



Hersenletsel Liga
Samen voor mensen met NAH

“Ik kruip nooit meer op de fiets zonder helm, ook al is het maar voor 100 meter.”

5 juli 2020. Eindelijk is de eerste coronagolf voorbijgetrokken en is er weer wat vrijheid om terug buiten te komen.

Een eerder gepland vriendenweekend kan nu wel doorgaan. We trekken richting de Ardennen waar we een huisje gehuurd hebben met 7 vrienden die al vele jaren heel veel avonturen delen.

Dit weekend zou een mountainbike weekend worden, iets wat we al dikwijls gedaan hadden met zijn allen. Op zaterdag hadden we al een ritje achter de kiezen, met erna een uitgebreide aperitief en een lekkere barbecue. Op zondagmorgen was er terug een tocht gepland. Rond 9u vertrokken we gepakt en gezakt. Zoals gewoonlijk stippel ik de routes uit en volg deze dan via GPS. Rond 11u waren we in de buurt van La Roche, ergens diep in de Ardeense wouden. Een stevige beklimming werd naar gewoonte gevolgd door een heerlijke afdaling, op een perfect berijdbaar en breed pad.

En daar, in die afdaling, liep het mis. Stefaan was iets sneller dan mij en reed als eerste. Na hem kwam ik en de rest volgde op een behoorlijke afstand.

Iets -tot op heden weet ik nog altijd niet wat- belemmerde mijn pad en ik ging aan 32km/u (af te lezen via mijn polshorloge) overkop.

Ik landde ongelukkig op mijn gezicht én op mijn rechterpols. En toen ging het licht uit.

Bewusteloos lag ik hevig bloedend vanonder mijn helm in een eigenaardige positie toen mijn partner Ann verscheen. Eerst dacht ze: lap, daar ligt hij. Want valpartijen horen nu eenmaal bij het mountainbiken en zijn al veelvuldig gebeurd, tot nu toe met een gebroken duim als ergste verwonding.

Maar toen ze naderde en me goed bekeek begreep ze meteen dat het niet ok was met mij. Ook Walter was toen gearriveerd op deze plaats.

Het bloed stroomde vanonder mijn helm (ja, als we mountainbiken dragen we die altijd) ik had een gescheurde wenkbrauw, een tand door mijn lippen, mijn pols lag op een onnatuurlijke manier gedraaid en ik had ontelbare kleinere wondjes op heel mijn lichaam. Hierdoor beseften ze dat dit deze keer echt niet ok was. Ook Barbara was ondertussen gearriveerd en zij had gelukkig haar GSM bij zich en belde direct via de app 112 naar de hulpdiensten.

De hulpdiensten waren direct gealarmeerd door het feit dat ik bewusteloos was en bloedde aan mijn hoofd. Ze stelden gericht vragen en al vlug werd besloten om de helikopter te sturen.

Het voordeel aan de app 112 is dat de hulpdiensten ook je locatie kunnen zien, want ja je bent op dat moment in de bossen in de buurt van La Roche. De enige die wist waar we exact waren, was ik, want ik maak de routes en volg deze op mijn GPS, de rest volgt me vol vertrouwen, maar ik kon hen natuurlijk niet helpen op dat moment. De helikopter vertrok uit het ziekenhuis in Luik -zo'n 80 km van de plaats des onheils- en er kwam ook een terreinwagen/ambulance aan vanuit Houffalize. Bijna gelijktijdig waren ze in de buurt. De wagen kon niet tot op de plaats van het ongeval komen wegens onberijdbaar, de helikopter kon gelukkig wel dichtbij landen op een open plek.



Hersenletsel Liga
Samen voor mensen met NAH

5Zonder aarzelen legden ze me op de draagberrie en vervoerden ze me naar Luik, nog steeds bewusteloos. En daar kwam ik via de spoedafdeling op de intensieve dienst terecht. Naast de kleinere wonden bleek ik 3 kleine hersenbloedingen gehad te hebben. Gelukkig droeg ik een fietshelm.

Na 3 dagen werd ik per ziekenwagen naar het ziekenhuis in Deinze vervoerd waar mijn pols werd geopereerd en rechtgezet. Twee dagen later mocht ik naar huis.

Toen dacht Ann dat ze haar 'een verkeerde man' hadden meegegeven. Ik wist totaal niets van het ongeval, noch van de eerste dagen in het ziekenhuis. Hier en daar een flard en enkele heldere momenten. Ik was heel onvoorspelbaar qua gedrag. Soms braaf maar soms heel erg verbaal agressief naar Ann toe. Voor het minste kon ik mijn kalmte verliezen en uitbreken in woede uitbarstingen. Deze konden zelfs een paar dagen duren, er was niets met me aan te vangen. Ik had ook geen geduld meer, alles moest direct gebeuren of het was niet goed genoeg, weeral één van de vele uitbarstingen.

Het eigenaardige is ook dat ik dit enkel naar mijn naasten uitte, naar de buitenwereld leek ik gewoon mezelf. Begin oktober vond ik zelf dat ik 'genezen' was en ging ik terug werken. Ook op de werkvloer functioneerde ik 'normaal'. Eenmaal thuis ging het echter van kwaad naar erger. Ann zag op een bepaald moment geen uitweg meer en stapte naar de huisarts. Eerst ging ze alleen, maar de huisarts wou een raadpleging met ons beiden. Hij zag direct dat het niet ok was met mij en besloot direct in te grijpen. Hij zette me terug op ziekteverlof en regelde een afspraak met de neurologe.

Jammer genoeg was er nog geen concreet gevolg gegeven na mijn hersenbloeding en was ik niet doorverwezen door het ziekenhuis naar de dienst neurologie, zelfs niet na het zien van de hersenscans. Een diagnose die een beetje geminimaliseerd werd. De neurologe in Deinze ondervond dat ik niet in orde was en deed verdere onderzoeken en verwees me ook naar de psycholoog gespecialiseerd in hersenletsels. Blijvende medicatie, een aantal bezoeken bij de psycholoog en een blijvende opvolging bij de neurologe maken het draaglijk om met mijn aandoening te leven. Ik kan meer en meer mijn uitbarstingen voelen aankomen en beheersen waardoor deze minder zwaar wegen op onze relatie.

Ik werk ondertussen deeltijds en moet dagelijks oppassen met prikkels, stress en zorgen dat ik niet teveel hooi op mijn vork neem. Ann weet dit uiteraard ook en let er ook op dat onze agenda niet te vol geraakt. Sindsdien kruip ik niet meer op de fiets zonder helm, ook al is het maar voor 100m, de helm wordt altijd gedragen. Ook Ann doet dit altijd.

Ik probeer dit ook in mijn omgeving steeds te verkondigen dat een helm toch wel een heel serieuze hulp is en niet zomaar een vervelend, lelijk bijkomend iets.

Dirk