

Kees Zuidberg: 'Mijn CVA' Uitgeverij Free Musketeers, Zoetermeer 2012. ISBN 97890484227708 (Herseninfarct/CVA/ED/1) Zie ook: www.freemusketeers.nl

Soort boek/ziekte/stijl: Ervaringsverhaal van 137 pagina's geschreven door Kees Zuidberg, over de periode dat hij een herseninfarct kreeg. Hij beschrijft hoe het gebeurde, hoe hij behandeld werd, revalideerde en er mee leerde leven. Ook reacties van zijn omgeving en positieve en negatieve ervaringen met de hulpverlening worden toegelicht. Hij schreef dit verhaal 'niet alleen om mijn verhaal te vertellen, maar ook om iedereen die te maken krijgt met iemand in dezelfde situatie als ik, namelijk met een herseninfarct, beter te kunnen begrijpen. Wat er zoal door zo'n patiënt heengaat en waar hij of zij mee te maken krijgt. En hoeveel onbegrip je soms op de weg naar herstel tegen kunt komen'

Over de schrijver: Kees Zuidberg (1946), woont in Zwolle met zijn vrouw Nel. Zij hebben kinderen en kleinkinderen. Kees deed cryogene werkzaamheden, was consultant voor conservering van genetisch materiaal voor genenbanken. Tijdens een consultancy in Duitsland werd hij onverwachts getroffen door een herseninfarct aan de linker hersenhelft.

Korte beschrijving: Kees Zuidberg begint zijn verhaal op het moment dat hij, geheel onverwacht, overvallen werd door een CVA aan de linker hersenhelft. Hij was aan het werk in Duitsland. Zijn collega reageerde alert en maakte dat hij binnen een half uur naar een ziekenhuis in Duitsland werd gebracht. Kees beschrijft hoe hij zelf was, welke behandelingen en onderzoeken hij onderging en wat hem aan de verzorging daar opviel: zowel preutsheid van een verpleger, als de juiste opvang van een oudere vrouwelijke verpleegkundige. Hij beschrijft hoe zijn familie hem bezocht en opving en hoe en wanneer hij terug naar huis mocht. Hij gaat in op de periode in het ziekenhuis in Nederland en de revalidatiefase daarna, zowel in een revalidatiecentrum als weer thuis. Daarbij licht hij uitgebreid toe hoe hij langzaam vooruitging, wat moeilijk en fijn was, en hoe hij uiteindelijk weer aan het werk kon.

Wat viel op: De goede en slechte ervaringen binnen de hulpverlening laten goed zien wat een patiënt nodig heeft: écht gezien worden en hulpverlening van diverse hulpverleners die goed op elkaar afgestemd en gepland is. Daarnaast vond ik de inzet van kleine 'handigheidjes' zoals het kauwen van kauwgom om de spraakspieren te trainen opvallend.

Citaten: Pag. 13-14: 'Tegen zeven uur komt de nachtzuster nog even langs. Ze vraagt hoe het met me is en hoe ik me voel. Hierop probeer ik zo goed en kwaad het gaat antwoord op te geven. Het lukt van geen kant. Mijn hoofd zit vol woorden, maar ze komen er niet uit. M'n mond werkt niet mee. Prompt begin ik te huilen. Enorme waterlanders komen tevoorschijn. 'Das gehört dazu,' zegt de zuster en ze neemt alle tijd voor me tot ik weer wat tot bedaren kom. (...) Met deze geruststellende woorden van een wat oudere en ervaren zuster laat ik me weer in de kussens zakken.'

Pag. 27-31: 'Hij vertelt me dat er de volgende morgen een uitstrijkje zal worden gemaakt van de binnenkant van de neus en de mond. (...) Verbaasd reageer ik: 'Hoezo morgenochtend?' Het is nog geen avond, dus het lijkt me het beste mij direct te bemonsteren.'

(...) Die namiddag komen Henk, samen met Nel op bezoek. Diverse dingen passeren de revue. Uiteraard moeten we lachen om de Lelystadse quarantaine methode. Mede

omdat zij, Henk en Nel, geen extra beschermende kleding dragen om bij mij binnen te komen. Zo'n quarantaine protocol en uitvoering heeft volgens ons toch helemaal geen zin.'

Pag. 40-41: 'Om kwart voor twaalf, nog steeds geen logopediste te bekennen. 'Er heeft zich nog niemand gemeld,' vermeld ik de administratief medewerkster. 'Kunt u er misschien even een telefoontje aan wagen?' Na een paar telefoontjes, waar ik bij blijf aan de andere kant van de balie, vertelt ze mij dat de logopediste naar huis is. Weer krijg ik een verhoogde bloeddruk. Mijn hartslag neemt toe.'

Pag. 58: 'Ik heb het vermoeden dat ook de massage met de elektrische tandenborstel zowel aan de binnenzijde van de mond als aan de buitenzijde positief bijdraagt aan de activering van de gezichtsspieren.'

Pag. 82: 'Met de spraak wordt het al kauwende op een stukje kauwgom een stukje beter.'

Pag. 119: 'Toch heb ik het gevoel, dat het wel degelijk effect heeft. Al deze oefeningen train ik thuis, nu de therapie in Emmeloord anderhalve week stil ligt. Vaak moet je jezelf er toe zetten om te blijven trainen.'