

NICKIE GING DOOR ZWARE REVALIDATIE NA EEN HERSENINFARCT



Nickie (30 jaar)
Houdt van schrijven, creatief bezig zijn en reizen

Ze droomde van een gezin en een carrière in communicatie. Maar aan die plannen kwam plots een einde. Op haar 28ste werd Nickies leven omgegooid. “Op 8 oktober 2020 trainde ik met mijn loopclub. Opeens werd ik duizelig, gaf ik over en kon ik niet meer stappen. Mijn vriend bracht me naar de spoed, waar ze een herseninfarct vaststelden.”

FYSIEKE EN MENTALE GEVOLGEN

De gevolgen van het niet-aangeboren hersenletsel (NAH) waren niet min. “Mijn linkerkant was uitgevallen. Ik had evenwichtsstoornissen en moest opnieuw leren wandelen. Ik moest hard werken om mijn fijne motoriek terug te krijgen. Ik kon mijn linkerhand niet meer gebruiken en kon daarmee bijvoorbeeld geen glas vasthouden of met mes en vork eten.”

“Ik kreeg er ook epilepsie door. Daarnaast waren er mentale gevolgen waarvan ik nu nog last heb, zoals concentratieproblemen, vermoeidheid, overprikkeling. Ik moet leven op een lager tempo, dus ik moet keuzes maken. Ik kan niet meer op alles ‘ja’ zeggen.”

VERKEERDE VERWACHTINGEN

“In het ziekenhuis focussen ze vooral op het medische herstel. Logisch, maar daardoor ging ik met verkeerde verwachtingen naar huis”, gaat Nickie verder. “Ik dacht dat ik verder zou kunnen met mijn leven. Thuis merkte ik snel dat ik veel dingen niet meer kon. Opnieuw je plaats vinden in de maatschappij is moeilijk en daarop word je niet echt voorbereid. Daarom ga ik nog altijd 2 keer per maand naar een neuropsycholoog. Ook mijn partner gaat soms mee.”

Nickie begon een blog: www.verdermetnah.com.

“Schrijven is een moment van zelfreflectie. Het is een manier om alles, met de nodige humor, een plaats te geven. Ik startte om mijn

frustraties van me af te schrijven, maar intussen is het een platform voor andere NAH-patiënten.”

NIEUWE HANDLEIDING

Nickie gaat elke week naar de kine-sist, want fysiek is ze nog niet de oude. “Ik moet compromissen sluiten. Ik kan weleens naar een feestje, maar ik moet vroeger naar huis. Het is zoeken, een nieuwe handleiding voor mezelf maken. Om verder te gaan, is het belangrijk om te aanvaarden dat je leven nooit meer hetzelfde zal zijn. Ik had óók een ander idee van hoe mijn leven er zou uitzien. Maar ik ga niet stilzitten. Ik heb mijn drive nog. Ik kijk niet naar wat ik niet meer kan, maar naar wat ik wél nog kan.”

“Ik heb de mentaliteit en het doorzettingsvermogen om me hier niet bij neer te leggen. Ik wil me actief inzetten en bijvoorbeeld reizen voor mensen met een NAH te organiseren. Ik houd van reizen, maar de groepsreizen die ik vroeger maakte, zijn nu te zwaar. Alternatieven vind ik niet en dat wil ik veranderen.”

PRESTATIEGERICHT

“Ik moet mijn toekomst anders bekijken. Een gezin, een loopbaan ... dat staat ‘on hold’. Ik was ooit heel prestatiegericht. Ik bleef doorgaan en zette mijn gezondheid niet op de 1ste plaats. Nu doe ik dat wel. Niet uit luxe, maar uit noodzaak.”

“Ik heb geleerd om van de dag te genieten. Ik kan beter relativeren en ik zoek dingen waaruit ik voldoening haal, zoals schilderen of keramiek. Op mijn Instagramaccount (@verder_met_nah) maak ik een NAH bespreekbaar. Als wij ons verhaal doen, wordt dat snel gezien als klagen. Toch is het oké om een slechte dag te hebben. Maar blijf er niet in hangen. Het helpt om te kijken vanwaar je komt. Zo leerde ik weer stappen, daar ben ik daar best trots op. We moeten onszelf vaker schouderklopjes geven.”