

Samen verder



“Je kunt op 2 manieren een revalidatie ingaan: passief of actief”

Joop (78) was net hersteld van een hartinfarct toen hij eind mei een herseninfarct kreeg. Acht weken lang revalideerde hij daarvoor op ZorgSpectrum locatie De Geinsche Hof. Zijn positieve instelling en de steun vanuit zijn omgeving hebben hem geholpen in zijn herstel.

“Op Hemelvaartsdag werd ik wakker en kon ik mijn linkerbeen niet meer bewegen. Hij hing er gewoon bij”, begint Joop zijn verhaal. “De ambulance is gekomen en al snel was duidelijk dat het om een herseninfarct ging. Gelukkig kon ik terecht in het St. Antonius ziekenhuis in Nieuwegein.”

Twee maanden eerder had Joop daar ook gelegen na een hartinfarct. Hij was daar amper van bijgekomen, toen hij het herseninfarct kreeg. Toch kijkt hij nuchter naar de situatie. “Ik ben er niet van geschrokken. Het is me overkomen. En behalve problemen met mijn been, heb ik er eigenlijk geen klachten aan overgehouden. Ik mag van geluk spreken.”

Na 5 dagen in het ziekenhuis begon zijn revalidatietraject bij De Geinsche Hof. “Je kunt op twee manieren een revalidatie ingaan: passief of actief. In de eerste week heb ik het een beetje aange-

keken, maar al snel realiseerde ik me: als ik naar huis wil, moet ik er zelf wat aan doen. Samen met mijn vrouw en de fysiotherapeut hebben we toen doelen gesteld. Onder meer dat ik lopend naar huis wil. Ik heb daar hard aan gewerkt en inmiddels loop ik met een rollator.”

Naast deze positieve houding, heeft Joop veel steun aan zijn familie en de kerk. “Mijn vrouw, dochter, zoon en schoondochter staan achter me. Ze motiveren me en komen op bezoek wanneer ze kunnen. Ook heb ik veel kaarten gekregen van mensen die me een hart onder de riem steken, voornamelijk vanuit de kerk.”

Om zijn doelen te bereiken, volgt hij onder meer fysiotherapie. “Zonder dat je het in de gaten hebt, ga je steeds een beetje vooruit. Ze hebben hier een heel goed team van fysiotherapeuten! En ook buiten de behandelingen om, zit ik niet stil. Ik kan hier wel als zoutzak op mijn kamer gaan zitten, maar dat doe ik niet. Ik herhaal oefeningen die ik heb geleerd tijdens de therapie.” Met succes. Op het moment van het interview mag Joop bijna naar huis. “Als ik weer thuis ben, blijf ik twee keer per week fysiotherapie volgen.”

Joops ultieme doel? “Fietsen! Dat heb ik al twee jaar niet kunnen doen doordat ik kanaalstenose in mijn rug heb (een vernauwing van het wervelkanaal). Dit staat los van het herseninfarct, maar door de fysiotherapie die ik volg vanwege het infarct en de vooruitgang die ik daarmee boek, heb ik hoop dat ik ooit weer kan fietsen.”