

## DE NIEUWJAARSBRIEVEN VAN LIEVE

*Lieve maakt jaarlijks de balans op van het voorbije jaar en zet haar plannen voor het volgende jaar op een rijtje. Ook dat helpt om een grote prestatie - en terug het dagelijkse leven opnemen na een hersenletsel is een grote prestatie - neer te zetten.*

### **Nieuwjaar - 1 januari 2012.**

*Beste allemaal, zoals gewoonlijk, sta ik bij het begin van het nieuwe jaar weer met mijn wensen klaar.*

Omdat 2011 zo'n bewogen, bijna rampzalig jaar voor ons was, kom ik deze keer niet toe met een kaartje vol rijmelarij, maar met een heuse nieuwjaarsbrief.

Op 28/02/2011 ging voor mij letterlijk het licht uit, na een hersenbloeding. Als bij wonder overleefde ik dit. Naar het schijnt hebben ze mij enkele dagen in kunstmatige coma gehouden tot de toestand in mijn rechterhersenhelft zich stabiliseerde. Na enkele weken en na enkele schedeloperaties (een echt mijnenveld is mijn hoofd nu met een heuse loopgraaf in het midden, goed dat er haar op staat) werd het mij duidelijk wat ik op het nippertje had overleefd. Toen ik mij weer van mijn omgeving bewust werd, verwonderde het mij dat iedereen Nederlands sprak. Dan zijn we toch niet naar Japan vertrokken, dacht ik nog. Spijtig. We hadden namelijk een reis daar naartoe op stapel staan op het moment van mijn hersenbloeding. Later kwam pas het echte besef aan wat ik ontsnapt was en hoe ik er aan toe was.

Ik was negen maanden gehospitaliseerd in ziekenhuizen en revalidatiecentra. Daar zal ik niet veel over vertellen behalve dat zo'n revalidatie vrij zwaar is. Gelukkig mocht ik in de weekends naar huis om uit te rusten. Dagelijks had ik van 10u 's morgens tot 17u 's avonds allerhande therapieën. Dan snak je de vrijdag naar het moment dat je kunt vertrekken. Nu ben ik terug thuis en herstel ik van een zware verlamming van de linker lichaamshelft. Na 10 maanden revalidatie kon ik weer korte stukjes gaan met een stok. En de rest zal nog wel volgen in de volgende 2 jaar (naar het schijnt). Het eerste jaar heb ik gelukkig al overleefd (10 % haalt dat niet door een tweede CVA).

Omdat veel bewegen heel belangrijk is voor CVA -patiënten heb ik mezelf een trainingsschema opgelegd van een half uur stappen en een half uur fietsen (hometrainer) per dag. Daar doe ik elke week 5 minuten bij. Verder gaan Marcel - mijn schat van een echtgenoot, mijn steun en toeverlaat - en ik meedoen aan Join2bike <http://www/join2bike.be/>. Met die organisatie gaan wij in juni 2012 de col du Galibier in de Franse Alpen opfietsen met een tandem. Marcel laat zich voor de beklimming waarschijnlijk vervangen door een 'machinist' die dan met mij de berg oprijdt.

Gelukkig is mijn geheugen nog in zeer goede staat en heb ik er mijn gevoel voor humor niet bij verloren. Integendeel: lachen is nog altijd de beste medicijn!!! . Neem dat van mij aan. Daar heb ik al veel dipjes mee overwonnen. Jezelf niet opsluiten is nog zo iets dat ik iedereen kan aanraden die het moeilijk heeft. En, zo vlug mogelijk de draad van je leven weer opnemen, als je kan. Ondertussen heb ik de koorrepetities al kunnen hervatten.

Diegenen onder jullie, die mij wat beter kennen, weten dat ik een geboren optimist ben en nooit lang bij de pakken blijf zitten. "Problemen zijn er om opgelost te worden" blijft nog

altijd ons devies, ook nu. En Marcel, mijn man die alles kan, is uiteraard de geknipte persoon om er mee zijn schouders onder te zetten en voor alle mogelijke problemen en probleempjes een oplossing te zoeken. Gewoonweg HEERLIJK is dat.

Ik hoef hier geen opsomming te maken van alle hindernissen die we al overwonnen hebben. Er zijn er zeker nog evenveel die voor ons liggen en waar we nu nog geen vermoeden van hebben.

In alle geval binnen 8 jaar zal ik waarschijnlijk volledig hersteld zijn. Net op tijd om op pensioen te gaan en te genieten van een mooie oude dag (zoals iedereen trouwens). 't Zal allemaal een beetje anders zijn dan gedacht, maar we maken ons sterk dat we samen héééél oud gaan worden en we zullen proberen het maximum eruit te halen. Onze elektrische tandem is al besteld.

Desalniettemin onze beste wensen voor 2012 !

## **Nieuwjaar – 1 januari 2014**

*Bij het begin van het nieuwe jaar, sta ik met mijn wensen klaar.*

Het jaar 2013 was een vruchtbaar jaar. Ik maakte goede vooruitgang in het stappen sinds ik over orthopedische schoenen beschik. Nu, een dik jaar verder, lijkt er niet veel evolutie meer in te zitten. Ik wacht nu nog op nieuws over mijn nieuwe schoenen. Daar komt het ziekenfonds jaarlijks in tussen tot mijn 65e. Daarna wordt dat 2-jaarlijks. Dan word ik verondersteld minder actief te zijn waardoor die schoenen minder snel verslijten. Mijn huidige paar ziet er na een jaar al wat afgedragen uit. Ik heb dan ook niet veel stil gezeten: veel gefietst in de zomer. In juni begonnen met Join 2 Bike in Oostenrijk, in augustus met vrienden van het koor in Nederland. Dit jaar doen we dat waarschijnlijk nog eens over. Het nieuwe programma van Join 2 Bike ziet er veelbelovend uit: een volle week in Oostenrijk deze keer. Ik kijk er al naar uit!

Gelukkig maken mijn linkerarm en -hand de laatste tijd wat vorderingen. Mijn arm kan ik sinds kort min of meer op de normale plaats in de kom trekken. Die hing, door het lamme gewicht, wat uit het schoudergewricht (subluxatie noemen ze dat). Nu kan ik die gericht op de juiste plaats trekken maar ik moet nog veel oefenen want die lamme spieren zijn hun natuurlijke spanning kwijt en moeten getraind worden. Ik probeer er nu bij het stappen, zoveel mogelijk op te letten om die schouder op te trekken om die spierspanning er weer in te krijgen. Eens zien hoe lang dat gaat duren voor het er weer wat normaal uit ziet. Nu lijkt ik nog zo'n beetje op een scheve kapstok maar het is niet de bedoeling dat het zo blijft. Door die arm voldoende te steunen, voorkom ik dat de gewrichtsbanden uitgerokken worden. Die raad gaven ze me in Pellenberg altijd. Daar zat ik nog constant in de rolstoel en dat was gemakkelijk. Nu ik meer rondloop, is dat wat anders natuurlijk. Tijdens het stappen in de aangepaste conditietraining draag ik een armsling om die arm te ondersteunen. Thuis, overdag, zit ik veel aan mijn laptop en leg ik mijn arm op de armsteun van de rolstoel i.p.v. op mijn schoot. Volgens mijn kinesist is dat het beste.

Het belangrijkste wapenfeit van 2013 zou ik nog vergeten te vermelden in mijn overzicht: de schedelreconstructie van 07 februari. Al weer bijna een jaar geleden. Daarvoor heb ik een jaar lang last gehad van schedelpijn (pijn in het bot). De reconstructie met eigen bot op 05 mei 2011 mislukte. Het bot hechtte zich niet vast en werd geresorbeerd. Dat gaf heel veel pijn en een flinke deuk in mijn hoofd, die almaar dieper werd. Het rechterkwartier vooraan boven verdween geleidelijk. Pas na stevig aandringen bij neurochirurgie werd een botscaan genomen, in augustus 2012, en bleek een reconstructie met een prothese noodzakelijk. Door de trage administratieve molen moest ik nog wachten tot 02/2013 eer het eindelijk zover was. Ik herinnerde mij nog van de vorige reconstructie dat ik met onhoudbare hoofdpijn uit narcose kwam. Tot mijn grote verbazing kwam ik nu zachtjes en pijnvrij uit narcose. Ik kon het bijna niet geloven. De eerstvolgende dagen had ik wat last van de wonde maar meer niet. Alles verliep naar wens en na 5 dagen mocht ik al weer naar huis. Sindsdien ben ik pijnvrij. En zie ik er weer goed uit. Bij Join2Bike viel het op dat ik weer kon lachen. Dat was me in 2012 helemaal vergaan door die hoofdpijn. Zelf mijn schoenen/sokken aandoen, was een pijnlijke zaak. Dat liet ik graag over aan de thuisverpleging of aan Marcel. Sinds februari 2013 kan ik meer terug zelf. Ik sta alleen op en ontbijt in mijn eentje in afwachting van de thuisverpleging, die mij nog komt helpen bij het ochtendtoilet. Voordien wachtte ik hen op in mijn bed. Ik had toen nog geen orthopedische schoenen en ik kon die oude schoenen niet zelf aandoen. Nu kan dat allemaal wel. Een wereld van verschil.

Een vooruitblik op 2014.

Het nieuwe jaar is al 2 weken ver en we zitten al terug in de routine van alledag. In de voormiddag zit ik veel op internet (mails, Facebook, blog, partituren, spelletje). Met tijdens de reclame tijd voor lichte bewegingsoefeningen: rekken en strekken van romp, hoofd en armen in alle richtingen). Na de middag: een uurtje rust om de overwerkte rechterkant de kans te geven om zich wat te ontspannen voor de oefeningen bij de kine.

Met de feestdagen was het leuk om die routine eens te doorbreken. Voor een echt vakantiegevoel was onze trip naar Bretagne te kort maar het was fijn om het gezin van mijn broer weer te zien en enkele dagen bij hen te zijn.

Mijn dagen en weken zijn weer goed gevuld. We zijn weer volop aan het trainen met de fiets: de zondag op de fiets, conditietraining in groep op dinsdag. En zingen in koor, op woensdag. Van Join2Bike kreeg ik het goede nieuws dat mijn nieuwe trike (driewieler) de Hase Klimax 2K besteld is. Alle info vind je op deze site : <http://www.wieleke.be/pages/nl/info/427/.html>. Zogauw die geleverd is, kan ik daarmee beginnen trainen voor de 20 km van Brussel, die doorgaat op 18 mei 2014. Die staat open voor mensen met een beperking op een trike, met de tandem kon dat niet. We weten dus weer wat doen, dit jaar!

We hebben ook het plan opgevat om niet langer te wachten met het aanpassen van onze badkamer. We hebben vernomen dat de bouw van de sociale woningen hier weer meer vertraging oploopt. Om de bittere pil van het wachten wat te verzachten, willen we nu die badkamer al aanpakken. Nu we hier waarschijnlijk nog wel enkele jaren langer blijven wonen, lijkt ons dat nog een nuttige investering: zo hebben we er zelf nog wat geniet van. We zijn het nu al goed gewoon hier met de rolstoel, en we hebben goede burens. We zouden ook onze grote garage heel erg missen. In die nieuwe woningen zijn de garages erg klein. Nu ons jongens één na één het huis uit gaan, hebben we wel minder fietsen (hoewel met die tandem en mijn scooter staat de garage nog overvol), maar die ruimte hebben we dus echt wel nodig.

We hebben ook nog een schitterend idee waardoor ik toch nog gemakkelijk, met rolstoel en al, naar beneden kan. Dat beschrijf ik later nog als het concreet wordt. Je kan mijn verdere evolutie volgen via mijn blog op het internet : <http://blog.seniorennet.be/lievetag20en13/>. Als je dat liever volgt via mail kan dat ook: stuur me een verzoekje op mijn mailadres: [lieve58p@gmail.com](mailto:lieve58p@gmail.com) en dan krijg je elke nieuwe aflevering netjes toegestuurd in je mailbox.

Met onze beste wensen voor een gelukkig en gezond 2014!

Lieve