GEEN BERG TE HOOG

Hans Terol

“In een flits gebeurt er iets met me.
De kracht vloeit uit mijn lichaam.
Ik voel me hulpeloos, verlamd.
“Hoe kan dat nou?” denk ik bij mezelf.
Ik wil weten wat er mis is.
Ik moet wakker blijven.
Niet wegvallen.
Ik vecht tegen de slaap.
Ik wil leven, alsjeblieft!”

Vanaf die 13e maart 2019 vecht ze op indrukwekkende wijze tegen de dood. Haar wil om te blijven leven toont ze dagelijks tijdens een intensieve revalidatie. Het niveau van de therapie staat gelijk aan topsport. Ze laat zien dat ze een vechtertje is. Aan opgeven denkt ze niet. Om de dooie dood niet!

Dit is het waar gebeurde verhaal dat ik heb opgetekend in dit tweede en laatste deel gedurende haar ontzagwekkende strijd tegen de man met de zeis. Voor haar lijkt:

GEEN BERG TE HOOG

Hans Terol

Voor Marja

© 2020 Hans Terol
Omslag: Niels Terol
Copyright foto: Marieke van der Heijden
ISBN: 9789464182484

Niets in deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

GEEN BERG TE HOOG

In augustus 2019 verscheen mijn boek *'Om de dooie dood niet!'* over mijn Marja.
Waarin ik haar onwaarschijnlijke pech beschreef in talrijke ongelukjes en bijna dood-ervaringen.

Die 13e maart staat in ons geheugen gegrift.
De dag dat het noodlot voor de zoveelste keer toeslaat.
Die afschuwelijke hersenbloeding waardoor ze rechts halfzijdig verlamd raakt en niet meer kan praten.
Marja heeft meerdere keren voor haar leven moeten vechten, maar deze strijd lijkt onmogelijk. Lijkt.
Zij is echter een vechter en zitten kniesoren is sowieso geen optie.
Op indrukwekkende wijze strijdt ze het eerste halfjaar keihard met als resultaat veel winst.

Vooral het praten is sterk vooruit gegaan.
Het lopen is nog niet volmaakt en zal het ook nooit worden.
Hulpmiddelen als de driepoot en de rolstoel zijn niet meer nodig. Alleen de rollator zal haar buitenshuis blijven achtervolgen. Voor altijd en voor het zelfvertrouwen. Ze noemt het haar vriend.

De laatste maanden van haar revalidatie knokt ze nog steeds als een leeuwin. Onuitputtelijk.
Voor haar GEEN BERG TE HOOG!

In dit tweede boek vertel ik over haar vechtlust, humor en positiviteit in het laatste jaar van haar revalidatie.
Een strijd van emotie, inspanning, hoop en herstel.
Marja zal nooit opgeven. Om de dooie dood niet!

1

Stand van zaken

Het is begin augustus 2019.
De revalidatie is nog in volle gang. Iedere dag. Waar en hoe dit eindigt, weten we pas over ruim een jaar. Hoewel de meeste winst uit de eerste drie maanden wordt geboekt, is herstel anderhalf jaar na een hersenbloeding nog mogelijk. En we hebben pas vijf maanden achter de rug.
Marja voelt of merkt zelf niet dat ze wekelijks kleine stapjes herstel boekt. Maar de hulpverleners en ik zien wel degelijk vooruitgang. In kleine dingetjes weliswaar, maar toch.
Haar rechterarm bijvoorbeeld lijkt aanvankelijk een hopeloze situatie. Ik zie nog haar rechterhandje levenloos hangen op haar linkerhand. Op bed, in de stoel of waar dan ook. Tot die ene dinsdagochtend op 30 april. Bijna zeven weken na de hersenbloeding.
"Ik werd vanmorgen wakker en ik voelde iets raars in mijn rechterhand. Het lijkt alsof er beweging in de spieren zit."
Dat moment zal ik nooit vergeten. Ik heb genoeg voorbeelden gezien van medepatiënten bij wie hun hand of arm helemaal niet meer bewegen. Nooit meer! Onze blijdschap delen we met de therapeuten die vanaf dat moment extra aandacht geven aan het herstel van haar rechterhand.
Na Heliomare krijgt ze bij de ergotherapeut in het ziekenhuis dezelfde intensieve behandelingen. Ook in haar praktijk staat een volledig ingerichte keuken met alles erop en eraan. Daar moet Marja allerlei huishoudelijke

klusjes doen met beide handen. Zoals aardappelen schillen, koffie zetten, thee in kopjes schenken. Dat blijkt altijd een pittige opgave. De vloer moet dan ook regelmatig gedweild worden, wanneer zij kopjes met water transporteert naar de keukentafel. Zweetdruppeltjes gutsen over haar voorhoofd wanneer ze voor de zoveelste keer met één hand – het ooit volledig verlamde handje - met een kom water door de keuken loopt om het vervolgens op een tafel te zetten. Moet je haar nu zien. Van helemaal niets kunnen doen, kan ze nu al zoveel meer.

Praten gaat veel beter. De logopedist heeft haar na acht weken al ontslagen, omdat ze uitbehandeld is.

Het lopen gaat beter, hoewel het nog lang niet is zoals we hopen. Bij iedere stap die ze zet, drukt ze haar hiel naar binnen waardoor ze niet recht staat maar deels op de zijkant van haar schoen. En bij de volgende stap trekt haar voet naar buiten. Zelf voelt of merkt ze er niets van. Het oogt allemaal tamelijk spastisch. Daar heeft ze best wel moeite mee.
De therapeut adviseert tenslotte een EVO (Enkel-Voet-Orthese). Dit ondersteunend hulpmiddel wordt in de schoen gedragen, zodat de stabiliteit tussen enkel en voet wordt verbeterd. Ze heeft dit in Heliomare al eerder geprobeerd, maar dat was bepaald geen succes. Toch gaat ze het weer uittesten. Dat betekent, dat we de juiste schoenen moeten kopen, zodat de EVO er goed in geplaatst kan worden. Na twee weken krijgt ze haar EVO en ja hoor, het werkt. Maar ook weer niet lang, want enkele weken later blijkt dat het niet meer nodig is. Omdat ze zonder EVO opeens nauwelijks met haar voet sleept. En sindsdien oefent ze weer keihard met andere hulpmiddelen als wandelstok, rollator of driepoot.

Marja slaap nog steeds beneden in de huiskamer. terwijl de WMO (Wet Maatschappelijke Ondersteuning) vandaag een extra trapleuning en een steun op de overloop gaat aanbrengen. Ook voor een douchestoel wordt gezorgd.
Zal ze binnenkort dan eindelijk weer in haar eigen bedje kunnen slapen?

2

Naar de hemel

"In het ergste geval gaan we een traplift overwegen."

Marja en ik zijn blij dat de aanpassing in onze woning zojuist is gerealiseerd.
"Je kunt vanavond al in je eigen bedje slapen, schat."
Ze kijkt me verbaasd aan.
"Ja, dat zou ik wel graag willen. Maar ik zal toch eerst met jou traplopen moeten oefenen. Ik ben nog wel bang, hoor."
Natuurlijk gaan we veel oefenen in de hoop dat die extra trapleuning haar zelfvertrouwen geeft. En dat haar angst zal verdwijnen.
"Lieve schat. We doen het voorzichtig aan en als blijkt dat je na verloop van tijd nog steeds die angst hebt, dan overwegen we toch een traplift?"

's Middags gaan we naar de fysio, waar Donna al staat te popelen om samen met Marja door de gangen van het ziekenhuis te lopen. Het oogt vrolijk en lijkt eenvoudig, maar doordat ze er flink de pas in zet en daardoor meer afstand aflegt, is de inspanning vermoeiender dan we dachten. Ze gaat dan ook even zitten om op adem te komen. Echter voor korte duur.
"Ga je mee, dan gaan we oefenen in het trappenhuis."
"O, nee hè!?…Daar gaan we weer. Naar de hemel."
Donna schiet in de lach.
"Naar de hemel? Hoezo dat dan?"
Op Heliomare bezigde ze deze uitdrukking altijd als ze op de trap oefende en naar boven liep. Deze therapie is niet bepaald haar favoriete. Maar omdat ze weet dat het

moet, doet ze het. Bij elke trede die ze deed, keek ze even naar boven en liet blijken dat het haar veel moeite kostte. En als ze dan eenmaal boven stond, verzuchtte ze altijd:
"Hè, hè, we zijn weer in de hemel!"
Donna schiet in de lach.
"Nou, dan gaan we nu samen naar de hemel."
Als Marja voor de trap staat, kijkt ze natuurlijk weer naar boven en zucht vervolgens heel diep.
"Nou, vooruit maar weer. Op naar de hemel!"
Donna is tevreden.
"Ik zie dat het ietsje makkelijker gaat, ondanks de spanningen. Misschien is het wel een idee om het thuis te proberen met Hans. Op je eigen trap."
Marja kijkt mij aan met een verbaasde blik.
"Ja, maar als hij nou een misstap maakt, dan flikkeren we allebei naar beneden en liggen we samen in het ziekenhuis."
Donna en ik moeten er om lachen. Marja vertelt haar dat ons huis onlangs is aangepast en dat we al kunnen oefenen met traplopen.
"O geweldig! Dus je gaat al gauw in je eigen bed slapen!"
Ze geeft mij enkele tips om Marja goed te begeleiden bij het traplopen. Ze is echt betrokken en enthousiast.
"Ik weet zeker dat het je gaat lukken, Marja. Lekker naar je eigen slaapkamer!"
"Nou, als we samen niet van de trap vallen, dan zie je ons gauw weer. Tot donderdag Donna!"

Nadat Marja thuis eerst een uurtje heeft gerust, gaan we naar de trap om de eerste oefeningen te doen. Ze kijkt eerst naar boven. Ik sta dicht tegen haar aan en voel haar angst. Ze zucht nog eens heel diep.
"Naar de hemel. Kom maar op Hans."

Haar handen grijpen naar alles wat stevig genoeg lijkt. Natuurlijk, bang om te vallen. Het is een spannende missie. Vooral ook omdat haar rechtervoet nog een beetje sleept. Op iedere tree stopt ze even. Haar voeten zoeken steun tegen de houtdelen. Het is alsof een blinde zijn steunpunten herkent en voelt. Maar het lukt. Ze staat op de overloop steunend tegen de extra leuning. Ze pakt de vierpoot.

"Even naar mijn bedje lopen."

Als ze op de rand van haar bed zit, slaakt ze een diepe zucht van opluchting.

"O, wat heb ik hier naar verlangd. Heerlijk. Maar nu moeten we ook weer naar beneden. Best wel zwaar hoor."

Nadat we weer in de kamer zijn staat ze even stil.

"Zullen we nog een keer oefenen, Hans. Ik wil mijn slaapkamer nog een keertje zien."

Ze is niet meer te houden. Het smaakt naar meer. Het is niet te geloven met hoeveel energie zij de trap een aantal keren achtereen op en af loopt. Natuurlijk onder mijn begeleiding. Ik voel gewoon dat ze al gauw in haar eigen bedje gaat slapen.

Als we eindelijk in de huiskamer zijn is ze ontzettend moe. Het traplopen heeft zoveel inspanning, kracht en energie gekost, dat ze moet gaat rusten. Maar ze is zo intens blij.

"Heerlijk! Ik ben weer naar de hemel geweest!"

3

Vrolijke Joop

Het is maandag 26 augustus. Marja en ik zijn onderweg naar het ziekenhuis voor een uurtje fysiotherapie. We hebben allang gemerkt dat na de revalidatie in Heliomare een aanzienlijke terugval heeft plaats gevonden. De herstelwinsten die Marja daar dagelijks stapje voor stapje maakte zijn daarna gereduceerd tot slechts enkele stapjes, waarvan het resultaat pas weken later tot uitdrukking kwam. Een resultaat dat niet slecht is, maar het had beter gekund! Want het is nogal een verschil, als je in Heliomare dagelijks minimaal vijf uur per dag nu opeens slechts twee uur per week therapie krijgt!
De fysiotherapeuten van het ziekenhuis kunnen daar niets aan doen. Zij willen ook graag meer aandacht aan de patiënten geven.
"Het is het beleid van het zorgsysteem dat dit bepaalt," verzuchten alle therapeuten in koor.
Wij hebben veel respect voor de wijze van behandelen zoals zij dat in het Spaarne Gasthuis doen. Na bijna drie maanden is er een sterke band ontstaan tussen therapeute Donna en Marja. Een band van keihard werken, goed naar elkaar luisteren en vooral ook humor. Dat heeft Marja afgelopen twee weken ook ervaren met Joop, vandaag de vervanger van Donna die met haar twee zonen op vakantie is.
Joop is een vrolijke fluierefluiter. Nooit chagrijnig en vaak neuriënd of zingend op zijn patiënten afkomend.
"Zo, daar zijn we weer!! Ga je met me mee een stukje lopen?"
Marja geniet van zijn blije uitstraling. Met een tevreden glimlach en een bijna verliefde blik kijkt ze hem aan, als

hij haar vraagt om samen te gaan lopen. Ze stapt voorzichtig uit haar stoel.
"Tralala, tralala….loop maar voor me uit, Marja!"
Daar lopen ze dan met een soort ganzenpas door de gangen van het ziekenhuis. Marja voorop en Joop er achteraan.
Met de wandelstok probeert ze recht te lopen, terwijl Joop alert blijft door pal achter haar te blijven met zijn handen vlak tegen haar zijden aan.
"Hop, hop, hop….samen in galop!"
De ganzenpas gaat over in een soort marstempo. Het is bijna lachwekkend. Maar je ziet wel dat Marja haar stinkende best doet om de opdracht goed uit te voeren. Ik hoor haar zelfs ook stilletjes meezingen *"Hop, hop, hop…paardje in galop."*
Een vermakelijk tafereel.
Natuurlijk loopt ze nog niet goed. Het is de angst die haar blijft achtervolgen. En de rechtervoet die maar blijft slepen. Dat ziet er nog altijd spastisch uit. Maar door de vrolijke begeleiding van Joop voelt ze zich kennelijk sterker en durft ze ook meer. Ze maakt wel eens een misstap, maar dan staat Joop er weer om te corrigeren. *"Schouders laten hangen, Marja. Het gaat goed zo. En daar gaan we weer. Holadiejee…lalala……Ik hou van jou! Ik hou van jou……."*
Wàt een verrukkelijke man, die Joop. Hij weet met zijn act alle aanwezigen aan het lachen te krijgen. En Marja? Ze geniet met volle teugen en loopt of het haar lieve lust is!
Na deze hilarische wandeling vraagt Joop aan Marja waarmee ze het liefst wil oefenen. Ze kijkt hem ondeugend aan.
"Laten we maar een paar polsoefeningen doen. Lijkt me wel nuttig."

Joop reageert verbaasd met zijn guitige blik.
"Polsoefeningen?"
"Ja, dan kan ik van jou leren een glas goed vast te houden, zodat we samen een pilsje kunnen drinken, ha, ha, ha…"
Hij kan haar humor zeker waarderen.
"Oké, maar dat doen we na de therapie. We gaan nu eerst fietsen!"
Daar is ze niet echt blij mee. Joop weet dat. Ze heeft fietsen nooit leuk gevonden. Maar het moet nu eenmaal.
"Schouders omlaag, Marja!"
Steeds als ze zich inspant gaat haar rechterschouder automatisch omhoog. Nu ook weer. Maar ze knokt en doet alle moeite om haar schouders te laten hangen. En dat lukt uiteindelijk.
"Prima! Tot slot gaan we met de bal spelen. De grote bal."
Deze oefening is goed voor haar balans. Ze moet de bal tegen een muur werpen en vervolgens proberen op te vangen met beide handen. Daar heeft ze in het begin moeite mee, maar gaandeweg zie ik haar stevig staan als ze de bal in beweging houdt. Ik zie echter ook vermoeidheid. *"Poeh…dit is zwaar, hoor!?"*
Als ik haar ermee confronteer, reageert ze steevast:
"Vermoeid? Valt wel mee hoor."
Joop kijkt op de klok.
"Ik zie dat we nog een kwartiertje hebben om te oefenen. Kom maar mee. Dan gaan we traplopen."
Joop weet inmiddels ook dat Marja thuis op de trap loopt en uitlegt dat oefenen altijd nodig is. Daar heeft hij gelijk in, want ik merk het dagelijks als ik haar bij het traplopen begeleid, dat ze heel veel energie verbruikt door haar angst. Die angst is haar grote kwelgeest.

Die verschrikkelijke bekkenbreuk van drie jaar geleden lijkt de oorzaak. Maar gelukkig laat ze de laatste dagen blijken dat ze zo snel mogelijk in haar eigen slaapkamer wil slapen. Ze doet er alles aan om dit doel te bereiken. Ze weet waarvoor. En bij Joop is ze in goede handen. Hij leidt haar naar het trappenhuis. En weer kijkt ze met die angstige blik naar boven.

"Jeetje, Joop. Thuis is mijn trap aangepast met twee leuningen. En hier is er maar één. Vind ik best wel eng, hoor."

Hij geeft haar vertrouwen en aanwijzingen.

"Ik begrijp het, Marja. Maar als je ergens anders een trap op moet lopen heb je ook vaak maar één leuning. Daarom gaan we dit oefenen. Houdt je met de rechterhand aan de leuning vast en ga treetje voor treetje naar boven. Ik loop achter je. Probeer met jouw rechterbeen bij iedere stap op die tree te steunen, zodat jouw spieren van dat been sterker worden."

Marja is niet echt fit meer na de voorgaande inspanningen. Maar toch flikt ze het weer om de trap bijna feilloos op te lopen. Joop kijkt met trots naar haar.

"Zie je wel dat je het kan! Nu naar beneden en probeer jouw rechtervoet weer als eerste neer te zetten"

Na haar laatste tree kijkt ze opgelucht naar mij. Met een trotse blik geef ik haar een vette knipoog.

"Goed gedaan, schat!"

Joop kijkt met zijn pretoogjes naar Marja en geeft haar een hand.

"Zo, donderdag is Donna weer terug van vakantie en dan mag je met haar verder oefenen. Ik vind dat je een voorbeeld bent voor andere patiënten en ik zie zelfs dat je al veel beter loopt. Ga zo door, Marja!"

"Dankjewel, Joop. Ik vind dat jij het ook goed hebt gedaan, hoor. Zullen we nu dan maar een pilsje drinken?"

Joop reageert schaterlachend en snelt zingend naar zijn volgende patiënt.

4

Eigen bedje

Als ik de volgende dag na het ontbijt de afwas wil doen, stelt Marja mij een verrassende vraag.
"Zullen we nog een keer trap lopen, Hans?"
We hebben gisteren veel geoefend. Ze lijkt onuitputtelijk. Ik kijk haar aan en zie, terwijl ze aan de rand van haar bed in de kamer zit, een blijde blik.
"Want weet je, ik heb het gevoel dat het wel gaat lukken om zo snel mogelijk in mijn eigen slaapkamer te gaan slapen. Ik verlang daar enorm naar."
Ik sta onmiddellijk op en begeleidt haar naar de trap. Ze kijkt naar boven en dan zie en voel ik toch weer die angst. Maar ze is vastberaden.
"Kom op, we gaan ervoor!"
Ik weet dat ze sterk en wilskrachtig is. Het verlangen om in haar eigen bed te slapen geeft haar zoveel energie dat het lijkt alsof het traplopen veel beter gaat. Eenmaal boven aangekomen zucht ze diep.
"Zo, ik ben er. Lekker in mijn eigen slaapkamer."
Ze glundert en houdt zich overal goed aan vast om door de slaapkamer te kunnen lopen. Dan gaat ze op de rand van haar bed zitten en kijkt ze in de grote kastspiegel.
"O lekker, zeg. Kan ik vanavond hier al slapen?"
Ik begrijp haar volkomen en doe haar een voorstel.
"Weet je wat we gaan doen? We gaan eerst voorzichtig naar beneden en alles goed op een rijtje zetten. Want je moet echt 100% overtuigd zijn dat je je veilig voelt. Ook met douchen en aankleden en zo."
Ze kijkt me aan en begint te glimlachen.
"Ik weet zeker dat ik me sterk genoeg voel om mij boven in mijn eigen slaapkamer te vermaken tussen al mijn