me sterk door de gedachte dat het allemaal goed zou komen.

Drieënhalve maand heb ik gerevalideerd. In die periode heb ik de 'basiskneepjes' van zelfstandig leven kunnen leren. Ik kon weer voor mezelf zorgen, maar alles wel op een aangepaste manier. Zo zit ik bijvoorbeeld op een krukje onder de douche en smeer ik zittend mijn brood. De functie in mijn arm is gelukkig weer teruggekomen, maar de kans dat mijn been weer normaal zal functioneren is heel erg klein. Tijdens het revalideren ging het lopen op een bepaald moment ook weer slechter, omdat ik zwaarder

'Als ik een boterham smeer, weet ik niet in welke volgorde dat moet'

werd door de zwangerschap. Daardoor werd besloten dat ik vervroegd naar huis ging, met 'verlof'. De artsen hadden me verzekerd dat de bevalling van onze dochter net zou zijn als elke andere bevalling. En dat ik geen risico liep dat er weer iets

mis zou gaan in mijn hoofd als ik op de natuurlijke manier zou bevallen. Bovendien werden de baby en ik goed in de gaten gehouden via een monitor. Daar maakte ik me geen zorgen over. Ook had ik sterk het gevoel dat mijn lichaam een bevalling makkelijk zou aankunnen. Ik had al zoiets heftigs meegemaakt. Maar net als elke andere aanstaande moeder vond ik de bevalling natuurlijk wel spannend. Het was ons eerste kindje, dus ik wist niet goed wat ik kon verwachten.

Uiteindelijk ben ik vijf dagen voor de uitgerekende dag ingeleid, omdat ik zwangerschapsvergiftiging kreeg. Tijdens de bevalling kreeg ik een ruggenprik, zodat ik minder pijn had en omdat het beter was als mijn bloeddruk niet te hoog werd. Na veertien uur weeën en een half uur persen is onze dochter Lise ter wereld gekomen, het mooiste wat me ooit is overkomen.

Inmiddels zijn we een jaar verder. En hoewel ik nog steeds bezig ben met mijn herstel, gaat het goed met me. Ik heb geleerd hoe ik om moet gaan met de gebreken die ik heb. Ik gebruik als ik buiten ben soms een rolstoel en heb sinds kort zelfs een scootmobiel. Ik voel nog een bepaalde schaamte om daarop te rijden, merk ik. Ik vind het niet prettig dat ik dan zo opval als 'die jonge gehandicapte vrouw'. Toch gebruik ik hem nu veel, het geeft me weer een stukje vrijheid terug. Ook heb ik nog steeds veel hoofdpijn, al is het gelukkig niet meer zo heftig als in het begin. Ik slik hiervoor bijna iedere dag de maximale hoeveelheid paracetamol en dat helpt wel. Mijn cognitieve vermogen is ook niet wat het geweest is. Ik word regelmatig getest en daaruit is gebleken dat ik moeite heb met plannen en organiseren. Dat merk ik zelf natuurlijk ook. Als ik bijvoorbeeld een boterham wil smeren, is het voor mij soms moeilijk te bedenken in welke volgorde ik dat ook alweer doe. Maar bovenal is het de vermoeidheid die

mij parten speelt. Ik loop steeds weer tegen mijn grenzen aan. In de normale dagelijkse dingen al. Praten is bijvoorbeeld heel vermoeiend, net als achter de computer zitten. Om maar niet te spreken over de zorg voor een baby. Gelukkig heb ik hulp van de thuiszorg. En met behulp van een psycholoog leer ik steeds beter hoe ik mijn energie kan doseren. Door aan alles wat ik doe een tijdslimiet te hangen, kan ik beter mijn grenzen vastleggen.

Natuurlijk zijn er nog steeds momenten dat het me veel verdriet doet wat er is gebeurd. Dat ik niet meer kan wat ik vroeger kon. Of als ik eraan denk dat ik nooit met Lise zal kunnen fietsen. Dat ik nooit achter haar aan kan rennen of met haar kan zwemmen in de zee. Dat zijn de dingen die me het meest pijn doen. Soms kan ik dan onredelijk doen tegen Tjerk. Of huil ik voordat ik ga slapen. Maar gelukkig overheerst meestal het positieve gevoel. De aandoening die ik had, hij is door de operatie verholpen, heet AVM. Als je dat googlet, kom je erachter dat er ook heel veel mensen zijn die dat niet hebben overleefd. Dan realiseer ik me dat het niet vanzelfsprekend is dat ik alweer kan wat ik nu kan. Ik neem het leven niet meer voor lief. Het had niet veel gescheeld of Lise en ik waren er helemaal niet meer geweest. Ik ben God nog elke dag dankbaar dat hij ons zo'n gezonde dochter heeft geschonken. Het gevoel dat we samen zo sterk zijn geweest en zo veel hebben overwonnen, maakt me enorm krachtig en onze band zo sterk en bijzonder. Soms noem ik de moeilijke periode met een knipoog 'mijn sabbatical'. Zo voel ik het. Doordat dit me is overkomen, is mijn leven even op 'pauze' gezet. Ik had een drukke, leidinggevende baan. Ik was altijd maar bezig met targets halen en met onderhandelen over scherpe prijzen. Mijn leven denderde aan me voorbij als een snelrein, had altijd maar haast. Dat kan nu niet meer, ik moet mezelf in acht

nemen. Dat zorgt ervoor dat ik nu een andere moeder ben dan ik anders geweest was. Een veel bewustere moeder. Ik geniet intens van de kleine momenten met Lise. Ik heb veel meer rust in me. 's Ochtends liggen we vaak eventjes met z'n drieën in bed. Dat is zo'n bijzonder moment. Ik weet zeker dat ik dat nooit zo had ervaren als ik naar mijn werk moest. Dan had ik er niet zo van kunnen genieten.

Ik denk ook dat mijn karakter is veranderd. Ik ben minder onzeker. Waar ik vroeger weleens twijfelde of anderen oprecht van me hielden, ben ik door alle steun gaan inzien dat veel mensen echt om me geven. Dat heeft me zo veel zelfvertrouwen gegeven. Ook naar anderen toe ben ik veranderd. Ik stond vroeger minder open voor contact. Sinds die hersenbloeding bekijk ik de wereld met een andere, open blik. Laatst was er bijvoorbeeld een

'Soms huil ik voordat ik ga slapen, maar het positieve gevoel overheerst'

straatmuzikant die aan me vroeg wat er mis was met mijn been. Waar ik vroeger gedacht had: laat me met rust, legde ik nu uit dat het kwam door een beroerte en dat ik daarom moeilijk loop. Hij zei: 'Ga lekker zitten, meid, dit liedje is voor jou.' Hij speelde speciaal voor mij een prachtig nummer en ik werd er enorm door ontroerd. Zoiets had ik voorheen aan me voorbij laten gaan. En hoewel het natuurlijk heel moeilijk voor me was en is, zie ik de hersenbloeding nu als een kans. Een kans om mezelf en mijn hele leven opnieuw vorm te geven. En er misschien ooit een boek over te schrijven, wie weet..." 🐾