

PAUL NEIJHOFT

**VANZELFSPREKEND
IS NIET
VANZELSPREKEND**

6 JAAR LATER

2026

AUTEUR: Paul Neijhoft

ISBN: 9789465547268

UITGEVER: Bravenewbooks.nl

EERDERE UITGAVEN:

Vanzelfsprekend is niet vanzelfsprekend

Vanzelfsprekend denk anders

Mijn vrouw heeft borstkanker

Vader of Tiran

Elke dag was anders

Zomaar een periode

Van hier naar ?

Met pillen de weg op

Hoogvliet (deelgemeente Rotterdam)

Met pillen in de file

Peter of zijn schaduw



VOORWOORD

De aanleiding tot dit schrijven is een CVA of te wel een beroerte die ik kreeg in het weekend van 18/19 juli 2020, een aangrijpende gebeurtenis niet alleen voor mij maar ook voor thuis, vrouw en kinderen. Ik een degelijke man van 58 gezond in het leven, wat kon mij gebeuren, oké mijn leven is gerust onstuimig geweest om het zo te noemen maar dat zal de oorzaak niet geweest zijn, toch? Je weet het niet. Maar als je gezond in (mijn eigen ogen) het ziekenhuis in gaat en de volgende ochtend geheel rechts verlamd wakker wordt. Hoe ga ik dat thuis vertellen, hoe gaat verder nu, mijn kinderen hoe reageren die nu, en Patty. Je moet noodgedwongen in een roller coaster stappen en alles loslaten.

Om meer te laten weten over mijn herstel maar ook mijn kinderen en Patty laten begrijpen wat ik doormaakte om terug te komen als hun pappa en man. Het is niet verplicht om dit te lezen maar voor anderen kan dit ook wat zijn om te laten lezen dat je niet moet opgeven in een situatie als deze. Doorzetten is de motivatie voor jezelf en naasten hun laten merken dat je er alles aan doet, ondanks of je het wel of niet leuk vindt. Achteraf heb ik met zoveel mensen te maken gehad dat je dit nooit had kunnen bedenken, allemaal mensen (lieve mensen) die met hun beroep met volle overgave bezig zijn tenminste dit komt bij mij over, en dat is dan goed. Mijn familie met name Patty en Mellow de jongste van vier en nog thuiswonend), die zoveel voor mij hebben gedaan, (nog) is niet in woorden uit te drukken. En dit alles is een uitlaat klep voor mij geweest.

Al met al een groot lang proces van niks meer kunnen en omdat je hand het weer gaat doen, zelf je veters weer kan strikken. In een rolstoel revalidatiecentrum binnen rijden en dat ze tegen je zeggen jij gaat weer lopend eruit. Allemaal vanzelfsprekende zaken die ineens niet meer zo vanzelfsprekend waren.

Intussen ruim zes jaar verder, dan terugkijkend is er heel veel gebeurd, niet alleen persoonlijk, maar ook lichamelijk, gezin, omgeving en instanties. Wat ik wel geleerd heb in deze jaren alles per dag te nemen, vele mensen verloren wat je te denken geeft dat alles betrekkelijk is en zeker nog steeds niet vanzelfsprekend! Eerst nog even mijn eerste boe en aan het eind ga ik in op de ruime zes jaar die voorbij zijn!

HET VANZELFSPREKENDE IS TOCH NIET VANZELFSPREKEND!!

Wat kon mij toen gebeuren als een man van 58, ik smeerde zelf mijn boterham, ik strikte zelf mijn veters, ik kon lachen om alle geintjes, had het naar mijn zin op mijn werk. Appen gaat goed met twee handen, als ze me iets vragen sta ik klaar, bijna voor iedereen, wat kon mij gebeuren? Iemand die zin heeft in het leven, van zijn naasten hou. Kortom een lange stevige vent vol in het leven. Wel met de nodige zorgen de laatste jaren verwerkt, maar ben alles te boven gekomen. Werkzaam als buschauffeur & Medewerker Productiviteit Ondersteuning (MPO), Bij de dezelfde werkgever. Keolis Nederland te Amersfoort.

Buschauffeur snapt iedereen wel maar dat andere is een taak om zorg te dragen dat alle chauffeurs op tijd de deur uit gaan met de juiste bus, dan zorg draagt dat de chauffeur blijft rijden en de dienstuitvoering niet wordt onderbroken, gebeurt dit wel zijn wij de personen dit op te lossen of bij te staan.

Zaterdag 18 juli een vroege dienst, maar een rijdienst dit keer vandaag. Wekker gaat en sta op en voelde me niet zoals elke ochtend, toch gisteren iets te veel in het praathuis genomen.

Op naar het werk en denkend hoelang deze dienst is kan ik mijn borst nat maken, maar we gaan ervoor zoals altijd.

Bij uitstappen merk ik dat mijn rechterbeen heel ff achterbleef. Dirk heeft ochtend MPO, Ff dollen, bak koffie, in melden en klaar voor deze strijd. Een bus en hupsedeesie, nu de tijden etc. in toetsen op het scherm dacht ik van ja idd was gisteren iets te veel, eerst halve lijn 1 toen lijn 17 naar Leusden, aldaar een gevoel wat ik niet thuis kon brengen dus KRC toch maar gebeld.

Kay aan de lijn, hee, "Paul" ik leg mijn verhaal uit, nou rij rustig naar CS en laat ik collega Dirk naar jou komen.

Zogezegd maar niet zo gedaan, uiteindelijk toch veilig aangekomen. Ik stap uit, en Dirk komt eraan, Dirk verteld later, hij had het al denkkelijk gezien. Naar het ziekenhuis, vraagt Dirk, nee ik wil naar huis, zo eigenwijs dat ik ben.

Patty intussen op de hoogte gebracht, want ik had al paar apps gestuurd. Thuis roept Patty (wederhelft), ga jij maar douchen, wat ik niet weet dat Dirk en Patty staan te praten, dat Patty gelijk met 112 moet bellen, bij beneden komst hoor ik dat de voordeur open moet blijven staan voor de ambulance, Mellow staat buiten te wachten, toen ging er bij mij een knop om, en dacht van oké doe maar. Ik alles, buiten alle verwachtingen zeer kalm, te kalm. Ambulance komt aan en vragen van alles ook met mijn vinger naar mijn neus etc., we gaan naar Meander Amersfoort kreeg ik te horen. Zelf loop ik nog naar de brancard buiten in de voortuin en ga zelf liggen. Patty gaat alvast vooruit en Mellow blijft achter. Tijdens de rit nog niks te merken volgens mezelf en kletsen gezellig verder.

Patty staat al te wachtten op ons, op naar de SEH. Aldaar de nodige vragenvuur, bloedafname, nog meer troep via een infuus, foto gemaakt, na lang wachten kwam er een neuroloog, deze vroeg mij wat te doen etc., en natuurlijk ook mijn rechtervinger naar het puntje van mijn neus te brengen, helaas die kwam ergens anders dan de bedoelde neus. Ik ga u opnemen was het antwoord! Hoelang gaat dat duren vroeg ik gelijk, uh 2,3, 4 dagen misschien
Hij durfde dit natuurlijk niet te zeggen, maar hij wist wel beter.

Wat ik niet besepte op dit moment was dat de toegangspoorten van alle pretparken opengingen voor mij en dat mijn leven op zijn kop begon te staan. Niet die alleen van mij maar ook van Patty mijn kids.

Boven opgenomen intussen diverse mensen aan je bed, Mellow (jongste zoon van 15), was ook al gebracht door zijn oom Arco, kamer voor mij alleen. En besepte nog niet, dat dit de acute 72uurs was.

Middag vordert en toe aan eten, keuzemenu, dus aan het eten geslagen iets wat ik nog zelf kon.

Maar intussen ook tijd dat Patty en Mellow naar huis moesten, Mellow, ik ga niet! Ik blijf bij pappa ik blijf hier slapen!

Lieve Mellow dat gaat niet, hoe graag we ook zouden willen. Uiteindelijk bedenkt hij toch maar met zijn moeder mee te gaan.

Medicijnen worden opgehoogd om mijn bloeddruk hoger te laten worden en bloedverduunners worden ook verdubbeld, Mellow intussen zover gekregen dat ik in goede handen ben en zijn verdriet even moet laten gaan, mamma wil naar huis voor haar dingen, en mensen te gaan informeren

Patty gooit er een App uit, aan collega's, bazen, vrienden en familie

18 juli

Update Paul, hij heeft een beroerte "gehad" moet 3-4-5 dagen in het ziekenhuis blijven, ze monitoren hem van a tot z, krijgt nu bloedverduunners en hopelijk loopt het met een sisser af en houd hij hier niks aan over. Zijn rechterkant is soort van uitgevallen, praat soms wat warrig. Mag niet uit zichzelf z'n bed verlaten, alles moet onder toezicht, mag 3 maanden GEEN autorijden, voor nu gaan Mellow en ik pyjama's inpakken en weer te rug naar het ziekenhuis.

Update na haar bezoek

Helaas gaat het niet beter...

maar slechter met Paul...

Ze zijn nu zijn bloeddruk aan het verhogen om zo de schade te proberen te minimaliseren.

Bellen met Paul is geen optie meer, dat wordt hem even te veel en daarbij kunnen we hem haast niet verstaan, vanaf vanavond staat zijn mobiel doorgeschakeld naar de mijne...

Appjes lezen vindt hij geweldig, antwoorden is wat lastig. Maar weet dat hij dit leest.

Ik denk dat hij post Geweldig vindt:

D3 kamer 96

De bewuste zondag 19 juli

Na een onrustige nacht wakker geworden, vannacht is iedereen gepasseerd in mijn dromen, deze nacht is niet te beschrijven, vast denkend dat je goed geslapen hebt maar toch moe blijf. En de ontdekking dat je geheel verlamd ben rechts, mijn Rechterbeen wil niet omhoog mijn rechterarm ook niet, koelere wat is dit joh, gek genoeg raak ik niet in paniek.

Patty appt dat ze de naam van de zuster wil weten, zodat ze kan bellen en vragen hoe de nacht is verlopen. En ik niet wetende wat er vannacht is gebeurd!

Zuster, goedemorgen meneer Neijhoft, Wassen of douchen? Uh uh wassen maar, oké gaan we dat zo ff samendoen, en hoe is het verder, goed geslapen? Wel niet echt van hupsakee veel dromen en alle draden aan mijn lijf is ook niet gemakkelijk, en terwijl ik dat zeg merk ik dat praten ook niet makkelijk gaat. Wassen! Hoe moet dat? Ik volwassen, dit niet echt gewend, zuster zo lief dat zijn ze allemaal, ze kon mijn dochter zijn. Eraan over geven maar en laat maar gebeuren, en voor je het weet lig ik schoon in mijn bed. Intussen mijn ontbijt op, met heerlijke zwarte koffie.

Neuroloog met twee assistenten aan mijn bed, de nodige testjes en hij komt met conclusie CVA-beroerte dus in de linkerkant van de hersenen, dit omdat rechts is uitgevallen.

Alles komt bij mij binnen als een hele wazige film, verwerken? Wat? Besef nog niet wat er gebeurt. En val voor de rest in slaap.

Wordt wakker gemaakt door een dame van ergotherapie, na wat vragen te hebben beantwoord, of ik even mijn vingers wil bewegen. Als u een vader heeft die TiTa Tovenaar heet dan zal ik het even doen, maar nu ga mij het echt niet lukken. Ergo weg! En ik val in slaap.

Ook nu gaan de dromen als een film door je heen, zelfs dat ik uit het bed stap. Ook fysio haalt me uit mijn slaap! Even proberen te staan, en dan realiseer wat een beroerte met je doet en gaat doen.

Bij elke beweging die ik maak moet ik over nadenken wat ik moet gaan doen en moet laten, mijn hersenen hebben een verschrikkelijke optater gehad, en misschien daar ook nog de nodige schade aangebracht.

Op naar het bezoek van 1 keer per dag en waar ik
Snakkend naar uit kijk! Voordat ze er zijn laat ik mijn gedachten gaan over de toekomst. En voor dat ik het weet staan ze voor mijn neus.

Na het ontbijt ff liggen. Intussen al maandag.

Helaas voor korte duur, zuster aan mijn bed ik ga ff weg voor MRI-scan. Door een gillende tunnel die foto's gaat maken in plakjes van mijn bovenkamer.

Voor de herrie krijg ik een bouwvakkers oor bescherming op, en een drukknop in mijn handen voor als ik paniek raak. Het gaat iets langer duren dan normale foto's.

En ja hoor alweer voorbij ik zou bijna slapen hier.

De dokter komt je de uitslag vertellen en voor ik het word ik alweer opgehaald met bed en al.

Intussen een app, van de zaak:

Goedemorgen Paul, ik begreep van Patty dat ik je een berichtje kan sturen. Man, wat heb je ons laten schrikken! Vandaag een spannende en intensieve dag begreep ik met veel onderzoeken en therapie, Weet in elke geval dat we allemaal aan je denken en het allerbeste voor je hopen. Zet m op de komende periode en weet dat je ons als MTers altijd mag bellen of appen uiteraard geldt dit ook voor Patty. Paul, heel veel sterkte en beterschap gewenst we houden contact, Groet GS.

FF een goede steek, wat je goed doet als je dit leest het kan ook anders, intussen weer terug op mijn kamer. Voor dat ik het weet staat Ergo alweer naast mijn bed, om te zien of ik alweer wat kan met mijn hand, was het maar waar, mijn hoofd is niet anders bezig met maar proberen om er enigszins iets beweging erin te krijgen.

Je kan er niet bij, dat je denkt, ik beweeg mijn hand en er gebeurt niks, terwijl de kracht en gevoel gewoon aanwezig is.

Als ze onder mijn voet kietelen dan kietelt het maar kan niet heen terugtrekken. Doodmoe word ik ervan, ook dat schijnt normaal te zijn. De beroerte heeft een grotere impact dan ik nog beseft, lijkt wel.

Ego weg, Fysio komt eraan, ze beweegt mijn been heen en weer ik voel dat ze bezig is maar kan er niks mee, het rare is dat mijn voet het wel doet als ze vraagt om gas te geven, ik trap het bed bijna kapot. Morgen of overmorgen zullen we gaan proberen uit bed te gaan en wat stappen te doen, vertelt ze mij.

Dag update aan de groep, (door Patty),

Zo, hier ben ik dan...poeh poeh ik zit.. Lekker dagje “vrij” van werk, ik mocht even ademhalen, is niet echt gelukt hahaha, maar ik voel me goed Paul heeft vandaag elke specialist gezien die er maar bestaat (een stuk of 4) van ergotherapie tot fysiotherapie en de logopedist tevens ook een MRI-scan gehad, dus voor nu is hij lekker moe. Na hard werken, veel praten is er iets beweging in zijn arm geweest, zo ook voorzichtig in zijn been. Het plan (voor nu) is dat hij “moet” gaan lopen, zodra hij dat kan mag hij “verhuizen” naar een revalidatiecentrum, dit kan Doorn of Utrecht worden. Vanuit hier gaan ze hem leren om door ons huis te kunnen manifesteren.

Als dat een beetje lukt mag hij voor een uurtje naar huis en laten zien wat hij kan.... vervolgens weer terug naar... dan verder leren om bijvoorbeeld naar boven te kunnen... vanuit hier Misschien een weekendje thuis en zo langzaam verder... verder is hij zeer goed gemutst... en gaat nog steeds voor de volle 100%

Intussen komt het avondeten, zo hard gaat een dag voorbij, snel eten en het bezoek komt gelukkig ook weer. Alles wordt steeds meer frustrerender en drukker in mijn hoofd en na diverse dikke tranen om alles word ik het wel zat. Ik mag niet verzanden in het zielig zijn en moet sterk worden en blijven. Ik kan jankend in een hoek gaan zitten, dan weet ik 1 ding zeker, ik kom niet verder. Trouwens ik maak mijn gezin er niet blijer mee dus kop omhoog en gaan. Op TV ook geen leuke dingen dus dan maar slapen.

Na het ontbijt word ik onder de douche gezet en ook hierbij moet ik geholpen worden.

Ook weer een onderwerp waar je je zelf aan moet aan overgeven, als ik eronder vandaan komt ben je blij dat ik op bed lig. En Soms denk je van “blij dat ik lig” staat de Fysio naast je bed,

Tijd om te gaan wandelen! Jaja en ik moet er echt aan geloven, Ik word omhoog geholpen FF blijven zitten en bijkomen, ze hebben een driepoot bij zich waarmee ik kan lopen. Twee lieve dames die mij omhoog helpen ff weer bijkomen en ga ik mijn eerste stap zetten, ondersteund door twee geweldige fysio dames, de gang op en de eerste 20 meter zitten erop maar nu nog terug. In alle rust terug, koelere nu ben ik erachter dat ik mijn uithoudingsvermogen ook heb moeten inleveren. En terug keer op de kamer word ik in een rolstoel gezet. Na het middageten komen ze alle kabels van mijn lijf halen. Wat een vrijheid wat kan ik daarvan blij worden, is niet gewoon.

Maar mijn uithoudingsvermogen staat op stand 0 en dit schijnt erbij te horen.

FF een berichtje aan de groep van Patty 21-07

***Even een middag update (dan laat ik jullie vanavond met rust... en mezelf ook)
Met hulp uiteraard heeft: hij heerlijk gedoucht... zichzelf “lopend” aan iedereen
op de afdeling kunnen voorstellen... mogen vanmiddag alle toeters,
Bellen en vage draadjes van zijn lijf af... heeft hij prinsheerlijk in een rolstoel
gezeten...***

***helaas nog wel een ongelukje in bed gehad... kan hij hier niet aan geopereerd
worden, en moet hij dus keihard aan t werk... en hopen dat “de natuur” een
beetje goed gemutst is mag hij “als het zover is” voor 75% naar Doorn i.p.v.
Utrecht... Het laatste “werden we beide heel blij van”. Paul ziet mij gaan elke
of om de dag, die gekke snelweg op duiken, en dan fijn terug in de file... met
mijn “gestress” nee dank u Al met al een positieve dag...***

ASS-arts bij mij, voor de uitslag MRI-scan,

CVA (beroerte), ze kunnen zien waar in mijn hersens het heeft plaatsgevonden.

Links heel diep, ze hadden afgelopen zaterdag gehoopt dat de bewuste ader de verstopping zou doorschieten maar is helaas is dit niet gebeurt, met als gevolg, dat de rechterkant is uitgevallen. Ze hadden met medicijnen de bloedruk verhoogt en met bloedverdunners dit getracht ta doen.

WAT IS EEN CVA?

De meest voorkomende oorzaak van hersenletsel is een beroerte. Dit wordt ook wel CVA genoemd: Cerebro Vasculair Accident. Dat betekent: een ongeluk in de bloedvaten van de hersenen. Elk jaar worden in Nederland 43.000 mensen voor de eerste keer door een beroerte getroffen. Dat zijn ongeveer 117 mensen per dag.

CVA heeft twee veel voorkomende vormen: het herseninfarct en de hersenbloeding. Ongeveer 80% van de mensen met een beroerte heeft een herseninfarct, 20% heeft een hersenbloeding.

Bij een herseninfarct is sprake van een verstopping in de bloedvaten door een propje, dichtslibbing of een combinatie daarvan. Als een bloedvat in de hersenen lekt of is geknapt, wordt dat een hersenbloeding genoemd.

Zowel bij een herseninfarct als bij een hersenbloeding stroomt er te weinig bloed naar een deel van de hersenen. Daardoor krijgt een gedeelte van de hersenen te weinig zuurstof en hierdoor sterven de hersencellen op die plaats af. In de hersenen liggen allerlei gebieden met verschillende functies. Wanneer er hersencellen afsterven in een bepaald gebied, wordt de functie van dat gebied verstoord.

Hoe erg de gevolgen hiervan zijn, hangt o.a. af van de ernst van de verwonding en de plaats daarvan in de hersenen.

Een CVA is te herkennen aan acute verschijnselen, zoals verlammingen in één helft (links of rechts) van het lichaam. Ook plotselinge taalproblemen, zoals langzamer of moeizamer spreken, zijn een aanwijzing voor een CVA.

Een CVA of beroerte kan veel oorzaken hebben: een te hoge bloeddruk, een te hoog cholesterolgehalte, suikerziekte (Diabetes), overgewicht, hartritmestoornissen, onvoldoende lichaamsbeweging of roken. Verder zijn er erfelijke factoren die een CVA-risico opleveren. Een voorbeeld van een zeldzame erfelijke aandoening die leidt tot hersenbloedingen is de Katwijkse ziekte.

Hoe herkent u een beroerte?

De uitvalsverschijnselen zijn bij een herseninfarct en hersenbloeding grotendeels hetzelfde. Ze komen altijd plotseling opzetten.

De belangrijkste symptomen van een beroerte zijn:

- *Plotseling een scheeftrekkend gezicht, een afhangende mondhoek.*
- *Plotseling wartaal spreken, niet meer uit woorden kunnen komen of onduidelijk praten.*
- *Plotseling krachtverlies of verlamming van één arm.*
-

Minder vaak komt het volgende voor:

Een been wordt krachteloos, iemand ziet opeens wazig of het gezichtsveld valt aan één kant weg. Soms heeft iemand coördinatie- en/of evenwichtsstoornissen en is duizelig. Bij een hersenbloeding: plotseling zeer ernstige hoofdpijn zonder oorzaak.

Hoe weet je of iemand een beroerte heeft (gehad)?

Een test om na te gaan of iemand een beroerte heeft:

1. **SCHEVE MOND** - Check: Vraag de persoon om zijn tanden te laten zien.
2. **VERWARDE SPRAAK** - Check: Laat de persoon een zin uitspreken.
3. **LAMME ARM** - Check: Laat de persoon beide armen naar voren strekken en de binnenkant van de handen naar boven draaien. Kijk of een arm wegzakt.

De voorwendsels waren er, ook bij mij, daar kom je nu pas achter en zo van, ja dat, ik ook.