

Geen hoofd meer

Colofon

ISBN: 978 94 6365 712 9

1e druk 2024

© 2024, George Silvin

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

www.elikser.nl

Drukwerk: CSL digitaal B.V.

Vormgeving binnenwerk: Evelien Veenstra

Vormgeving omslag:

Alle personen en instellingen wiens namen in mijn boek voorkomen, hebben hiervoor toestemming gegeven en/of zijn uitgenodigd op de inhoud te reageren.

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

Geen hoofd meer

George Silvin



INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	7
Suriname (april - mei 2012)	11
1. Het infarct	13
2. De diagnose	16
3. “U mag niet vliegen”	22
4. De automatische piloot	25
5. Het thuisfront	29
6. De vlucht	32
7. “Wie is SOS?”	37
8. Vier angstige ogen	40
9. De medische molen	44
Leegte (mei - september 2012)	47
10. Afhankelijk	49
11. Iedereen is weg	51
12. Kwart over vier	54
13. Kleine stapjes	57
Revalidatie (september 2012 - juli 2014)	61
14. Neus op de feiten	63
15. Fietsen en dansen	66
16. Vlees uit de oven	72
17. Dragon	74
18. Geheugentraining	77
19. Stagnatie	82
Psychiatrie (augustus 2013 - juni 2017)	87
20. Angst en dwang	89
21. Het Kind en de Gemenerik	95
22. Mijn boosheid	102
23. Ik ben niet gek	106
24. Therapieverslaafd	112

De nieuwe George (juli 2017 - november 2022)	117
25. De nieuwe George	119
26. Een pan vol emoties	125
27. Eenzaamheid	128
28. Overal gevaar	133
29. Een gezond eetpatroon	139
30. Het belang van de patiënt	146
31. Mijn redder	152
32. Geoffrey en Jaleesa	157
33. De toekomst	162
Dankwoord	165
Disclaimer	169

Voorwoord

Mijn naam is George Silvin. Op 24 april 2012 was ik op familie- en werkbezoek in Suriname, toen ik een herseninfarct kreeg. Ik was op dat moment negenenvertig jaar oud, partner van Lorette en vader van Jaleesa (twintig jaar) en Geoffrey (zeventien jaar). In dit boek beschrijf ik hoe het mij en mijn naasten na het herseninfarct is vergaan. Ook Lorette, Jaleesa en Geoffrey vertellen hoe zij het hebben ervaren.

Er zijn veel redenen te noemen waarom ik dit boek wilde schrijven. Ten eerste wil ik mijn verhaal graag delen met alle mensen die net als ik een herseninfarct hebben gehad. Ik wil ze een hart onder de riem steken. Heb geloof in dat het goed komt. Ook wil ik ze aanmoedigen om door te zetten. Ik heb hard moeten werken voor mijn herstel en ik kan zeggen dat het de strijd meer dan waard was.

Op de terugreis zaten er meer mensen in het vliegtuig die iets was overkomen. Dit gebeurt mensen tijdens hun vakantie dus vaker, soms met een nog ernstigere afloop. Dit boek schrijf ik daarom ook voor hen: wees alert en leef gezond!

Ten tweede schrijf ik mijn boek voor naasten van mensen die een herseninfarct hebben gehad. Voor mijn dierbaren is het vaak moeilijk geweest dat ze niet wisten wat ik doormaakte, met name in de eerste periode na het infarct. Ikzelf heb ervaren hoe moeilijk het is om in die periode uit te leggen hoe het met me ging. Ik hoop dat mijn boek hen een inkijkje kan geven in wat er omgaat in iemand die een herseninfarct heeft gehad, wanneer de persoon in kwestie dat zelf (nog) niet kan aangeven.

Ook wil ik mijn verhaal graag delen met hulpverleners. Tijdens mijn herstel heb ik het geluk gehad bijgestaan te worden door een klein leger aan kundige en betrokken hulpverleners. Ik wil ze bedanken en laten weten hoezeer hun hulp mij heeft geholpen om het leven weer op te pakken. Ook wil ik ze vertellen welke therapieën voor mij goed werkten en welke juist niet.

Tot slot is het schrijven van dit boek voor mij belangrijk, omdat het mij de kans geeft iets nuttigs te doen. Sinds mijn infarct is er veel dat ik niet meer kan, maar wat ik wél kan is mijn verhaal delen. Dit boek is mijn kans om een nare periode af te sluiten en om te zetten in iets moois.

Wie dit boek leest, ziet dat ik een andere gedachtegang heb dan de meeste mensen. Het lijkt misschien erg negatief, maar ik denk ook aan goede dingen. Ik denk anders na over bijvoorbeeld mijn toekomst en hoe dingen verbeterd kunnen worden in de maatschappij.

Op het moment van schrijven ligt het herseninfarct meer dan vijf jaar achter mij. Ik voel me rustig, in balans. Tevens heb ik er vijf jaar over gedaan dit boek te schrijven – vijf jaren waarin mijn herstel nog in volle gang was. Meer dan eens dacht ik een nieuw evenwicht of zelfs optimum te hebben bereikt, maar telkens kwam ik toch weer een stapje verder dan ik ooit gedacht had. “Het is maar goed dat het boek er nog niet is,” zei ik dan tegen mezelf, “anders zou alles alweer achterhaald zijn!” Mogelijk kijk ik over een paar jaar terug op het jaar 2022 en moet ik vaststellen dat ook deze rustige fase een tussenfase was. Wie weet wat ik allemaal nog kan bereiken!

George Silvin

16 november 2024

Suriname

April - mei 2012

1 | HET INFARCT

Ik was in Suriname, waar ik onderzoek deed voor mijn boek over de toekomst van dit land. Mijn bezoek liep op zijn einde; de volgende dag zou ik terugvliegen naar Nederland. Het was donker toen ik na een lange werkdag aankwam bij het chalet waar ik logeerde, in district Wanica. Tegen elf uur 's avonds kreeg ik hoofdpijn. Ik dronk een glas water en ging op de bank liggen. De hoofdpijn werd steeds erger, zo erg zelfs dat ik er duizelig van werd. Ik sloot mijn ogen en gaf me over aan de vermoeidheid. Vrijwel meteen viel ik in slaap. Rond halftwee werd ik wakker, zette de televisie uit en ging naar bed.

Toen ik de volgende ochtend, dinsdag 24 april 2012, om halfzeven wakker werd, was alles om mij heen lichtgeel. Met wat moeite lukte het me om rechtop in bed te gaan zitten. De muren, het plafond, de gordijnen, de vloer, de lamp, alles was geel. Ook de deken en mijn lichaam waren geel. Ik ging weer liggen. Ik knipperde een paar keer met mijn ogen, ging weer zitten en daarna nog eens liggen. Het hielp niet. De wereld om mij heen bleef geel. Gek genoeg vond ik het niet vreemd dat alles geel was. Ik voelde helemaal niets.

Na een lange poos – ik had geen idee van de tijd – leek de kamer langzaam weer haar normale kleuren terug te krijgen. De gele waas maakte plaats voor een lichte hoofdpijn. Ik besloot dat het tijd was om op te staan en probeerde de deken open te slaan. Mijn linkerarm reageerde niet. Helemaal niet. Ik probeerde het met mijn rechterarm. Dat lukte wel. Ik probeerde uit bed te stappen met mijn linkerbeen, maar ook die reageerde niet.

Mijn lichaam voelde als dat van een vreemde. Ik zag dat het er was, maar ik voelde het niet. Alleen mijn hoofd leek van mij te zijn, alsof ik alleen nog maar een hoofd was. Toch voelde ik geen paniek. Ik probeerde mijn mobieltje van het nachtkastje te pakken; eerst met links en toen dat niet lukte met rechts. Terwijl ik daarmee bezig was, kreeg ik plots een heel heftige hoofdpijn. Op hetzelfde moment kreeg ik ook een verkrampd gevoel in mijn linkerarm en linkerbeen. De pijn in mijn arm en been was verschrikkelijk. In foetushouding liet ik me terug op het bed zakken. Tijdens de hevigheid van de pijn zag ik dat ik mijn linkervoet kon bewegen. Ik probeerde mijn hele been op te tillen en ook mijn linkerarm, maar beide gaven geen gehoor.

Het lukte me om op de rand van het bed te gaan zitten en even later lukte het me zelfs om een paar stappen te zetten. Ik voelde me duizelig. Ik deed de

gordijnen open, om te zien of er toevallig iemand voorbijkwam. Dat was niet het geval. Ik ging weer op de rand van het bed zitten.

Terwijl ik daar zat, maakte de pijn in mijn ledematen geleidelijk plaats voor een tintelend gevoel. Zo nu en dan zag ik mijn vingers bewegen, terwijl ik ze zelf niet aanstuurde. Weer later namen ook de tintelingen af en kreeg ik weer wat gevoel in de linkerkant van mijn lichaam. Ook de hoofdpijn trok weg. Ik stond weer op en liep naar de woonkamer. Mijn linkerbeen sleepte en in mijn linkerarm had ik weinig kracht. Ik douchte me, poetste mijn tanden, kleepte me aan en at een boterham. Voor het eerst die ochtend voelde ik me weer enigszins ‘normaal’.

2 | DE DIAGNOSE

Mijn chalet was gelegen op ongeveer tien kilometer van het huis van mijn zus Gela. Ik besloot naar haar toe te rijden. In de auto probeerde ik de gebeurtenissen van de ochtend te begrijpen. Wat was er aan de hand? Had ik deze hele episode gedroomd?

Tegen negen uur arriveerde ik bij mijn zus, die me de oprit op zag rijden en de poort voor me opende. Terwijl de poort openging, viel ik met mijn hoofd op het stuur van de auto. Gelukkig remde ik nog wel, waardoor de auto gelijk stilstond. Ik was bij bewustzijn, maar ik voelde bijna geen controle over mijn lichaam. Geschrokken vroeg mijn zus wat er aan de hand was. “Schuif op, George,” zei ze. Terwijl ik probeerde te vertellen wat er was gebeurd, hielp ze me naar de passagiersstoel te klimmen en nam ze zelf plaats achter het stuur.

Gela bracht me naar haar huisarts in Wanica: dr. D. Rodrigues, de eerste hulpverlener aan wie ik mijn verhaal vertelde. Hoewel de huisarts mij nooit eerder had gezien, begreep ze meteen dat er iets mis was. Ze nam mijn bloeddruk op, constateerde dat die véél te hoog was en gaf me onmiddellijk een bloeddrukpil. Ze belde met het Diakonessenhuis in Paramaribo – een

ziekenhuis zo'n twintig kilometer verderop – om te melden dat er een spoedpatiënt onderweg was. Daarna sommeerde ze mijn zus en mij onmiddellijk naar het ziekenhuis te gaan.

In het ziekenhuis werden we ontvangen door de neuroloog, een kundige en vriendelijke man. Hij was inmiddels ingelicht over onze komst. Ik werd onderworpen aan een neurologisch onderzoek. De spierkracht in de linkerkant van mijn lichaam was heel zwak en mijn mond stond scheef; beide symptomen van een herseninfarct. Daarop verwees de neuroloog me voor een MRI-scan van mijn hoofd naar een privékliniek in Paramaribo West. “Zeg ze maar dat je contant kunt betalen,” zei hij, “dan kun je meteen terecht.”

Mijn zus en ik stapten weer in de auto. Aangekomen bij de kliniek werd ik – waarschijnlijk door mijn Surinaamse afkomst – direct gevraagd naar de gegevens van mijn verzekering en werd mij verteld dat ik een week later terecht kon. Toen ik antwoordde dat ik direct en in euro's zou betalen, mocht ik toch doorlopen. De wachtruimte kon ik overslaan. Ik werd rechtstreeks naar een kleine kleedkamer gebracht. Alles waar mogelijk metaal in zat, waaronder mijn schoenen en sieraden, moest ik daar achterlaten. Na afloop van de scan betaalde ik tweehonderd euro en werd mij een cd overhandigd met de opnames.

's Middags zaten Gela en ik opnieuw tegenover de neuroloog in Paramaribo, die de beelden van mijn hersenscan inmiddels had bekeken. Hij vertelde ons dat er op de beelden sporen te zien waren van een herseninfarct. Op basis van mijn verhaal vermoedde hij dat ik waarschijnlijk twee infarcten heb gehad: één tussen halftwee en twee uur 's nachts en één tussen halfzeven en zeven uur 's morgens. De neuroloog schreef een recept uit voor bloeddruktabletten en bloedverdunners en drukte me op het hart veel te rusten.

In de ziekenhuisapotheek haalden we mijn medicatie op: amlodipine en acetylsalicylzuur. Het was inmiddels drie uur en de temperatuur was gestegen tot ruim 36 graden Celsius en ik had vreselijke hoofdpijn. Door het drukke verkeer reden Gela en ik opnieuw naar Paramaribo West, dit keer om mijn zus Mathilda te bezoeken. Dagen eerder hadden we de afspraak gemaakt om die avond bij haar te eten. Uitgeput kwam ik daar aan. Na het eten nam ik mijn medicijnen in en probeerde ik wat te rusten op het bed op de veranda. Daar gelegen hoorde ik hoe Gela het verhaal van mijn herseninfarct en ons bezoek aan het ziekenhuis aan Mathilda vertelde.

Nadat ik een paar minuten op het bed gelegen had, overviel mij een vreemd gevoel: mijn lichaam leek

mijn hoofd niet meer te voelen. Hoewel ik alles om mij heen gewoon kon zien en horen, was het net alsof ik geen hoofd meer had. Gek genoeg voelde ik wel nog steeds hoofdpijn. Pas toen ik met mijn handen mijn hoofd aanraakte, was ik gerustgesteld. Wat ik toen niet kon weten, was dat het gevoel geen hoofd meer te hebben nog heel vaak terug zou komen. Telkens wanneer ik even rust nam, was het daar. Ook nadat ik weer in Nederland was, voelde ik het regelmatig. Zelfs nu, meer dan tien jaar na het herseninfarct, voelt het zo nu en dan nog steeds alsof ik geen hoofd meer heb.

Rond halfzeven reden Gela en ik terug naar Wannica. Het was inmiddels donker geworden en omdat het rustig was op de weg kon ik in de auto wat slapen. Thuisgekomen belde mijn zus naar mijn partner in Nederland. Hoewel ik me nog niet goed realiseerde wat me was overkomen, vertelde ik haar zelf dat ik een herseninfarct had gehad. Ik vertelde de beknopte versie, omdat ik vreselijk moe was. Terugkijkend is het telefoongesprek met Lorette het eerste moment geweest waarop ik me realiseerde dat er iets ergs aan de hand was. Haar bezorgde reactie maakte dat ik – al was het maar voor even – loskwam uit de shocktoestand waarin ik sinds het infarct verkeerde.

Tegen tienem ging ik douchen en niet lang daar-

na voelde ik dat mijn lichaam weer compleet was. Ik voelde mijn hoofd weer. Ik sliep die nacht heerlijk.

Gela: “Op de ochtend van 24 april 2012 belde George mij op. Hij was wakker geworden en had alleen maar geel gezien. Alle dingen die hij zag, waren geel van kleur geweest. Ik had geen flauw idee wat er aan de hand kon zijn en vroeg hem hoe het nu met hem ging. Hij vertelde me dat hij weer normaal zag en dat het wel ging. “Moet ik je komen halen?” vroeg ik. George logeerde op dat moment in het chalet van mijn zus Hetty en haar man Juliën. Mijn zus was er niet, hij was alleen. Hij zei dat ik hem niet hoefde te komen halen, het zou wel lukken. “Weet je dat zeker?” vroeg ik. “Ik vind het niet erg om je op te komen halen.” “Nee,” zei George, “ik kom naar jou toe.” Vol spanning zat ik op hem te wachten. Op het moment dat hij mijn oprit opreed, zag ik meteen dat het mis was. Ik twijfelde geen moment, nam plaats achter het stuur en zei: “Ik breng je naar mijn huisarts.” Ik bleef met hem praten tot we daar aankwamen. Tot op de dag van vandaag vraag ik me af hoe hij die ochtend met de auto naar mij toe heeft kunnen rijden.”

Jaleesa: “Ik was aan het werk op mijn stageplek toen mama belde: papa heeft in Suriname een herseninfarct gehad. In mijn herinnering reageerde ik rustig – waarschijnlijk omdat mam zo rustig klonk. In haar stem hoorde ik niets wat bij mij