

# GEZOND *thuis*

JUN JUL  
AUG

85

TUDSCHRIFT | TOELATING GESLOTEN VERPAKKING | P319292 | LEEN UITGAVE VAN WIT-GELE KRUIS VAN VLAANDEREN | FRONTSPESSTRAAT 8 BUS 1.2 | 1000 BRUSSEL | 3-MAANDELIJKS TIJDSCHRIFT | NR. 85 | JUNI 2016



## JOUW VERHAAL

“Thuis voelt alles vertrouwd en veilig”



# “THUIS VOELT ALLES VERTROUWD EN VEILIG”

## THUIS BIJ FREDDY EN WENDY

Stilzitten is aan Freddy Lannoo nooit besteed geweest. Hij werkte als bakker en was een fervent voetballer, zwemmer en skiër. Een hersenbloeding veranderde zijn actieve leven drastisch.

👤 GOEDELE BOGAERTS 📷 JESSE WILLEMS



**Zeven jaar geleden, toen je amper 41 jaar was, kreeg je plots een hersenbloeding.**

“In het weekend was ik nog gaan voetballen. Zondagnacht werd ik wakker. Ik voelde me duizelig en ben gevallen. Mijn huisarts dacht aan een storing van mijn evenwichtsorgaan of een lichte beroerte. Voor de zekerheid zijn we ’s ochtends naar het ziekenhuis gegaan. De eerste onderzoeken toonden niets verontrustends aan. Maar de dag daarop kreeg ik in het ziekenhuis een zware hersenbloeding. Na een kunstmatige coma van een week werd ik wakker gemaakt. Ik kon enkel nog mijn ogen verticaal bewegen. Dat was heel beangstigend, ook voor mijn vrouw en familie. Na tien weken ziekenhuis, waarvan zeven weken op intensieve zorgen, volgden dertien maanden in revalidatiecentrum Pellenberg bij Leuven.”

**Hoe heb je die periode beleefd?**

“In het begin leefden we in een roes. Vooraf wees niets erop dat dit me zou overkomen. Ik had geen hoge bloeddruk, geen zware hoofdpijn... Ik voelde me gezond en fit. Mijn hersenbloeding kwam totaal onverwacht. We konden gelukkig rekenen op de steun en hulp van familie en vrienden. Een goede vriendin is tijde-



lijk komen inwonen om mijn vrouw, Wendy, te steunen. De eerste dagen in een gewone ziekenhuiskamer was ik heel angstig. Ik voelde pure paniek, omdat ik niet meer voortdurend omringd was door verplegend personeel en apparatuur.”

### **Hoe verliep je thuiskomst?**

“Na vijf maanden in Pellenberg mocht ik een eerste keer een dag naar huis. Dat was een heel emotioneel moment. Er waren praktische aanpassingen nodig om weer thuis te kunnen wonen, zoals het plaatsen van handgrepen, het verwijderen van enkele trapjes in de tuin, een nieuwe auto ... Wendy moest me met alles helpen. Dat was heel zwaar voor haar. Ik kan rekenen op haar voltijdse zorg. Ook mijn twee vaste thuisverpleegkundigen geven me een gerust en vertrouwd gevoel. Ze weten wie ik ben en wat ik kan.”

### **Hoe stel je het vandaag?**

“Dankzij de intensieve revalidatie in Pellenberg is mijn spraak verbeterd, maar mijn rechterzijde blijft verlamd. Stappen kan ik maar heel kort en met de hulp van een rollator en een begeleider. Ik heb ook last van concentratiestoornissen en vlekken voor mijn ogen. Lezen gaat dus moeilijk. Ik heb een heel ander leven nu en dat

blijft moeilijk om te aanvaarden. Het herstel gaat traag. De dagen zonder mijn werk zijn soms lang, vooral in de winter. Ik leef noodgedwongen in een veel trager tempo. Ik ben enkele keren naar een psycholoog geweest om het een plaats te proberen geven, maar het enige wat ik wil, is opnieuw alleen kunnen stappen. Daar kan een psycholoog me niet bij helpen. Ik vind het frustrerend dat ik bij alles hulp nodig heb.”

### **Wat doe je om ermee om te gaan?**

“Ik blijf doen wat ik graag doe: sporten en bakken. Ik revalideer thuis verder op mijn steptoestel en ga naar het zwembad en de fitness vlakbij. Samen met een assistente die elke donderdag komt en enkele vrienden bak ik nog. Ik leer hen vrijblijvend de kneepjes van het vak. Vroeger werkte ik graag en veel in ons huis. Nu hou

ik me bezig met modelbouw. Ik ben ook lid van Join2bike, een vereniging van handbikers. Ik heb thuis zelf een handbike en die geeft me toch een beetje vrijheid. Eén keer per jaar gaan we met Join2bike fietsen in Oostenrijk. Ik trek me op aan lotgenoten. Ze begrijpen me zonder veel woorden en dat doet deugd. Mensen uit onze omgeving weten niet altijd goed hoe te reageren. Maar ik heb liever dat ze iets vragen dan dat ze hun rug keren.”

### **Waar droomde je vroeger van?**

“Ik doemde van reizen en een mobilhome kopen. Ik heb altijd graag en hard gewerkt en dacht vanaf mijn 50<sup>ste</sup> volop te genieten. Maar nu kan ik niet meer zomaar iets ondernemen. Onlangs waren we enkele dagen aan zee. De laatste dag regende het. Vroeger zouden we de kusttram hebben genomen om op uitstap te gaan. Nu zijn we naar huis gereden. Als we de trein willen nemen, moeten we het een dag op voorhand aanvragen. Je vraagt je steeds af of je wel ergens binnen kan met een rolstoel, of er aangepaste toiletten zijn ... Dat is lang niet overal zo in België. Op uitstap gaan geeft soms dus meer stress dan ontspanning. Ik sluit me zeker niet op, maar mijn thuis is veel belangrijker geworden. Hier voelt alles vertrouwd en veilig.”

*“Ik trek me op aan lotgenoten. Ze begrijpen me zonder veel woorden”*