

Leven met de gevolgen van een herseninfarct

In februari 2019 staat opeens haar hele leven op z'n kop. Miranda Hogendoorn (46, managementassistent) kreeg plotseling een herseninfarct op 41-jarige leeftijd. Ze schreef een boek over deze heftige periode. Deels voor haar eigen verwerkingsproces, maar ook om andere mensen te helpen die hiermee dealen. Hoe navigeer je door het dagelijkse leven wanneer dingen plotseling niet meer vanzelfsprekend zijn? En hoe voelt het om na een herstelperiode weer aan het werk te gaan?

Er klopte iets niet

"Ik weet het nog als de dag van gisteren. Het was 25 februari 2019 en ik had die dag gewerkt op kantoor in Amsterdam en volgde die avond Spaanse les op de UvA. Overdag had ik last van het licht van het scherm en enorme hoofdpijn. In deze periode woonde ik tijdelijk bij mijn zus omdat mijn nieuwbouwappartement nog niet klaar was. Na mijn les haalde mijn zus mij op en ik vertelde haar hoe ik me voelde. Griepje, gingen we vanuit. Eenmaal thuis aangekomen gooide ik er een paar paracetamols in en dook ik direct in mijn bed. Diezelfde nacht ben ik gaan spoken. Mijn zus ontdekte dat ik tegen de muur aanliep en raar praatte. Ze had meteen door dat er iets niet klopte en ze belde de huisartsenpost. Niet veel later lag ik in de ambulance onderweg naar het ziekenhuis. Er volgden meerdere onderzoeken en niet veel later stond ik weer buiten. Ze dachten dat het een griepje was. Hoewel in de nacht de hoofdpijn steeds erger en ondragelijker werd, probeerde ik wat te slapen. Tot ik een paar uur later een belletje kreeg van het ziekenhuis. Er klopte iets niet en ze vroegen of ik snel terug wilde komen. Na heel wat testjes en twee MRI-scans later bleek dat ik een herseninfarct had gehad die was ontstaan in mijn hals. Een herseninfarct? Hoe kon dat? Ik was toch nog jong en gezond? Het drong niet helemaal tot me door. Na een lange week in het ziekenhuis mocht ik eindelijk naar huis. En toen begon het pas echt."



"Ze dachten dat het een griepje was"

Herstelperiode

“De herstelperiode was moeilijker dan ik dacht. Ik ging ervan uit dat ik alles gewoon weer zou kunnen, maar dit viel me enorm tegen. De eerste periode van mijn herstel bestond uit rusten, rusten en rusten. De dagen bracht ik voornamelijk door op bed, slapend. Alle kleine dingen kostten me veel energie. Na een simpele douche was ik doodop. Ik kon geen boeken lezen, tv kijken, bezoek ontvangen en zelfs geen Whatsappje of e-mail beantwoorden. De prikkels kon ik niet aan en de hoofdpijn was er nog steeds. Er brak een ingewikkelde periode aan waarin ik veel frustraties had. Continu vroeg ik me af hoe ik dit allemaal ooit weer op de normale manier ging doen. Ik moest wennen aan mijn nieuwe ik en leren omgaan met de gevolgen van mijn herseninfarct. Naast het vele rusten volgde ik fysiotherapie en ik besloot mezelf doelen te stellen. Zo wilde ik weer werken, een bepaalde afstand lopen, uiteten kunnen en de bioscoop bezoeken. Dat was mijn houvast. Met kleine stapjes ging het steeds beter met me. In mei 2019 ben ik weer een paar uur gaan werken en een jaar later verklaarden de artsen mij volledig gezond. Alleen voelt dat voor mij niet helemaal zo. Ik ben inmiddels vijf jaar verder en leef met mijn beperkingen. Ik heb continu pijn, mijn linkerkant werkt niet altijd zoals ik dat wil en ik bezoek nog steeds wekelijks de fysio. Als ik uiteten wil houd ik er rekening mee dat ik op de dag zelf en de dag erna moet rusten. Maar toch probeer ik alles positief te benaderen.”

Weer aan het werk

“Twee dagen per week een paar uur werken vanuit huis, daar startte ik mee in mei 2019. Ik vond het ingewikkeld om weer te werken en ik voelde continu angst in mijn lichaam. Aan alles twijfelde ik en ik had weinig vertrouwen in mijn lichaam. Kon ik nog wel werken en hoe reageer ik op alle prikkels? Het was zo prettig dat ik fijne collega's om mij heen had en ik mijn werk in mijn eigen tempo weer kon oppakken. De eerste keer dat ik weer naar kantoor ging was ook heel bijzonder, want mijn collega's had ik inmiddels zo lang niet meer gezien. Er stond een grote mand voor me klaar met, naast iets lekkers, een zelfgemaakte puzzel en kleurplaten om mijn hersenen weer te trainen. Zo ontzettend lief!

Sinds januari 2023 werk ik als managementassistent bij het Bestuursbureau Recreatieschappen Noord-Holland en voor Hersenz. Het voelt zo goed om alles weer te kunnen doen wat ik leuk vind aan mijn werk. En is er iets wat mij niet lukt? Dan geef ik het gewoon aan en vraag ik om hulp. Veel van mijn huidige collega's wisten tot afgelopen december niet dat ik een herseninfarct heb gehad. Dat ze dat nooit aan mij hebben gemerkt, zie ik als het allergrootste compliment.”

Op nummer één

“Ik vind het belangrijk om mijn normale leven weer zo goed mogelijk op te pakken. Ik ben bewust mijn hersenen aan het trainen door veel te lezen, zoals het Clubp-magazine, en door het volgen van workshops bijvoorbeeld. Clubp vind ik helemaal fantastisch en speelt hierbij een hele grote rol. Ze bieden zo'n mooi platform aan waar ik talloze cursussen, workshops en webinars kan volgen. Ze zijn goed op de hoogte van de nieuwste trends en ontwikkelingen en daar word ik heel erg blij van. Zo hoef ik zelf niet te zoeken naar een passende cursus en kan ik het volgen ervan helemaal op mijn eigen tijd en tempo doen. Dat werkt voor mij perfect.

Ook wil ik weer meer reizen. Een stedentrip staat heel hoog op mijn lijstje, want dat heb ik al vijf jaar niet meer kunnen doen. Het grootste verschil in mijn leven voor mijn herseninfarct en nu, is dat ik voorheen alles deed wat op mijn pad kwam. Tegenwoordig maak ik bewuste keuzes in wat ik echt leuk vind en wat ik zelf wil doen. Ik leerde om te doseren en mezelf op nummer één te zetten. Nu geniet ik van de dingen die ik wél kan en leef veel bewuster. En ik maak me niet meer zo druk om kleine dingen. Het kostte wat, maar het was ook een hele waardevolle les.”

Miranda is al sinds de start van Clubp een betrokken lid en daarnaast een geweldige ambassadeur. We zijn trots op deze positieve vrouw en vinden het heel bijzonder dat ze een boek schreef over haar ervaring. Wil jij het hele verhaal van Miranda lezen? Via de QR-code kun je haar boek bestellen.

