

Arie Zwitter

Ik mag
leven! 



Leven na een **dubbel herseninfarct**

LEESFRAGMENT

Arie Zwitter

*Ik mag
leven!* 

Leven na een
dubbel herseninfarct

Ik mag leven!

Leven na een dubbel herseninfarct

© 2022, Arie Zwitser

Uitgave: maart 2022

Redactie: Walter Hobelman – Schrijven en Doen

Omslagontwerp en binnenwerk: Jore ontwerp

Illustratie omslag: Marijke ten Cate

Uitgave: Triple Boeken, Aalten

www.tripleboeken.nl

info@tripleboeken.nl

www.ikmagleven.nl

ISBN: 9789083117393

NUR: 402 - waargebeurde verhalen

Alle rechten voorbehouden.



DICHTBIJ • INSPIREREND • RAAK

Ik draag dit boek op aan mijn lieve vrouw Wilma.

**Hartelijk bedankt voor je onvoorwaardelijke
liefde en steun in deze moeilijke periode.**

Waar zou ik zijn zonder jou naast mij te hebben?

INHOUD

Voorwoord 9

1. Even kennismaken 11
2. Hoe het allemaal begon 13
3. De ervaringen van mensen om mij heen (jongste dochter) 94
4. De ervaringen van mensen om mij heen (oudste dochter) 103
5. De ervaringen van mensen om mij heen (zus) 108
6. Weer thuis wonen 110
7. De inktzwarte avond 114
8. Confrontaties met mezelf 118
9. De ervaringen van mensen om mij heen (broer) 126
10. Tips voor de omgeving 130
11. Ervaringen met Arie Zwitser tijdens zijn opname en revalidatie (arts) 139
12. Het leven van Arie, ruim een jaar na zijn CVA 141
13. Tips voor mantelzorgers, het verhaal van Wilma 148
14. Het geheim van mijn leven 157

Dankwoord 164

Bijlage: Wat is een herseninfarct? 169

VOORWOORD

Een paar dagen nadat ik een herseninfarct kreeg en ik met knallende hoofdpijn van pijnstilling naar pijnstilling leefde, zei ik tegen mijn vrouw: 'Hier ga ik een boek over schrijven met de titel: Leven na een herseninfarct.' Blijkbaar voelde ik al aan dat dit een heel bijzondere periode in mijn leven zou gaan worden. Toen wist ik al: mijn leven zal nooit meer worden als daarvoor. Hoe anders het zou worden? Dat wist ik toen nog niet. Maar nu, bijna twee jaar later, kan ik je vertellen dat mijn leven inderdaad compleet veranderd is. Ik ben inmiddels heel veel ervaringen rijker. Bijzonder moeilijke, maar ook bijzonder mooie ervaringen.

Ongeveer een jaar na mijn herseninfarct hoorde ik het verhaal van een lotgenoot die het leven niet meer zag zitten en ermee was gestopt. Toen ik dit hoorde, nam ik definitief de beslissing: nu ga ik een boek schrijven!

De gedachten van deze lotgenoot waren heel herkenbaar voor mij, want ook ik heb gitzwarte momenten gekend. Momenten dat ik helemaal klaar was met mijn situatie en het zicht op alles en iedereen kwijt was. Toch wil ik niet blijven zien op alles wat ik niet meer kan, maar dankbaar zijn voor het feit dat ik nog leven en genieten mag van wat ik wel heb: een verhaal van hoop! Dit boek heb je nu in handen.

Hier lees je mijn verhaal, met alle ups en downs, aangevuld met het dagboek van mijn vrouw, het verhaal van onze kinderen en enkele anderen.

Mijn grootste wens is dat mijn verhaal eraan zal bijdragen dat jij mag gaan geloven dat er altijd hoop is, hoe uitzichtloos je omstandigheden ook zijn, omdat er altijd iemand is die in liefde naar je omziet!

Arie Zwitser



1. Even kennismaken

Beste lezer, wat ontzettend mooi dat je dit boek in handen hebt. Nu kan ik je meenemen in wat mijn wereld is geworden, nadat ik een herseninfarct (CVA) heb gekregen. Stap voor stap vertel ik wat mij is overkomen en ik hoop van harte dat je daar je voordeel mee kunt doen.

Voordat ik aan het verhaal begin, wil ik me eerst even aan je voorstellen. Ik ben Arie Zwitser, geboren in Katwijk in 1965. Ik ben getrouwd met Wilma en we wonen in de mooie Achterhoek, in het plaatsje Aalten. We hebben drie kinderen die allemaal inmiddels op zichzelf wonen en we zijn opa en oma van twee kleinkinderen.

Als je kijkt naar mijn leven voor mijn CVA, was ik sportief en werkte fulltime als uitvaartverzorger bij coöperatie DELA, een fantastisch ‘mensenbedrijf’, dat mij ook goed heeft begeleid toen ik werd getroffen door mijn CVA.

Ik leefde sportief en gezond, deed aan hardlopen en vooral aan schaatsen. Het liefst op natuurijs, maar als dat niet kon, ging ik in de winter elke week naar de kunstijsbaan in Enschede. Verder was ik twee tot drie keer per week in de sportschool in Aalten te vinden.

Op mijn vijftigste verjaardag kreeg ik als verjaardagscadeau van mijn kinderen een lespakket om het motorrijbewijs te behalen. Ik heb dit behaald en een motor gekocht. Ik heb er twee jaar mee kunnen rijden en maakte mooie ritjes, soms met Wilma achterop. Een hoogtepunt was de reis naar Winterberg die ik met mijn zoon maakte. Het was geweldig om daar in de bergen te rijden en ik heb er volop van genoten.

In mijn dagelijkse functie als uitvaartverzorger had ik het mooiste beroep dat er bestaat. Het is enorm dankbaar werk om mensen in deze moeilijke levensfase te kunnen en mogen helpen en ik zou dit werk nog graag jaren hebben gedaan.

Maar het is anders gelopen... Op 2 maart 2020 veranderde mijn leven voorgoed en kwam alles op z'n kop te staan. In dit boek lees je wat mij is overkomen en welke impact dat heeft op mijn eigen leven, maar ook op dat van Wilma, mijn kinderen en andere mensen in mijn omgeving. Ik deel het niet om zielig gevonden te worden. Ik ben dankbaar dat ik nu sta waar ik sta en kan wat ik kan. In de afgelopen maanden heb ik veel geleerd en ontdekt. Ik vind het de moeite waard om dit te delen met anderen die zelf in een soortgelijke situatie zitten of met iemand omgaan die iets dergelijks heeft meegemaakt.

2. Hoe het allemaal begon

Maandagmorgen 2 maart 2020. Een morgen die anders zou verlopen dan op andere dagen. Ik herinner me nog alles van die dag. Ik was vrij. Dat kwam mooi uit want ik had nog veel dingen te doen.

Het weekend voorafgaand aan 2 maart was ik met mijn broer, een neef en een goede vriend naar een christelijke mannenconferentie in Lunteren geweest. Ik zal bij deze maar meteen vertellen dat ik een gelovige achtergrond heb. Gewoon, eenvoudig gelovig. Ik geloof dat er meer is tussen hemel en aarde dan alleen ons aardse leven waarmee we zo druk (kunnen) zijn. Dit maakt dat ik in mijn leven de keuze heb gemaakt de Bijbel te lezen en daarin te ontdekken dat hierin wordt gesproken over een God van liefde. Die God heb ik mogen leren kennen als mijn Redder, zodat ik christen ben, met vallen en opstaan.

Maar nu terug naar die maandag. Het was dus een heerlijke vrije dag waarop ik nog volop aan het nagenieten was van het fantastische weekend vol muziek, samen zingen en een aantal goede sprekers met toespraken waarvan ik erg genoten heb. Terwijl ik dit zo opschrijf, weet ik nog dat ik die toespraken nog vaak heb overdacht nadat ik mijn herseninfarct kreeg. Ik kon ze de weken daarna nog woordelijk navertellen, zowel in het ziekenhuis als

in het revalidatiecentrum. Ik had nooit kunnen vermoeden dat dit weekend zo belangrijk voor me zou worden en me zoveel steun zou geven in de maanden die volgden.

Nog nagenietend van het weekend begon ik vol goede moed aan mijn vrije dag. Ik besloot de tuin in te gaan om daar lekker bezig te zijn en te beginnen met wat snoeiwerk. In het hoekje van de tuin begon ik met het snoeien van de rietplanten. Dat ging goed. Ik kon heerlijk mijn gedachten laten gaan terwijl ik met mijn handen bezig was. Rond tien uur had ik al lekker twee uurtjes gewerkt en ik vond dat ik wel toe was aan een pauze. Ik zei tegen mezelf: 'Arie, we gaan even pauzeren en daarna gaan we weer verder.'

Ik ging naar binnen en pakte, volgens het voedingsschema van de sportschool, waar ik me keurig aan hield, in de keuken mijn plakjes kipfilet. Ik nam er een beker vruchtensap bij en ging aan tafel zitten. Ik had alles voor elkaar om even lekker van mijn pauze te genieten. Het slokje drinken ging nog goed en ik trok het pakje kipfilet open. Met het vorkje wilde ik het eerste plakje aanprikken, maar toen gebeurde het... het vorkje viel spontaan uit mijn linkerhand en kletterde op de plavuizen van de keukenvloer. Ik schrok en ik dacht: hé, wat gebeurt hier? Valt het vorkje nu zomaar uit mijn hand? Ik raapte het vorkje op en ging weer rechtop zitten om het nog eens te proberen. Ik probeerde het opnieuw. Heel bewust prikte ik in een nieuw plakje en weer viel het vorkje op de grond! Toen dacht ik: dit kan geen toeval zijn. Ik bukte voorover om het vorkje van de grond te pakken, maar

op het moment dat ik mijn arm naar me toe wilde trekken en weer rechtop wilde gaan zitten, verloor ik mijn balans en viel ik voorover van mijn stoel op de grond. Gelukkig viel ik niet op mijn hoofd, maar ik zat op de grond, met de rug tegen de muur en had het vorkje nog half in mijn hand.

Ik dacht: wat raar, waarom zit ik hier? Wat is dit? Het lijkt wel of er iets uitgevallen is of zo... Op dat moment ging er van alles door me heen en moest ik denken aan een collega die me eens had verteld wat hem was overkomen, dat hij 'opeens' zijn pen niet meer vast kon houden. Ik moet hem maar eens even bellen om te vragen wat hij toen had, ging er door me heen.

Terwijl ik dit zat te bedenken – hoe bizar achteraf – hoorde ik de keukendeur opengaan. Onze jongste dochter kwam de keuken in. Zij woonde nog thuis, werkte in de zorg, maar had ook een vrije dag en had lekker uitgeslapen. Ze zag me zitten. Ik zag dat ze schrok en haar eerste vraag was: 'Wat doe jij nou? Waarom zit je daar?' Ik had de indruk dat ze in gaten had dat er iets niet goed was. Ik deed een poging om iets te zeggen, maar dat ging opeens ook lastiger en ik zei met enige moeite: 'Tja, dat weet ik ook niet, ik zit hier net. Ik ben uit de tuin gekomen en ik probeerde het vorkje op te pakken dat uit mijn hand was gevallen. Ik heb geen idee.'

Achteraf is het een wonder dat ik werd gevonden door onze dochter en dat zij op dat moment thuis was. De planning was dat ze een lang weekend weg zou zijn, maar door omstandigheden

was ze een dagje eerder thuisgekomen. Anders zou zij niet thuis zijn geweest en dan was het nog maar de vraag geweest hoe lang ik daar gezeten zou hebben voordat iemand me had gevonden want ook mijn vrouw had die dag een studiedag en was de hele dag van huis.

Ik gaf nog aan dat ik even een collega zou gaan bellen die ook zoiets had meegemaakt maar mijn dochter had al lang gezien dat het niet goed met me was en zei: 'Jij gaat helemaal niemand bellen, ik ga 112 bellen, want dit lijkt me niet helemaal goed.' Mijn dochter belde de alarmcentrale en ik heb het hele gesprek kunnen volgen. Ik hoorde aan de andere kant van de lijn een stem die zei: 'We zijn al onderweg, we zijn toevallig al in Aalten. Met tien minuten zijn we er.'

Tien minuten later kwamen er inderdaad twee ambulancebroeders de keuken binnenlopen en hun eerste vraag was: 'Nou, meneer, wat is er aan de hand?' Ik zei: 'Ik heb geen idee, ik zit hier net.' Ze hielpen me overeind en wilden me met beide benen op de grond zetten en wat er toen gebeurde zal ik nooit vergeten. Ik stond, ondersteund door de ambulancebroeders, en ineens... na drie seconden... pats! Ik zakte zomaar door mijn linkerbeen! Ik viel bijna, maar bleef hangen in de sterke armen van het ambulancepersoneel. Ze hebben me in de keuken direct op de brancard gelegd en me met loeiende sirenes naar het ziekenhuis gereden. Van die rit heb ik niet veel meegekregen, waarschijnlijk vanwege de medicatie die ik meteen kreeg toegediend.

Wat volgde waren een paar heftige dagen en weken. Met name voor Wilma en onze kinderen en uiteraard ook voor mij. Van die eerste dagen in het ziekenhuis weet ik zelf bijna niets meer. De meeste dingen heeft Wilma in een dagboekje opgeschreven.

Wilma's dagboek, maandag 2 maart 2020

Vandaag had ik in Epe een studiedag van mijn opleiding. Dat is altijd een gezellig dagje van ontmoeting en nieuwe kennis en ervaringen opdoen. Ik had echter geen rekening gehouden met de heftige ervaring van vandaag.

Om tien uur werd ik gebeld door mijn jongste dochter: 'Mam, het gaat niet zo goed met papa. Hij heeft uitval in zijn linkerarm en -been en ik heb de ambulance gebeld. Ze zijn nu met hem bezig. Misschien kun je naar huis komen, maar doe het rustig aan! Hij gaat nu naar het ziekenhuis. Daar is hij in goede handen en voor nu kunnen we toch nog even niets doen. Wij rijden achter de ambulance aan en dan kun jij rustig doorrijden naar de afdeling spoedeisende hulp van het ziekenhuis.'

Ondanks deze schokkende mededeling werd ik vervuld met een onnatuurlijke rust en ik deelde de docent en mijn medestudenten mee wat er aan de hand was en dat ik naar huis ging. Tijdens mijn rit naar huis gingen er allerlei gedachten door mijn hoofd. Hoe? Wat? Waar? En vooral: waarom? Tegelijkertijd was er ook een stem binnenin mij

die zei: 'Je weet nog niet wat er aan de hand is. Ga eerst maar eens kijken, maar bereid je voor.' Maar waarom? Ik wist op dat moment nog niet hoe heftig het allemaal zou gaan worden.

Aangekomen in het ziekenhuis, zaten onze kinderen aan Arie's bed. Arie zelf keek wat hulpeloos en vroeg wat er toch allemaal gebeurde. Meteen hoorde ik al dat zijn spraak was aangedaan. Hij sprak niet meer zo vloeiend als daarvoor en hij sprak ook onduidelijk.

Ik liet me kort bijpraten door de kinderen en door wat ik hoorde, in combinatie met wat ik zag, wist ik dat er iets heel ernstigs aan de hand was. De neuroloog kwam erbij en bevestigde wat ik zelf al vreesde: Arie had een herseninfarct gehad, zeer waarschijnlijk door een dissectie. Dat is een stolsel dat is vrijgekomen uit de binnenkant van de halsslagader en in de hersenen voor een verstopping zorgt. Arie had op dat moment ook erge hoofdpijn en dit werd volgens de arts veroorzaakt door die dissectie.

Hij kreeg per direct een 'stoot' bloedverdunding die ervoor moest zorgen dat het stolsel op zou lossen en de blokkade in zijn brein opgeheven zou worden. Arie gaf aan dat zijn linkerarm en -been heel zwaar aanvoelden, dat hij merkte dat hij niet goed kon praten en dat hij heel erge hoofdpijn had. Dankzij het doortastende handelen van onze jongste dochter was Arie, zo snel als maar mogelijk was, op de juiste plek gekomen, waar hij de medische zorg kreeg die hij nodig had.

De medicatie deed zijn werk, sloeg goed aan en 's avonds was zijn spraak en de uitval in zijn linkerarm en -been weer hersteld. Ik heb samen met de kinderen nog rond zijn bed gezeten en rustig besproken wat er allemaal was gebeurd en onze dankbaarheid uitgesproken dat het nu weer zo goed met Arie ging. Wat waren we blij en opgelucht! Onze familie en vrienden had ik via een appje op de hoogte gesteld van Arie's infarct en gevraagd om mee te bidden. 's Avonds, nadat ik van het ziekenhuis thuis was, appte ik dat het gelukkig weer de goede kant op ging.

Om 23:15 uur ging de telefoon. Het ziekenhuis belde dat het weer niet goed ging met Arie en of we meteen wilden komen. Hij had een tweede infarct gekregen en zijn toestand was bijzonder zorgelijk. Ze konden hem nu geen medicatie meer geven, omdat de medicatie van die ochtend maar éénmalig gegeven kon worden.

Samen met onze jongste dochter reed ik onmiddellijk naar het ziekenhuis en daar troffen we Arie aan in een strijd op leven en dood. Hij had uitval aan de hele linkerkant, kon nauwelijks praten en had verschrikkelijke hoofdpijn. Maar ondanks zijn uitval was hij helder in zijn denken. Ik zat naast zijn bed, hield zijn hand vast en hij vroeg of ik wilde bidden. Ik kon hem moeilijk verstaan, maar onze dochter, die aan de andere kant van zijn bed zat, zei: 'Hij vraagt of je wil bidden.' Hij vroeg of ik dat wilde doen omdat hij niet meer goed kon praten. We hebben in die nacht samen gebeden om hulp,

genezing en ons ‘waarom?!’ uitgesproken naar onze God die boven alles staat. Dit was een onvoorstelbaar emotioneel moment voor ons samen.

Zelf kan ik me van deze dagen nog maar weinig herinneren. Wel weet ik nog dat ik verschrikkelijke hoofdpijn had en van pijnstilling naar pijnstilling leefde. De pijn die ik had is bijna niet te beschrijven, alsof er met messen in mijn hoofd werd gestoken. Het bleef maar doorgaan.

Wilma's dagboek, dinsdag 3 maart 2020

Vandaag zijn we met z'n allen weer bij ‘toerbeurt’ in het ziekenhuis geweest. We hadden een familiekamer en hebben samen veel gepraat. We gingen afwisselend korte momenten naar Arie toe en keken of hij wakker was en als hij sliep, lieten we hem slapen. Hij heeft erge hoofdpijn en krijgt sondevoeding. Er is met nieuwe medicatie gestart. Dit helpt niet afdoende en geeft nauwelijks verandering.

Arie vroeg vanmorgen ook weer of ik met hem wilde bidden. Dit was weer erg emotioneel voor mij. Ook het moeten aanzien van de bijna ondraaglijke pijn bij iemand die je lief en dierbaar is, geeft zo'n intens machteloos gevoel, dit verscheurt je vanbinnen. Dan blijft er ook niets anders over dan bidden en delen van deze pijn met Degene die bij machte is hierin verandering te brengen. Wat een voorrecht om te kunnen bidden!

Na de wisseling van de middagdienst kwam er een verpleegkundige op Arie's kamer. Dit zal tijdens de avonddienst zijn persoonlijk verpleegkundige zijn. De korte momenten dat Arie aanspreekbaar is, worden er mooie, persoonlijke gesprekken gevoerd. Ondanks de pijn van de hele situatie ervaren we dit allemaal als bijzonder kostbare momenten.

Zo vertelde onze jongste dochter dat ze met Arie had gesproken over het feit dat er bij onze vrienden een bid-uurtje gehouden werd voor zijn situatie. Een verpleegkundige, die op dat moment ook op de kamer van Arie was, hoorde dit en samen spraken ze hier nog over door. Het was een hartverwarmend gesprek. De verpleegkundige had een gouden halsketting om met een gouden kruisje eraan. Hij had Arie het kruisje laten zien en gezegd: 'Arie, dit is het teken dat de Here Jezus is opgestaan! Hij leeft! We hebben een levende Heer en een toekomst met Hem!' Dit gesprek maakte diepe indruk op zowel Arie, als ook op mijn dochter en schoonzoon. Deze persoon hebben we op dat moment ervaren als een engel van God, die ons op een bijzondere manier heeft bemoedigd, ondanks de ongelofelijk zware situatie waar we in terecht waren gekomen. Onze schoonzoon zei letterlijk: 'God was hierbij!' Ja, zo voelde dit voor ons allemaal. Dit heeft ons bijzondere kracht gegeven, kracht om vol te houden en door te gaan op deze moeilijke weg.

Je las zojuist over een engel van God. Hiermee bedoel ik mensen die op een bepaald moment in je leven komen en je op een

bijzondere manier bemoedigen. Opeens doet of zegt iemand iets tegen je wat je ongelofelijk raakt en verrast. Soms zijn die mensen er maar heel kort en opeens weer uit beeld verdwenen. Deze ‘engelen’ zijn naar mijn overtuiging mensen die door God op je weg worden geplaatst. Zij geven je op exact het juiste moment een woord of daad van bijzondere bemoediging. Als je dit leert zien, sta je versteld van de vele ‘engelen’ die om je heen zijn en leer je beseffen dat je er nooit alleen voor staat.

Door het boek heen vind je hier voorbeelden van. Al die ‘engelen’, die juiste mensen en hulp op die momenten dat je het zo nodig hebt, hebben mijn vrouw en mij geholpen om vol te houden op de weg naar herstel. Dit heeft ons geloof op een bijzondere manier versterkt.

Vervolg Wilma’s dagboek, dinsdag 3 maart 2020

’s Avonds voor ik naar huis ging, sprak ik Arie nog even over de mooie gesprekken. Hij zei: ‘Dat verhaal van het kruisje was een mooi verhaal. Een nieuw begin! Dat kruisje moet ik ook hebben. Als ik thuis ben, gaan we dat samen een keer uitzoeken.’

Deze zelfde avond was er een bid-uurtje, zoals gezegd, waar ongeveer twintig mensen hebben gebeden voor Arie en voor ons. Dat maakte ons dankbaar. Deze nacht heb ik goed geslapen.

Ik schreef al dat het in het begin behoorlijk spannend was. Wat was er precies gebeurd? Hoe zou ik hier uitkomen? Zou ik het überhaupt overleven? Later vertelde Wilma mij dat toen het zo spannend was die eerste dagen, er een aantal vrienden en bekenden elkaar ging appen en mailen om bij iemand thuis voor ons te bidden. Daar werd gebeden voor bewaring om te blijven leven, voor kracht en vrede voor Wilma en de kinderen. Die hebben ook werkelijk ervaren dat ze werden gedragen door gebed. Zij en ik hebben dingen gedaan die we vanuit onszelf niet konden maar wel deden, dankzij de bovennatuurlijke kracht van God.

Wilma's dagboek, woensdag 4 maart 2020

Vanmorgen heb ik eerst gebeld naar het ziekenhuis. Arie had een slechte nacht. Hij had de sonde en ook anderhalve liter voeding uitgebraakt. Hij voelde zich slecht, maar had nog wel een beetje geslapen.

Vanmorgen ben ik met onze oudste dochter meteen naar de juwelier in het dorp gegaan om een gouden hangertje aan een kettinkje te kopen, het kruisje dat Arie zo graag wil hebben. Eén van de kinderen vroeg of ik het niet liever samen met Arie wilde gaan kopen als hij weer wat sterker zou zijn. Ik had echter sterk het gevoel dat er misschien nooit 'een later' voor ons samen zou komen. Arie's leven hangt op dit moment aan een zijden draadje. Ik heb géén idee of hij het gaat halen.



Verder lezen? Dit boek is verkrijgbaar via de webshop op www.tripleboeken.nl en in de (christelijke) boekhandel.

Zie ook onze andere uitgaven op de website.

Ik mag leven! - *Leven na een dubbel herseninfarct* | Arie Zwitser
ISBN 9789083117393 | 176 pagina's | Paperback met zijflappen | € 16,95

 **Triple
boeken**

DICHTBIJ • INSPIREREND • RAAK