

Hennie van der Most:

NIET PRATEN MAAR DOEN

pagina TA3



De Telegraaf
Het WONDER van Barneveld

pagina TA5

ZATERDAG

■ **OVER GELD:** Chronisch zieken lijden ook in portemonnee pagina TA7

■ **AUTOTELEGRAAF:** LANDROVERS VERNIEUWD pagina TA8

EXTRA DIK
24 pagina's

TV



Verlamde jonge moeder pikte veroordeling tot verpleeghuis niet

TWEEËNHALF JAAR geleden viel Helene Neijmeijer, moeder van twee jonge kinderen, tijdens een vakantie van de huifkar af. Een kleine val met grote gevolgen. Helene (46) belandde met een complete dwarslaesie, 'hoog' verlamd vanaf haar nek, in het ziekenhuis. Prognose: liggend verblijf in een verpleeghuis. Maar partner Peter pikte deze levenslange veroordeling niet en nam Helene tegen alle dringende adviezen in mee naar huis. Vorige maand zette Helene zestig stappen...



GEVECHT TEGEN DWARSLAESIE

door MARJOLEIN SCHIPPER

HOOGEVEEN, zaterdag Liefdevol is eigenlijk een veel te ontoereikend woord om te omschrijven hoe Peter de Graaf (57) omgaat met zijn partner Helene. Regelmatig veegt hij teder een sliertje haar uit haar gezicht. Hij checkt of ze wel goed zit. Wil ze nog een beetje sap of liever wat thee? Bij jeuk krabt hij voorzichtig over haar rug. Helene, fier rechtop in haar rolstoel, voorzichtig bewegende handen, straalt. „Bij Peter kan ik onvoorwaardelijk mezelf zijn”, zegt ze. Peter kijkt wat onwennig: „Jij bent mijn alles. Ik voel mij niet compleet zonder jou”, zegt hij zachtjes.

Augustus 2006 lag Helene nog als een slappe lappenpop in het Academisch Ziekenhuis Groningen. Haar gezicht aan weerskanten ondersteund door twee zandzakjes. Zelfs het vermogen om haar hoofd recht te houden ontbrak. Een zogeheten hoge dwarslaesie: vanaf haar nek kon ze niets meer voelen noch bewegen. Geen teen en geen vinger. „Mevrouw: het zal niet slechter worden, maar ook niet beter. U kunt een jaar revalideren zodat u leert omgaan met uw handicap. Daarna moet u naar een verpleeghuis”, zo luidde de onverbidde diagnose.

Naar een verpleeghuis om daar de eerstvolgende veertig jaar plat te liggen. Een leven nog minder dan een plant, met niet meer uitzicht dan het systeemplafond. Voor een vrouw die altijd vol in het leven had gestaan, vol ambities, plannen en hobby's, moeder van twee jonge kinderen van negen en twaalf. Peter wist één ding meteen heel zeker: dát gaat niet gebeuren. „Jij gaat met mij mee naar huis”, zei hij heel beslist. Het artsteam verbleekte. Had men een enig idee van wat hij daar zei?

„We kregen pittige gesprekken. Dat kon helemaal niet zomaar. Helene mee naar huis nemen. Wisten we wel wat de gevaren waren? Helene kon doorligplekken ontwikkelen, ze had blaasproblematiek, was incontinent, kon longontsteking krijgen, een embolie, trombose...” Helene: „En als mijn hoofd te ver naar voren zou vallen, zou ik onmiddellijk dood gaan...” Peter: „Maar het was me al lang opgevallen dat ze in zo'n ziekenhuis alleen maar kijken naar wat er

niet kan. Ik was gelijk gestart met het masseren van Helenes vingers. En na een paar dagen, je moest wel héél goed kijken, kon ze één van haar vingers een klein beetje bewegen. Een trilling, meer niet, maar toch... Zegt de arts: 'Maar kan ze ook haar pols bewegen?' Nee, natuurlijk nog niet. Maar er was al wel sprake van vooruitgang!”

Huifkar

De wereld stond op zijn kop voor het paar, dat gezamenlijk een praktijk voor natuurlijke behandelwijzen drijft in Hoogeveen. Terwijl de gebeurtenis zelf zo ongelooflijk onbetekend was geweest. „We waren juli 2006 met een huifkar op vakantie in Drenthe. We hadden 's ochtends, zittend op de bok, koffie gedronken. Ik sta op en val zo, heel bizar, voorover van de bok af op het gras. Net of ik werd neergelegd. Die bok was helemaal niet zo hoog, een meter misschien. Ik had ook geen blauwe plekken, er zat niet eens modder op mijn kleding. Maar ik kon helemaal niets meer bewegen. Ik zei tegen Peter: til me op. Want ik lag vlak naast de benen van het paard en dat vond ik eng. Wat er precies met me aan de hand was, waarom ik opeens niets kon bewegen, daar had ik eigenlijk geen flauw bentel van.”

„Twee weken na de fatale val was Helene inderdaad weer thuis. „Wat moest ik nog in dat ziekenhuis?” zegt ze. „Ik kon thuis ook liggen. Ze deden niets meer met me, ik lag te wachten op een plekje in het revalidatiecentrum. Maar het doel van dat vermeer was ook niet activeren, maar leren omgaan met. Dus hoe ik een elektrische rolstoel, waar ik half liggend in zou komen, moest bedienen met mijn tong, zoets. Ik was opgevoerd, daar kwam het eigenlijk op neer.” Peter: „Ze zou ook speciale handschoenen krijgen aangemeten tegen de verkrampten, ze had last van spasmen.” Helene: „Nog even een psychiater erbij, wat antide-

pressiva en klaar is mevrouw voor de komende veertig jaar... Nou, dan hadden ze me een spuit mogen geven.”

Peter: „In onze praktijk hebben wij als motto 'er is altijd verbetering van levenskwaliteit mogelijk'. Je kunt bij spasmen je handen inderdaad fixeren in speciale handschoenen. Maar je kunt ook net zo lang en zachtjes masseren tot de spieren vanzelf ontspannen. Haar benen sloegen soms van de spasmen helemaal stijf in de knoop. Ik moest ze letterlijk ontwarren en kalmeren. Dat kost tijd, ja. En dat is er tegenwoordig niet meer zo veel. Wij geloven in het zelfgevend vermogen van het lichaam. Je lijf is heel intelligent. Maar als je er niets meer mee doet, zeg je in wezen tegen je brein: het lichaam is weg hoor, laat maar zitten. Je moet weer proberen dat lichaam bij het brein te betrekken.”

Los staan

Gisteren zette Helene weer zestig stappen; tussen Peter en de fysiotherapeut in, dat wel. Peter: „Ze kan los staan, maar dat vindt ze nog eng. Als ze niet weet dat ze los staat, gaat het prima.” Helene: „Mijn angst is mijn grootste barrière. Zat ik op bed, zei de fysio: buig maar voorover, alsof je je veters wilt strikken. Dan zei ik: o nee, nee! Dat durf ik niet! Toen hij me aanmoedigde, probeerde ik een heel klein stukje. Inmiddels kan ik dit volledig zelfstandig.”

Maar: het is een lange weg geweest en het einde is nog niet in zicht. Vooral de eerste drie maanden, toen Helene alleen nog maar kon liggen, waren een marteling: „Ik ging door allerlei fasen heen. Ik was boos, woedend zelfs op God, of de goddelijke wereld, waar ik dan in geloof. Verdrietig, radeloos: waarom moet mij dit nu overkomen? Ik had ook al borstkanker gehad en een verbroken relatie; was nu net zo blij met

een lieve man als Peter. Ik was zo gelukkig eindelijk, en dan dit. Waarom? En ik lag daar maar, alleen met mijn eigen gedachten in mijn hoofd. Allerlei zaken kreeg ik op mijn bordje. Normaal gesproken verzet je je zinnen als je piekert, ga je even een wandeling maken. Maar dat kon ik natuurlijk niet.”

Ondertussen ging ook een intensief stimuleringsprogramma van start. Met massage en een elektrisch fietsapparaat, zodat Helenes benen maar zouden bewegen. Inmiddels draait ze de pedalen heel voorzichtig zelf rond. Eigen therapieën, een fysiotherapeut, een acupuncturist, een chiropractor, een Chinese kruidenarts, reiki, alles werd uit de kast gehaald.

„Het liefst hadden wij samengewerkt met de reguliere geneeskunde, maar die had Helene eigenlijk opgegeven. Gelukkig hebben wij een geweldige huisarts; we hoefden maar te bellen en ze komt langs. We hebben alleen huishoudelijke hulp, verder doe ik alles zelf. Ik heb wel eens geprobeerd verpleegkundige zorg te krijgen, maar dat bleek erg moeilijk. Tja, zei die meneer van het CIZ, wat moet u ook thuis? U heeft een indicatie voor het verpleeghuis! Met andere woorden: u mag niet zeuren.”

Wat wel betekent dat in huis alles om Helene draait. Peter: „Al onze energie gaat momenteel in haar revalidatie zitten. We hebben weinig tot geen tijd voor sociale contacten. Als er hier vrienden langs komen, heb ik de neiging ze aan het werk te zetten: kun je tijdens het kletsen misschien even aardappels schillen? Daar is niet iedereen van geïnteresseerd. Maar wat wil je: twee opgroeiende kinderen, een eigen bedrijf, een huishouden en 24 uur voor Helene. De kinderen zijn inmiddels, en dat is eigenlijk een mooie bijkomstigheid, erg zelfstandig geworden. Zelf ga ik om twee uur bekap naar bed en sta om acht uur op. Maar als mensen tegen mij zeggen: dan doe je

haar toch eens een weekendje in een verpleeghuis, dan ben ik verbijsterd. Denk je dat ik fijn in de tuin kan zitten, terwijl ik weet dat Helene in zo'n tehuis zit?”

„Wat ons beiden op de been houdt, is de gestage vooruitgang die Helene boekt. Van slappe lappenpop tot iemand die kan zitten, die haar armen kan bewegen, die weer rompbalans heeft en dus zelfs zonder speciale voorzieningen in de auto meekan, die kan staan en zelfs lopen. Die bijna geen spasmen meer krijgt, geen katheter of luiers nodig heeft. Dat ze zelf haar neus kan krabben! Dat is dan weer een mijlpaal.” Helene: „Ik heb ook nooit medicijnen geslikt, alleen bloedverdunningsmiddelen. Maar daar ben ik sinds januari ook vanaf omdat ik nu mijn voeten kan bewegen.”

Volhouden

Het paar geeft inmiddels zelfs weer samen cursussen in hun praktijk voor natuurlijke behandelwijzen: als er iemand een ervaringsdeskundige is in het omgaan met je handicap, is het Helene natuurlijk. Helene: „Wij geloven in de immense innerlijke kracht van de menselijke geest. Zoets als dit komt op je pad, daar is helemaal niets aan te doen, en dan is vervolgens de keus aan jou: hoe ga je ermee om? Dat is niet gemakkelijk hoor. Het belangrijkste is: hou vol met volhouden. Het gaat een hele tijd goed en dan opeens kan ik een gevoel hebben van: en nu gaan we weer gewoon doen. Nu sta ik op en ga de tuin schoffelen. En dan volhouden. Met humor natuurlijk, dat is ook heel belangrijk. Als je niet meer om jezelf kunt lachen houdt het op!”

Maar waar het óphoudt, dat weten ze niet. „Nooit”, denkt Peter. „Het stopt wanneer Helene stopt. Er is altijd verdere ontwikkeling mogelijk. Het kost alleen tijd. Maar dat geeft niet!” Helene: „Ik denk vaak: wat houdt hem bij mij? Want als vrouw voel ik mij natuurlijk wel eens waardeloos.” Peter: „Ik kan niet zonder haar. Alles wat het leven je aanreikt, hoe vreselijk ook, heeft zin, doel en nut. Maar dan moet je er wel iets mee doen! En die keus hebben wij samen gemaakt.”

■ Peter en Helene: „Mensen opperen wel eens: dan doe je haar toch een weekendje in een verpleeghuis? Alsof ik fijn in de tuin kan zitten terwijl ik weet dat Helene in zo'n tehuis zit!”

FOTO: FRANÇOIS WIERINGA

Na een val op vakantie kon ze van haar nek niets meer voelen of bewegen

Met geduld en liefde wordt Helene weer op de been geholpen: zij kan zelfs weer een paar stapjes lopen...

De Telegraaf

LEEF SAFE
VOEL JE VEILIG IN IEDERE SITUATIE

U kunt zelf uw persoonlijke veiligheid optimaliseren en daardoor angst en onzekerheid wegnemen. Een bewuster, productiever en aangenamer leven is het resultaat. Voor de eerste keer worden actuele onderwerpen op een praktische, makkelijk leesbare en realistische wijze toegelicht door een veiligheidsdeskundige die vertrouwd is met de Nederlandse situatie.

Gezien bij 'RTL Boulevard' en 'Goedemorgen Nederland'.

NU TE KOOP VIA
WWW.TELEGRAAF.NL/BOEKENSHOP OF BIJ O.A.:

brunā bol.com THE READ SHOP PLANTAGE

€16,95

„Wij geloven in de immense innerlijke kracht van de menselijke geest”