

ZOLANG ER LIEFDE IS
IS ER HOOP

Een speurtocht naar zin en plezier in het leven na een beroerde beroerte

Esther van Uum-van Hoof

2018-2024

Auteur: Esther van Uum - van Hoof

Omslagontwerp Esther van Uum

Schilderij is van Bram van de dagbesteding bij Hans Kerk

Het schilderij sprak mij erg aan omdat het een vrouwenhoofd toont dat aan de linkerzijde beschadigd is net als bij mij door mijn herseninfarct

maar dat het ook weer opbloeit, net als ik door weer stappen te durven zetten op welk vlak dan ook.

Titeluitleg: Jos kwam in de afgelopen jaren een keer met de uitspraak "Mam zolang er liefde is is er hoop" toen ik het moeilijk had. Dat pepete mij toen erg op, waardoor ik weer verder kon en de hoop had weer gewoon thuis te kunnen wonen. Ik heb die uitspraak al die jaren onthouden om als titel voor mijn verhaal te gebruiken.

©Esther van Uum

ISBN: 9789465120980

Email: esthervu63@gmail.com

Dankwoord

Dit boekje draag ik op aan iedereen die mij tijdens mijn beroerde beroerte heeft ondersteund en ook aan diegenen die mij hebben geholpen bij de totstandkoming van dit boekje met correcties, tips, stimulering en inspiratie.

Als eerste wil ik hierbij noemen natuurlijk mijn echtgenoot Huub en onze zoon Jos die het hele proces hebben meegemaakt en ervoor zorgen dat ik met wat hulp toch gewoon thuis kan wonen. En die mij ook altijd gesteund hebben in alle fases van het revalidatieproces met bijvoorbeeld afleiding, uitjes of een luisterend oor en troost te bieden bij het vele verdriet.

Verder wil ik onze vrienden noemen, Lea en Eric, Marianne, Dorothé en Frans, Jan en Indra, Marja, Lianne, Willie en Thijs, Petra, Sophie, Hanny, Martijn, Yvonne, Zizi, Melanie, Monique en Monica, Martina, Edwin, Theo, Jan, Monika, Agnes, Laura en Marcel, Mariëlle en Hans, Lilian en René, Herman en Nolda, die ons allemaal gesteund hebben door bijvoorbeeld bezoeken of maaltjes te brengen of te helpen met klussen schoonmaak of een kaartje of appje te sturen, of door mijn schrijfsels te becommentariëren of mantelzorgontlasting door Huub mee te nemen op wandelingen en fietsweekenden, of door bij mij te komen als Huub even ontspanning nodig had. Daarnaast waardeer ik het ook heel erg als ik mee op sleeptouw genomen werd met wat wel mogelijk was zoals naar musea, toegankelijke restaurants, of toegankelijke feestjes of uitjes of wandelroltochten en fietstochtjes. En samen iets ondernemen, met opruimen, koken of tuinieren of iets creatiefs of een spel komen doen of gewoon een kopje koffie of thee en kletsen en lachen.

Ook mijn familie en schoonfamilie wil ik hierbij noemen. In de eerste plaats natuurlijk mijn grote liefdes en steun en toeverlaten en mantelzorgers echtgenoot Huub en zoon Jos. En verder Fien, en wijlen Gerard, Saskia, Paul, Etienne en Birgit, Thomas, die mij ook geaccepteerd hebben zoals ik nu ben en Huub ook helpen waar nodig, Stan en Shelley en hun kinderen Rafique en Sharif, die op afstand altijd erg meeleven. Verder mijn nichten met hun echtgenoten, Francien en André die regelmatig op bezoek kwamen en voor eten zorgden en wijlen Marianne en Frans die ook regelmatig op bezoek kwamen of waarmee we naar musea gingen. Ook wil ik Amjada noemen die Jos mee gesteund en geholpen heeft om dit hele beroerde proces te doorstaan en Jos de mogelijkheid bood om bij mij te kunnen zijn als dat nodig was.

Verder ook de zorgverleners die mij geholpen hebben om zo ver te komen. Hierbij noem ik, Miranda en Marloes, die mijn eerste aanzet hebben gegeven om aan dit verhaal te beginnen. Ilone, die met mij mijn tijd indeelde om te schrijven. Mijn ergotherapeuten, fysiotherapeuten, artsen, psychologen, geestelijk verzorgers, en yogaleraar waardoor ik mijn linker knie toch weer heb leren buigen. De gemeente voor de aanpassingen en beperkte hulpmiddelen, het vervoer, de dagbesteding, de ambulante begeleiding, respijtzorg al is dit nog niet altijd helemaal top omdat er niet altijd op het gewenste tijdstip een kamer beschikbaar is en je deze ook niet kunt reserveren wat onhandig is ten aanzien van de planning van ontspanning, en de

buurtzorg die het mede mogelijk hebben gemaakt dat ik nu thuis min of meer uit de voeten kan. Ook de kleinschalige dagbesteding galerie Hans Kerk in de mooiste straat van Deventer namelijk de Walstraat, ben ik dankbaar dat ik daar ook gewoon mag zijn zoals ik ben en me creatief kan uiten.

Kijk mij nou!

Een speurtocht door en van het leven met de gevolgen van een herseninfarct naar meer kwaliteit, zin, stappen met een beetje humor

Inleiding

Dit verhaal gaat over het krijgen van een herseninfarct en de impact die dat heeft op mijzelf, mijn gezin, mijn vrienden, vriendinnen en familie, want een herseninfarct met de bijbehorende gevolgen krijg je niet alleen. Met tips om toch nog iets van het leven te maken en om soms ook nog wat humor er in te zien, hoewel dat allemaal niet altijd gemakkelijk is. Ik doe met dit boekje een poging en sluit af met wat conclusies die mij hebben geholpen en wat zou kunnen helpen om met een 'beroerde beroerte' om te gaan.

Bij mij stond het leven en dat van mijn man, zoon, vrienden en vriendinnen en familie helemaal op zijn kop, ik hield namelijk aan de beroerte een linkszijdige verlamming over, waardoor gewoon lopen of wandelen niet meer mogelijk was en ik ook mijn hobby's als koken, tuinieren, wandelen en glasfusen en keramieken en dwarsfluiten niet meer kon uitoefenen. Gelukkig zijn er wat andere activiteiten voor in de plaats gekomen zoals foto's maken met één hand met mijn mobiel, proberen een luisterend oor te bieden, musea bezoeken, schilderen, steen bewerken, nieuwe sociale contacten leggen, nieuwe inzichten krijgen, mensen observeren en vriendschappen sluiten. Proberen er voor anderen te zijn en zoveel mogelijk te lachen, hoopvol in het leven te blijven staan en zo weer een voorbeeld voor anderen te kunnen zijn. Kijken naar wat er nog wel kan en welke mogelijkheden het leven in een rolstoel biedt. Kijken hoever ik kan komen met doorzettingsvermogen en een positieve, onderzoekende instelling en dankbaarheid van het leven.

Je hoeft niet altijd positief te zijn maar je kunt wel in het hier en nu zijn door positief realistische intenties en doelen te stellen en zo zelf wat van het leven te maken.