



**Revalidatie in 7 werkwoorden**  
*Lolita en de manke man*



Aalt van de Glind  
illustraties van Johan van den Akker



**Boeken van GVMedia zetten  
aan tot groei en veranderen.**





*“Geef me de kracht om te aanvaarden  
wat niet te veranderen valt,  
moed om aan te pakken  
wat ik zelf kan verbeteren  
en wijsheid om het verschil te zien. “*

St. Franciscus van Assisi





### Colofon

© Aalt van de Glind, 2016  
Revalidatie in 7 werkwoorden  
Lolita en de manke man

Eerste druk, 2016  
ISBN: 9789055993222  
NUR: 892/894

Illustraties: Johan van den Akker  
Omslagontwerp: DTPH  
Opmaak: DTPH  
Redactie en correctie Margot Reesink

Dit boek is een uitgave van GVMedia  
Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd, gefotografeerd, op microfilm gezet,  
vermenigvuldigd in welke vorm dan ook, inclusief gebruik op internet, cd, cdv,  
cd-rom, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever tenzij de schrijver erom  
kan lachen.

[www.gvmedia.nl](http://www.gvmedia.nl)  
[info@gvmedia.nl](mailto:info@gvmedia.nl)



## Inhoud

Revalidatie als topsport

Een voorwoord van Olga Commandeur, topatleet,  
sportpromotor en tv-presentator van 'Nederland in  
beweging'..... 8

1. Samenwerken.....	11
2. Glimlachen.....	27
3. Bewegen.....	35
4. Pauzeren.....	43
5. Relativeren.....	57
6. Doorzetten.....	67
7. Aanvaarden.....	81

Bijlagen.....	93
a Beroerte of CVA.....	93
b Revalidatie.....	99
c Boeken.....	100
d Therapieën.....	101
e Cd's.....	101
f Sites.....	101
g Verlies en verwerking.....	102
h Aanbevelingen.....	103

Verantwoording.....	106
Dank.....	107
Naschrift van dr. R.L.C. Vogels, neuroloog NWZ.....	109



### **Revalidatie als topsport**

Humor hoort bij topsport èn bij revalidatie, maar meepraten over revalideren kan ik niet. Daarom beschrijf ik enkele ervaringen in de topsport en verwijs hier en daar naar de manke man in dit boekje.

Het gekke is dat ik mijn beste topprestaties onbewust heb geleverd: het wereldrecord bij de jeugd met 2.01.6 op de 800 meter. Het was toen voor mij nog geen topsport. Het was spelend sporten en het was bijna vanzelfsprekend.

Soortgelijke ervaringen op de racefiets en op de schaats tekent de schrijver in zijn cursieve terugblikken. Maar bewegen zoals je dat zelf graag wilt gaat niet altijd vanzelf en is niet altijd leuk.

Door mijn eerste blessure zag ik bewust wat ik deed en toen opeens niet meer kon. Mede door de eindfase van mijn puberteit kon ik met mijn nieuwe lijf eerst niet goed overweg.

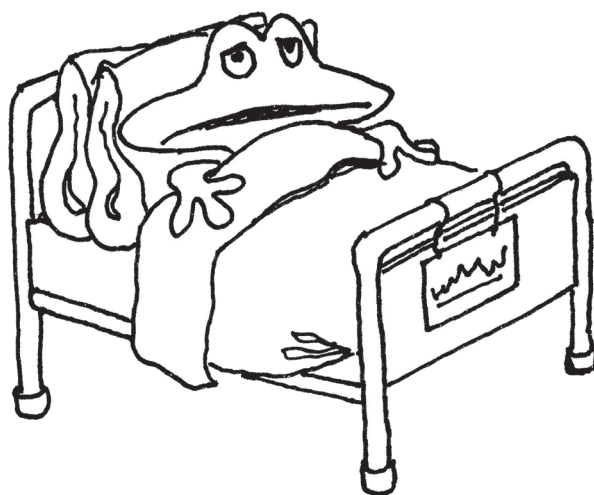
Na een beroerte doet het lichaam niet meer wat je wilt. Het leren omgaan met een ander lijf en met de blijvende restverschijnselen heeft tijd nodig en vergt veel geduld; niet alleen van de revalidant, maar ook van zijn omgeving. Door keihard trainen op een lange weg van tienduizend herhalingen heb ik successen behaald. Bijvoorbeeld op de 400 meter horden. Maar er waren ook blessures en andere tegenslagen. Steeds weer heb ik de grens van mijn kunnen stukje bij beetje verlegd. Het nodige doorzettingsvermogen kon ik opbrengen omdat ik er ook plezier in had. Het was een periode waarin ik intens genoot van elk succes, groot of klein. Dat is ook de rode draad in dit verhaal over revalidatie. Keihard blijven oefenen, vooruitgaan, balen van tegenslag en weer opkrabbelen; genieten van elk succesje. Met meer inspanning een steeds kleiner resultaat. Dit alles



zien als leerfase in je leven. Revalidatie is topsport!  
Mijn wens voor Aalt en zijn lezers: volharding, succes en  
veel plezier op je verdere levenspad. Blijf bewegen!

Met sportieve groeten,  
Olga Commandeur









# 1. SAMENWERKEN

Sinds die donderdagavond en dat herseninfarct snap ik soms mijzelf niet meer: de beroerte maakte witte vlekken op mijn grijze cellen. Mijn linkerkant voelde niets meer en deed niks meer. Linkszijdige uitval, heet dat. Lezen lukte amper: al na een halve bladzijde gingen de letters schitteren.

Zeven jaar later kan ik gelukkig met twee stokken weer een kilometer lopen en heb ik plezier in een boek en in het schrijven over mijn zoektocht naar beterschap. Het is een verhaal in kleine stukjes, vanwege die snelle vermoeidheid en die dansende woorden.

Werkend aan manuscript, kritiek en suggesties ontdekte ik zeven kernwoorden die nodig zijn bij revalideren. Deze werkwoorden zijn de hoofdstukken van dit boekje.

Elk mens is uniek en elke revalidatie is een persoonlijke weg om te gaan: eigen mogelijkheden en eigen beperkingen vormen je eigen verhaal!

Maar elk verhaal begint met samenwerken. Allereerst met degenen die jou naar de dokter of het ziekenhuis brengen; dan volgen de deskundigen: medici en therapeuten. Maar ook met je omgeving is een nieuwe rolverdeling nodig. Met geliefden, vrienden, collega's, familie en burens worden contacten en activiteiten anders ingevuld.

Er was een lange weg te gaan; daarbij was aanvaarden voor mij het moeilijkst en dus werd dit het laatste hoofdstuk.

Ieder gaat een eigen weg. Vaak samen met anderen, maar sommige stukken moet je alleen afleggen. De deskundigheid en de steun van velen kun je niet missen. Lolita en de manke man bieden daarbij houvast.



## **Beroerte**

Geen autocrash met hoge snelheid in een scherpe bocht. Evenmin gedonder van een ladder. Ook geen tumor met hoofdpijn. Niet onwel geworden. Maar wel een ongeluk ergens rechts in mijn hoofd. Het gebeurde op een donderdagavond om een uur of tien. Ik zat aan tafel en schildte een appel. Plotseling deed mijn linkerhand het niet meer. De appel viel op tafel en de hand ging er niet meer naar toe. Met mijn rechterhand verlegde ik mijn linker, die daar stil bleef liggen. Hij lag er wel, zat aan mij vast, maar was mijn hand niet meer. Ik wilde gaan staan, maar mijn linkerbeen deed niets en voelde niets. Mijn linkerbeen zag ik, maar was verdwenen.

Geen voortekenen, geen klap en geen pijn. Maar links gebeurde er niets meer en links voelde ik niks meer. Ik vond het eerder interessant dan beangstigend.

Gelukkig was mijn vrouw Anneke wijzer en met hulp van buurman Rikus waren we snel op de huisartsenpost in het ziekenhuis.

Ze hebben me gehouden, gescand en de diagnose was: 'Ischemisch CVA rechts met als gevolg sensomotorisch hemibeeld links'.

Een CVA is een Cerebrovasculair Accident. Dat is een ongeluk in de bloedvaten van de hersenen, een beroerte dus. Ik had geen hersenbloeding maar een herseninfarct: dat houdt in dat de bloedvaten tijdelijk verstopt zijn door een stolsel en/of doordat ze samentrekken. Getroffen hersencellen krijgen geen zuurstof en gaan dood. Bij mij zit het letsel (de afgestorven cellen) rechts in m'n hoofd en deed m'n linkerkant het niet meer.

Ook heb ik problemen met het fysieke voelen: zo word ik



af en toe getreiterd met een intense jeuk.

Bij een linkszijdige beroerte is de uitval rechts en zijn er dikwijls spraakproblemen.

Na twaalf dagen verpleging in het Gelre Ziekenhuis ging ik naar ViaReva, het revalidatiecentrum in Apeldoorn.

Het was alsof we door een vreemde stad reden.

Ik kon mijzelf weer redelijk redden: eten, drinken, wassen, scheren, plassen en poepen. Soms met weinig en in het begin met veel moeite. Want als je linkerkant verstijfd is en vreemd voelt, je hoofd onzeker is en je lijf wankel, dan is wc-papier van de rol pakken al lastig.

Ik verplaatste me in een rolstoel. Op het rooster:

revalidatiearts, psycholoog, maatschappelijk werker, geestelijke begeleiding, creatieve therapie, ergotherapie en vooral basisvaardigheden en fysiotherapie, maar ook rust en bezoek. En er werd soms gehuild en vaak gelachen! Na een week of tien verpleging en interne revalidatie werd gecontroleerd of ik thee kon zetten en een ei kon bakken. Verder moest ik me douchen terwijl in de hoek een jonge vrouw zat die controleerde of deze senior zichzelf netjes kon wassen. Ook ging er nog iemand mee om te kijken of ik thuis de trap op kon. Het was allemaal voldoende en ik mocht thuis verder revalideren met twee terugkomdagen gedurende nog een maand of drie. Daarna ging ik zelf nog jaren door.

Al met al was het revalidatiecentrum de zwaarste klas van mijn levensschool.

**Zei Jan**, verpleegkundige op ViaReva:

*"Revalidatie is topsport, maar een erepodium met een medaille en applaus is er niet. Helemaal genezen kan niet. Afzien dus, en zo ver mogelijk proberen te komen, daar draait het om."*



*Zo diep mogelijk gaan en dat zo lang mogelijk volhouden.  
Daarbij blijvende restverschijnselen als beperkingen, pijn en  
stijfheid aanvaarden en je richten op wat wel kan.”*

Deze wijze woorden zijn binnen enkele seconden te lezen. Ik deed er een paar minuten over om ze vanaf mijn slordige handschrift uit te tikken. Met de praktijk ervan ben ik zeven jaar bezig. Ik ga nog steeds vooruit, maar wel met steeds kleiner wordende stapjes die steeds meer inspanning kosten.

### **Samenwerking**

Die nacht werd ik weer eens wakker van de kramp. Het was veertig dagen na de beroerte. Om mijn drie kamergenoten niet te storen scharrelde ik met de rolstoel naar de gang. Daar zat ik, krimpand van de pijn. Zuster Toos kwam. Ze gaf een pilletje en ik kreeg thee. Ze pakte even mijn hand en zei: “Je praat graag en je kunt ’t wel mooi zeggen. Probeer alles maar eens op te schrijven als je weer wat verder bent.”

Gelukkig kwam ik veel verder en dus ging ik schrijven. Maar geen afgerond verhaal of dagboek: daarvoor schiet mijn energie tekort en zijn de meeste dagen niet interessant voor anderen. Ook zijn de onderlinge verschillen bij revalidatie erg groot. De citaten, gedachten en ervaringen zijn op zichzelf te lezen. Ze leggen per hoofdstuk nadruk op een bepaald thema van mijn revalidatie en vormen samen mijn verhaal.

Tijdens de revalidatie speelt de omgeving een belangrijke rol. Velen hebben mij geholpen, daadwerkelijk of met goede woorden. De meest aansprekende ondersteuners, zoals hierboven verpleegkundige Jan, noem ik met name.



Hun zinvolle uitspraken of waardevolle acties spreken voor zichzelf, bijvoorbeeld:

**Zei Toos**, verpleegkundige op Via Reva:

*“De kleine stukjes die je gaat schrijven, worden samen een zinvol geheel.”*

Er waren ook goed bedoelde, maar verkeerd vallende adviezen. Zulke adviezen maken een te simpele vergelijking of er moet iets, terwijl je dat niet kunt en soms al vaak tevergeefs geprobeerd hebt. Deze adviezen doen zeer, ze maken verdrietig of boos. Vooral het advies van de fitte en snelle bezoeker die me even komt vertellen hoe ik me moet voelen en wat ik moet doen, werkt averechts. Om vervelende en lange verhalen kort te houden, heb ik voor deze slecht overkomende adviseurs een bijpassende naam gezocht en ik noem ze averechtsadviseurs.

Hier een voorbeeld van een sportfietsende bezoeker aan een rolstoeler van wie kort daarvoor het linkerbeen was geamputeerd.

**Averechtsadviseur N.V. Troost:**

*“Toen ik mijn baan kwijtraakte, had ik het ook heel moeilijk maar ik ben direct gaan solliciteren en voor m'n netwerk deed ik extra vrijwilligerswerk. Jij moet dus in actie komen.”*

**Zelfvertrouwen**

Volgens de brochure ‘Een beroerte en dan’ van de Hersenstichting wordt ook het zelfbeeld beschadigd en is steun vanuit de omgeving erg belangrijk. Buitengewoon is daarom de rol van Lolita van der Heide. Ze gaf kleur aan



de zeven werkwoorden en ze was een onwaarschijnlijke steun in het terugkrijgen van mijn zelfvertrouwen. De mate van herstel wordt ook beïnvloed door je voorgeschiedenis, daarom schrijf ik hier en daar een cursieve terugblik. Ten slotte onderstrepen informatieve bijlagen mijn verhaal.

### **Zei Geert Kimpen:**

*“Iemand anders troosten met je eigen verdriet is als tranen wissen met schuurpapier.”*

### **Yesterday**

*We woonden in Terschuur. Ik was de tweede van negen. Mijn vader was kaasboer. Ook verbouwde hij de aardappels, de groenten en het fruit die bij ons op tafel kwamen. Hij schreef gedichten en toneelstukken voor bruiloften en voor de uitvoering van de zangvereniging waar hij voorzitter van was. Mijn moeder weekte de groente, poetste het huis, maakte, waste en verstelde de kleren. Ze creëerde onder andere de negen trouwjurken voor haar drie dochters en zes schoondochters! In Zwartebroek, vijf kilometer fietsen verderop, gingen we, eerst nog op klompen, naar de lagere School met den Bijbel en naar de gereformeerde kerk. In Voorthuizen, op zeven kilometer afstand, ging ik naar de mulo. In de kou van 1963 won ik op nieuwe noren een schaatswedstrijd. Vakantiegeld verdiende ik in de rozenkwekerij van mijn neef. Op zaterdagavond gingen we naar de Instuif achter de kerk. Gedempte spotjes en een net aan 't plafond. Een bar met frisdrank, een dj met twee draaitafels en om een uur of half elf een bezinningsmoment. Op 'Paint it black' van de Stones*