

# STIEN

...haar levensverhaal



STIEN is een 58-jarige dame, die samenwoont met haar partner Jan. Hun familie bestaat uit een samengesteld gezin met 4 kinderen en drie kleinkinderen. STIEN werkte dertig jaar lang als podologe, maar op heden is zij niet meer actief. Naast haar professioneel leven heeft ze twee grote passies, namelijk beeldhouwen en tuinieren. Door haar aandoening kan ze deze hobby's niet meer uitvoeren, maar geniet ze nu des te meer van het buiten zijn, van haar eigen tuin en van de natuur. Naast dit alles vindt ze het leven van haar kinderen volgen het allerbelangrijkste.

In november 2014 kreeg ze een hersenbloeding met een verlamming aan haar linker zijde tot gevolg. Deze verlamming evolueert nu naar spasticiteit en hiervoor werd ze reeds tweemaal geopereerd aan haar linkerhand en linkervoet. De kans bestaat dat er in de toekomst nog een ingreep nodig zal zijn. De oorzaak van de hersenbloeding is niet gekend. De eerste drie maanden na de hersenbloeding bracht STIEN in het ziekenhuis en in een revalidatiecentrum door. In eerste instantie kon ze niet zitten, maar door de vele oefeningen met de fysiotherapeut (\*) en dankzij haar wilskracht, evolueerde ze naar terug traag stappen met een hulpmiddel. Haar linkerhand is niet meer verbeterd. Als er geen verbetering is binnen de eerste 6 maanden, verwachtte men dat deze beperking blijvend zou zijn. Door de blijvende zenuwpijnen neemt STIEN medicatie, voornamelijk spierontspanners.

Toen STIEN 40 jaar was, werd haar dikke darm verwijderd en kreeg ze een stoma. Dit was onvermijdelijk na verschillende darmobstructies. Leren leven met haar stoma was een hele opgave, ondertussen gaat het beter. De verzorging van het stoma, dat lukt STIEN niet helemaal alleen, haar man helpt haar en twee keer per week komt er een thuisverpleegkundige langs om de plaat te vervangen. STIEN let ook op haar voeding, anders heeft ze extra veel last van winderigheid, wat sociaal vervelend is. Haar diëtiste geeft voedingstips, in functie van haar stoma, maar ook om overgewicht te vermijden, want STIEN heeft minder lichaamsbeweging nu en STIEN wil extra kilo's vermijden. Wanneer STIEN een extra lastige periode ervaart, zich gespannen voelt, extra veel pijn voelt, helpt osteopathie haar te ontspannen.

(\*) fysiotherapeut (gebruikelijk in Nederland) = kinesist (gebruikelijk in België).

## PASSIE

gezin  
beeldhouwen  
tuinieren  
podologie

# REVALIDATIE

## afhankelijkheid

Door de fysieke beperkingen kan STIEn haar beroep niet meer uitoefenen. Dat is ingrijpend natuurlijk, maar tegelijk zet STIEn haar gezin op de eerste plaats, als het aller belangrijkste in haar leven.

STIEn doorliep de eerste maanden na de hersenbloeding een heus aanvaardingsproces. Dit ging met ups en downs. Het afhankelijk zijn van anderen en dit zelfs voor de meest normale zaken, zoals douchen, is voor haar het ergste. Door deze halfzijdige verlamming is STIEn niet in de mogelijkheid om voor haar kleinkinderen te zorgen. Zo kan ze bijvoorbeeld geen luier verversen van haar kleinkind. Die rol willen, maar niet kunnen opnemen, dat is zwaar om dragen. De ene dochter van STIEn is fysiotherapeute en zij is het gewoon om met zorgontvangers zoals STIEn om te gaan: de leefwereld van een revaliderende zorgontvanger is voor haar bekend terrein. De andere dochter van STIEn is minder vertrouwd met de nieuwe leefwereld van STIEn. Ze bedoelt het heel goed en ze probeert STIEn te betrekken, maar tegelijk stelt ze soms activiteiten voor die moeilijk zijn voor STIEn.

STIEn volgt fysiotherapie bij haar dochter en ze combineert dit met therapie bij een andere fysiotherapeut, die gespecialiseerd is in patiënten met neurologische aandoeningen. Alles samen gaat STIEn viermaal per week langs. Naast haar vaste afspraken krijgt ze ook oefeningen mee om thuis te doen. Dit zijn kleine, eenvoudige oefeningen zonder risico's. Haar maandelijkse invaliditeitsuitkering gaat volledig naar de fysiotherapie. Verder werd het huis van STIEn en Jan aangepast aan STIEn haar noden. Hierbij kregen ze ondersteuning van een ergotherapeut, verbonden aan het ziekenhuis waar ze opgenomen was na de hersenbloeding. Heel wat aanpassingen werden doorgevoerd, zoals de verbreding van de toiletdeur, het plaatsen van een trapleuning langs beide kanten, leuningen aan het zwembad.... STIEn vraagt zo weinig mogelijk hulp, ze beperkt dit tot het hoogstnodige, omdat ze vindt dat ze al genoeg hulp vraagt aan haar naasten. Soms komt STIEn hierdoor in een moeilijke situatie terecht, zoals die keer dat STIEn wilde zwemmen, maar ze kon niet zelfstandig haar bikini aandoen, dus besloot ze om in haar bh te zwemmen en nadien gewoon een badjas aan te doen tot iemand haar kon helpen met het aankleden. Vroeger droeg STIEn dagelijks oorbellen, maar nu draagt ze die nog amper, want ook hiervoor moet ze beroep doen op de hulp van derden en dit wil ze zo weinig mogelijk doen.

Gelukkig is het niet allemaal kommer en kwel en heeft STIEn ook nog heel wat gelukkige momenten. Ze realiseert zich dat nog heel wat mensen er erger aan toe zijn. Dit helpt haar om alles in perspectief te plaatsen en wat te relativëren. In het begin waren er geen zekerheden meer. Ze was haar persoonlijkheid kwijt en durfde niet meer te lachen of in het openbaar te spreken, doordat haar mondhoek afhangt. Doorheen de jaren groeide STIEn haar zelfvertrouwen en wist ze geleidelijk aan haar plaats terug te vinden, haar angsten maakten plaats voor durf en wilskracht.

Zo ging STIEn onlangs voor het eerst bij haar 86-jarige tante logeren. Dit vergde veel moed om dit aan te durven. Het deed haar tegelijk echt deugd om eens buiten te komen. STIEn reed zelf met haar aangepaste wagen naar haar tante. Ze gingen samen een museum bezoeken en haalden heel wat verhalen uit het verleden op. Tijdens haar verblijf bij haar tante kon ze opnieuw praten over haar overleden mama en dit gaf STIEn een heel warm gevoel. Deze uitstap deed haar heel veel deugd en haar partner Jan is dan ook oprecht blij om te zien dat dit STIEn zo opvrolijkt. Ze plande ondertussen al een nieuwe uitstap naar haar tante. Hierdoor heeft ze terug iets om naar uit te kijken.



fysiotherapie  
aangepaste woning  
zelfbeeld

uitstap  
sociaal contact  
aangepaste wagen  
museum



STIEn komt vaak in contact met hulpverleners. Haar huisarts consulteert ze enkel voor praktische zaken, zoals wanneer ze voorschriften nodig heeft. Hij toont minder interesse in haar levensvragen of haar emotionele welzijn, dus gaat ze bij hem minder langs voor een gesprek. Gelukkig heeft ze een goede band met haar revalidatiearts. STIEn mag die arts steeds mailen en krijgt dezelfde dag nog een antwoord op haar vragen, dat apprecieert ze enorm. Ook regelt de revalidatiearts alle afspraken op één dag, zodat de verplaatsing zo beperkt mogelijk gehouden wordt, dat maakt het haalbaar voor STIEn. Verder is deze arts heel positief ingesteld en helpt meedenken om bepaalde doelen te bereiken, zoals de zenuwpijnen verminderen. Dit kan bijvoorbeeld door het toedienen van insputingen in de voet, kuit, arm, schouder, borst en ribben. De arts is een zeer aanspreekbare persoon en dit vindt STIEn wel heel belangrijk.

Naast de medische begeleiding en ondersteuning heeft STIEn ook nog hulp aan huis. Wekelijks komt een huishoudhulp vier uur strijken en vier uur poetsen. Vroeger stond STIEn erop dat haar woning er steeds opgeruimd en netjes bij lag, maar daar is ze veel in veranderd. Haar huis hoeft niet meer zo spik en span te zijn, dat lukt trouwens ook niet meer. STIEn haar partner kookt vaak, hij doet het steeds liever, zeker als het BBQ is. STIEn helpt waar mogelijk door bijvoorbeeld soep te maken.

STIEn heeft een lieve en ondeugende hond. Driemaal per week gaat een vrijwilliger wandelen met de hond. STIEn gaat meestal niet mee wandelen. Toch geniet STIEn van het bezoek van de vrijwilliger, en van haar hond die wild enthousiast is bij de uitjes. STIEn haalt heel veel energie uit het gezelschap van haar hond.

Aangezien haar vroegere praktijkruimte als podoloog geen dienst meer doet, werd enige tijd geleden beslist om die ruimte om te bouwen naar een praktijkruimte voor haar dochter, de fysiotherapeute. STIEn droomde er als kind van om architect te worden, haar oom was ook architect. Maar haar ouders waren minder enthousiast over die keuze en zo is STIEn de studie niet gestart. De liefde voor interieur en inrichting is wel gebleven! Zo doorbladert STIEn veel magazines en boeken over architectuur en doet zo ideeën op voor de vernieuwde praktijk. Daarnaast probeert ze ook creatief te zijn en een logo te ontwerpen voor de nieuwe praktijk. Deze grote verandering biedt STIEn perspectief, want ze wil ook helpen met de administratie van de praktijk. STIEn blijft ook uitkijken naar uitstapjes, zoals het bezoeken van een tentoonstelling. STIEn haar motto is om 'van dag tot dag te leven' en niet te veel vooruit te plannen, maar om te leven in het nu en te genieten van kleine dingen.

## LEVEN VAN DAG TOT DAG



## HULP

huisarts  
revalidatiearts  
huishoudhulp  
vrijwilliger

koken  
hond

interieur  
praktijkruimte  
perspectief



ZO  
RO

Interreg 

Vlaanderen-Nederland

Europees Fonds voor Regionale Ontwikkeling