

Gerard Groenewoud is na drie herseninfarcten een ander mens geworden

'Leren jezelf weer aardig te vinden'



Nancy Ubert
n.ubert@hollandmediacombinatie.nl

Nieuw-Vennep * De kleinkinderen kunnen niet meer komen logeren. Spontaan een weekendje weg zit er niet meer in. Een feestje geven? Onmogelijk. En zo is er nog veel meer dat Gerard Groenewoud (65) uit Nieuw-Vennep na drie herseninfarcten niet meer (aan)kan. „Ik ben veranderd. Ik moet leren om mezelf weer aardig te vinden.” Elke dag krijgen zo'n 125 mensen in ons land een beroerte. Of je de aandoening nu een TIA, hersenbloeding, herseninfarct, stroke of CVA noemt; de gevolgen zijn doorgaans ingrijpend. „Het is nu ruim twee jaar geleden”, vertelt Gerard, „op 19 december 2015 kreeg ik mijn eerste her-

seninfarct. Drie dagen later de tweede. Toen vond ik nog dat ik er goed vanaf was gekomen. In januari 2017 kreeg ik nummer 3 en die heeft meer verwoest dan me lief is. Ik vind het nog steeds moeilijk te accepteren dat ik slecht loop en last van evenwichtsproblemen heb, maar het meest gebukt ga ik onder mijn sociale isolement en mentale klachten. Ik ben niet meer die sterke, joviale levensgenieter van vroeger. Ik ben niet meer die fijne opa die van alles met zijn kleinkinderen onderneemt en ik ben ook niet meer die sterke echtgenoot waarop mijn vrouw kan leunen. Dat doet ontzettend veel pijn.”

Ziektelast

Samen met hartziekten en diabetes mellitus staat CVA in de top drie van de aandoeningen die de meeste ziektebelasting met zich meebrengen.



Gerard Groenewoud.

De ernst en de plek van het herseninfarct bepalen de gevolgen. Zoals verlammingverschijnselen. De ellende beperkt zich niet alleen tot het lichaam. Ook op psychisch en

sociaal gebied kunnen problemen ontstaan. Gerard: „Bij CVA denk je al snel aan een patiënt die aan één kant van zijn lichaam verlamd is. Maar er zijn zoveel verborgen gebreken. Niet elk probleem herken je direct. Zo kan deze muziek-liefhebber geen concert meer verdragen. Vroeger kon ik ook zo genieten van de formule-races, maar nu heb ik al moeite met druk wegverkeer.”

Geregeld ontstaan in de jaren na de beroerte klachten die weliswaar te maken hebben met het infarct, maar totaal over het hoofd worden gezien, zo blijkt uit gezamenlijk onderzoek van het Rijnlands Revalidatie Centrum, Sophia Revalidatie en het Leids Universitair Medisch Centrum. De onderzoekers pleiten daarom voor een goede samenwerking tussen de behandelaren binnen en die van buiten de

ziekenhuismuren. Gerard daarover: „Voor mijn gevoel heb ik te lang niet geweten dat mijn mentale klachten een gevolg waren van de infarcten. Zoals die afschuwelijke vermoeidheid. Daarnaast raak ik snel overprikkeld. Vooral van geluiden. Tegenwoordig heb ik een collectie oordopjes. Een setje voor in gezelschap, een setje voor de nacht. Mijn geluidsfilter is stuk. In het begin had ik dat niet door. Al sloop ik 's nachts niet meer omdat ik al wakker schrok van de koelkast die aansloeg.”

„Ik heb veel moeten inleveren op sociaal gebied. Samen eten met vrienden lukt maar net. Niet te vaak en dan drie gangen in plaats van vier. En na drie uur samenzijn is de pret wel over. Maar hé, ik heb geen zin als chagrijn geportretteerd te worden. Ik vertel mijn verhaal omdat veel mensen te

weinig afweten van het leven na een beroerte.”

Gerard werd gewezen op Hersenz.nl. Hersenz is er voor mensen die in hun dagelijks leven problemen ondervinden door hun hersenletsel en hiermee willen leren omgaan. „Ik had er nog nooit van gehoord. Een lang verhaal kort: ik heb modules gevolgd waardoor ik nu beter op situaties kan inspelen. Zo is mijn kortetermijngeheugen aangetast wat niks met Alzheimer heeft te maken. Bij Hersenz kreeg ik hiervoor 'tips and tricks'. Net als voor mijn energiebeleving. Ik heb een gereedschapskist gekregen om problemen bij te stellen. Hersenz en mijn eigen positieve instelling hebben me weer op de goede weg gezet. Zo werk ik nu als brugwachter en ben zelfs van plan om over een tijdje als zzp'er aan de slag te gaan.”