

# GEZONDHEID



Betty de Geus: „Revalideren was niet nodig, alleen werken aan mijn conditie. Met de hond kan ik steeds een stukje verder lopen.”

FOTO  
MATTY VAN  
WIJNBEN

■ **NIEUWE TECHNIEK** BLOEDPROP MET BEELDOPERATIE OPSPOREN

## Meer kans herstel na herseninfarct

### 'Grote medische revolutie'

■ Peter de Kort is interventieradioloog bij Noordwest Ziekenhuisgroep. „De techniek waarbij we via een katheter in de lies de hersenvaten kunnen bereiken, is waarschijnlijk een van de grootste medische revoluties van de afgelopen tijd. We gebruiken deze techniek nu zo'n acht jaar bij mensen met een herseninfarct. Aangevoeld is dat dit vele malen effectiever is dan de traditionele behandeling waarbij de patiënt alleen bloedverdunners krijgt toegediend. Daarbij moet je immers maar hopen dat de medicatie op de juiste plek terecht komt en het propje oplost, terwijl we nu beeldgestuurd heel exact de juiste plek kunnen bereiken en behandelen.” De Kort legt uit dat niet iedereen in aanmerking voor deze operatie komt. „Als de hersenen te lang zonder zuurstof komen te zitten, is de kans op blijvende schade groot. In de regel opereren we alleen als iemand binnen zes uur na het infarct bij ons binnenkomt. Dankzij deze nieuwe operatietechniek is het aantal mensen dat zonder ernstige restschade en zonder lang revalidatietraject herstelt, gestegen van circa 1 op 6 naar 1 op 3.”

Dankzij een nieuwe, minimaal invasieve operatietechniek uitgevoerd door de radioloog stijgen de kansen op overleving en herstel na een herseninfarct. **Betty de Geus** (67) kan daarover meepraten. Het scheelde niet veel of zij was halfzijdig verlamd geweest.

door **Marion van Es**

„Het was een zondagmorgen als alle andere”, vertelt Betty de Geus. „Mijn man zou naar de sportschool gaan, ik was bezig in de badkamer. Na het douchen kostte het meer moeite dan anders om me aan te kleden. Ik wilde mijn haar vastzetten, maar kreeg het niet voor elkaar. Vreemd, dacht ik, en ging op de badrand zitten. En bâm, daar ging ik. Met een klap kletterde ik tegen de douchewand aan.”

Betty had geluk dat haar man zijn horloge was vergeten en naar boven kwam om die te halen. „Anders had ik daar nog uren gelegen. Peter de Kort, de interventieradioloog die me heeft geopereerd, vertelde me later dat ik er dan waarschijnlijk een stuk slechter aan toe was geweest. Ik heb wat dat betreft twee engeltjes op mijn schouder gehad, want ik had ook nog het geluk dat de juiste mensen die zondagochtend dienst hadden; binnen veertig minuten nadat ik het ziekenhuis binnenkwam, lag ik al op de operatietafel.”

Uit een scan bleek dat Betty een bloedpropje in haar hersenen had waardoor de linkerkant van haar lichaam was uitgevallen. Bij een herseninfarct telt elke seconde: hoe sneller iemand

wordt behandeld, des te hoe groter de kans op overleving en volledig herstel.

Bij de traditionele behandelingsmethode krijgen patiënten een infuus met bloedverdunners toegediend die de bloedklonter moeten oplossen. De laatste jaren is het in sommige gevallen echter mogelijk om via een minimaal invasieve techniek te opereren, oftewel zonder te snijden.

Een radioloog gebruikt normaal gesproken beeldvormende technieken als scans, echo's en röntgenfoto's voor onderzoek en diagnose, maar een interventieradioloog kan ook beeldgestuurde operaties uitvoeren. Bij deze ingreep wordt via een gaatje in de lies een katheter ingebracht die de hersenen kan bereiken. Met behulp van beeld kan snel de exacte locatie van de blokkade worden gevonden en is de kans ook groter dat deze snel kan worden verholpen.

Vrijwel direct na de operatie herstelden Betty's lichaamsfuncties. „Vol verbazing keek ik

naar mijn linkerarm en -been”, zegt ze. „Die deden het gewoon weer! De volgende dag voelde ik me zelfs alweer zo goed dat ik vond dat ik wel naar huis kon... Toen ik even later een boterham en een kop thee kreeg, merkte ik dat ik er niet helemaal genadeeloos vanaf was gekomen: alles smaakte naar zaagsel! Heel erg, want ik ben gek op lekker eten.”

Een half jaar later heeft Betty haar smaak grotendeels terug. „Sinds kort proef ik weer het verschil tussen tomaten- of groentesoep”, lacht zij. „Het enige dat waarschijnlijk niet meer helemaal zal herstellen, is het gevoel in mijn linkerhand. Als ik daarmee een kop koffie pak, bestaat er kans dat ik hem laat vallen.”

Langzaam maar zeker heeft Betty haar gewone leven weer opgepakt. „Revalidatie was niet nodig, alleen voor mijn conditie.

### 'Echt twee engeltjes op schouder gehad'

Voorheen deed ik niet aan sport, nu zwem ik twee keer per week een kilometer. Ik vlieg de trap weer op, kan steeds een stukje verder lopen met de hond en pas weer af en toe een paar uurtjes op de kleinkinderen. Ik vind het vervelend dat ik sneller moe ben en dagelijks medicijnen moet slikken; ik had nooit eerder gezondheidsproblemen.”

„Aan de andere kant denk ik: als dat alles is wat ik eraan heb overgehouden... Zonder die engeltjes op mijn schouder had het heel anders kunnen aflopen!”

### SPREEKUUR

**Nine Gramberg**

GZ-PSYCHOLOOG  
bij OpenUp

### Moeilijk om mijn werk los te laten?

**Ik kan mijn werk 's avonds moeilijk loslaten en voel me vrijwel constant opgejaagd. Hoe vind ik meer rust als ik thuis ben?**

Welk werk je ook doet, er zijn altijd situaties die mentale ruimte innemen en die je mee naar huis neemt. Als je bedenkt dat je een groot deel van je dag op het werk doorbrengt, is het ook niet zo gek dat je brein tijd nodig heeft om alle prikkels te verwerken.

Daarnaast leven we in een maatschappij die het niet makkelijker maakt om uit te schakelen. Vanwege telefoons en thuiswerken vervaagt de grens tussen thuis en werk alleen maar verder.

#### Aandacht verleggen

De oplossing zit 'm dan ook in je aandacht van het een naar het ander te verleggen. Dat begint bij opschrijven wat er allemaal in je omgaat. Pak aan het einde van de werkdag een schrift en schrijf alle taken en ideeën op die nog door je hoofd spoken. Door het op te schrijven, hoef je het niet constant

#### Rond je werkdag met een ritueel af

in je hoofd vast te houden en geef je je brein rust.

Daarnaast helpt het om je werk met een ritueel af te ronden. Neem daarvoor de tijd die je nodig hebt en doe iets actiefs. Wandel rustig naar huis, maak een fietstocht of plan een sportlesje na je werk.

Door actief een punt achter je werkdag te zetten en de tijd voor ontspanning met een activiteit in te luiden, zul je merken dat je je gedachten makkelijker laat gaan.

#### Puzzelen

Poppen de gedachten 's avonds als je op de bank zit, toch nog op? Het helpt om je aandacht dan te verzetten met iets wat je leuk vindt om te doen. Zittend op de bank geef je je brein de ruimte om alle aandacht op het werk te richten. Als je iets doet wat je energie geeft (puzzelen, bellen met een vriendin, koken) geef je je hersens een andere taak.

*Moeite om rust te vinden? Bespreek het met een psycholoog. Voer gratis, vrijblijvend en anoniem een gesprek op zorgplatform OpenUp via [www.openup.nl](http://www.openup.nl)*

In Spreekuur beantwoorden specialisten, onder wie een tandarts, oncoloog en seksuoloog/uroloog, elke week een medische vraag van een lezer. Heeft u een vraag? Mail naar [spreekuur@telegraaf.nl](mailto:spreekuur@telegraaf.nl)



FOTO GETTY IMAGES