

# “De rollator is mijn beste vriend geworden”

Jarenlang leerde ze de kinderen van Sint-Antonius Zoersel lezen en schrijven. Maar na een dubbele val en beginnende verlamingsverschijnselen moest Maria Mariën (83) plots zelf weer alles aanleren. Opgeven staat echter niet in haar woordenboek. Dankzij de steun van haar familie, het personeel van revalidatiecentrum De Dennen en bovenal een ijzeren wil, timmert ze aan de weg terug.

“Ik ben veel van mijn vrijheid verloren”, zegt Maria als we haar een bezoekje brengen aan revalidatiecentrum De Dennen in Malle. “Tot voor een paar jaar kon ik nog alles zelf: het huishouden, met de auto of fiets rijden... Tegenwoordig heb ik voor alles hulp nodig. Dat is frustrerend, maar ik geef niet op.”

### Hoe ben je hier precies terechtgekomen?

**Maria:** “Hebt gij even tijd? Ik draag een hele voorgeschiedenis met mij mee. Mijn dochter heeft alles netjes opgelijst, want zelf zit ik met nogal wat zwarte gaten.” “Het begon in 2020. Ik moest toen een operatie ondergaan in de pijnkliniek AZ Klina, waar ze twee halswervels hebben vastgezet. Dat was in volle coronacrisis. Tot overmaat van ramp is mijn man in die periode overleden. Acut hartfalen. Als we nog met z’n tweeën waren geweest, dan zou alles een stuk makkelijker zijn geweest...”

“Uiteindelijk ben ik vrij goed van die operatie hersteld. Tot ik in 2022 op een dag thuis van de trap ben gevallen. De zevende trede, van onderen geteld. Ik had twee gebroken halswervels en heb een week in het ziekenhuis van Malle verbleven. Daarna moest ik drie maanden lang een harnas dragen – dag en nacht.”

### Hoe ben je die moeilijke periode doorgekomen?

“Ik heb drie kinderen die mij zo goed mogelijk hebben geholpen. En ik kreeg toen ook gezinshulp en thuisverpleging. Alles ging eigenlijk redelijk goed, tot ik een jaar later, in 2023, opnieuw ben gevallen, gewoon op het terras bij ons thuis. Ik had heel wat nek- en hoofdpijn, maar kon met pijnstillers toch nog redelijk functioneren. In het najaar ben ik zelfs nog op vakantie geweest naar de VS, waar een van mijn dochters woont.”

“Maar begin dit jaar voelde ik plots een krak in mijn hoofd, gewoon toen ik iets van de grond wilde oprapen. Precies alsof er in

mijn hoofd een tak knapte. Bijzonder pijnlijk. Ik had heel veel hoofdpijn en kreeg ook verlamingsverschijnselen in mijn vingertoppen en handen. Daarop ben ik opnieuw naar Klina gegaan. Weer een MRI, weer een CT-scan... De breuken van 2022 bleken opnieuw te bewegen, waardoor mijn ruggenmerg beschadigd raakte. Op 8 mei hebben ze me dan met spoed geopereerd. Zonder die operatie was ik nu waarschijnlijk volledig verlamd.”

### Je bent aan het ergste ontsnapt?

“Inderdaad. De eerste dagen na de operatie waren een hel. Ik had grote, griezelige hallucinaties. Verschrikkelijk. Een dag of vijf heeft dat geduurd. Het leek alsof ik vanuit mijn bed overal naartoe ging: ik zat in Mechelen, in een klooster in Berlaar, de boerenbuiten in Essen... Je houdt het niet voor mogelijk. Tot een verpleger mij zei: ‘Maria, kijk eens in mijn ogen. Alles wat je meemaakt, gebeurt hier, in deze kamer.’ Dat is voor mij de ommekeer geweest. Op dat moment voelde ik mij nergens nog veilig, maar door die woorden van de verpleger wist ik dat dat niet nodig was. Ik was in het begin erg verward en had ook last van geheugenverlies, maar met het afbouwen van de medicatie is dat allemaal weer goed gekomen.”

### Er wachtte jou wel opnieuw een zware revalidatie.

“Sinds 23 mei verblijf ik in De Dennen en ben ik begonnen met stap voor stap weer alles aan te leren. Toen ik hier toekwam, had ik hulp nodig met alles. Ik kon bijvoorbeeld geen bestek vasthouden. Mijn kinderen hebben dan speciaal voor mij aangepast eetgerief gemaakt met velcro die rond mijn pols kon. Het eten had anders tegen het plafond gevlogen. Intussen kan ik wel al weer een vork vasthouden, tenminste als het handvat wat dikker is.”

### Hoe gaat het nu?

“Goed. Sinds gisteren heb ik geen hulp meer nodig om mezelf aan te kleden. Dat is ook weer een hele stap voorwaarts.”  
“Hier is al hard gewerkt. Elke dag twee shiften. Soms mag ik ook in de namiddag nog eens gaan. Ze hebben mij lichamelijk, maar ook geestelijk erg goed geholpen. Bij elke beweging die ik deed, moest ik erg goed nadenken. Maar het gaat steeds beter.”





**“Diep in mijn hart zou ik graag nog willen terugkeren naar huis. Ik weet alleen niet of dat nog wel realistisch is, en ik snap ook wel dat mijn kinderen bezorgd zijn dat ik opnieuw zou vallen.”**

Maria Mariën

“De mensen hier hebben ook veel geduld. Als ik met iets bezig ben en het lukt niet meteen, dan zeggen ze: ‘Kom we zetten het even weg, en we proberen het morgen opnieuw.’ Maar ik zal moeten zien hoever ik geraak. Ooit komt er een punt waarop ik geen vooruitgang meer zal boeken... Het gevoel in mijn handen bijvoorbeeld: ik merk dat nu al, dat zal waarschijnlijk nooit meer helemaal terugkomen. Zelfstandig rechtop staan gaat ook nog steeds heel moeizaam – de rollator is mijn beste vriend geworden. Ook mijn fijne motoriek was helemaal weg. Daar hebben we heel veel op geoefend: pionnetjes van een gezelschapsspelletje verplaatsen, wasknijpers op een draad hangen... Maar ook schrijven. Ik heb altijd in het onderwijs gestaan, en plots moest ik weer leren schrijven als een klein kind. Zie die letters hier, op wat trekt dat nu?”

#### **Je bent niet iemand die bij de pakken blijft zitten, lijkt het.**

“Nee, dat klopt. Dat zeggen ze hier ook: dat mijn positieve ingesteldheid zeker heeft bijgedragen aan mijn herstel.”

“We zijn nu zes weken later, en ik ben er al heel wat op vooruitgegaan. Mensen die mij komen bezoeken, zeggen mij: Amai, gij ziet er goed uit! Zij vinden allemaal dat het verbazend goed vooruitgaat, zoals Raymond van het Groenewoud zou zeggen. En ik merk zelf ook wel dat ik stappen vooruit zet. Maar ik voel mij nog zwak en vind zelf dat het toch vooral met kleine stapjes is. Het gaat allemaal niet zo snel vooruit als ik zou willen.”

“Alles moeten vragen: dat vond ik ook zo pijnlijk. Ik mag bijvoorbeeld nog steeds niet zonder begeleiding een wandeling maken.”

#### **En de pijn?**

“Dat valt goed mee. Alleen mijn rechterkant is nog erg gevoelig, maar dat gaat over als ik een dafalanneke neem.”

#### **Wat heeft jou erdoor geholpen op de moeilijkste momenten?**

“(denkt na). De volgende dag, denk ik. Het idee dat het de volgende dag beter zal gaan.”

*\*Jan, de zoon van Maria die het gesprek op de achtergrond meevolgt, schraapt subtiel zijn keel.\**

**Maria:** “O ja, en de kinderen en kleinkinderen natuurlijk. Zij hebben mij ook heel goed geholpen. En het ganse team van De Dennen. De ergotherapeuten en kinesisten die me dag na dag met veel geduld, empathie en kundige zorg hebben geholpen om weer gezond te worden. Maar ook de hele omkadering maakt dat ik me hier goed voel. Het mooi onderhouden park, de nette gebouwen en kamers, het lekkere eten... Dank aan iedereen die bijdraagt aan het creëren van deze aangename omgeving!”

#### **Wat mag ik je nog toewensen voor de toekomst?**

“De toekomst is nog een groot vraagteken voor mij. De auto heb ik opgegeven – met mijn vastgezette wervels kan ik mijn hoofd amper nog naar links of rechts draaien. Maar diep in mijn hart zou ik graag nog willen terugkeren naar huis. Uiteraard met de nodige hulp. Ik ben nog maar alleen, en het huis is groot. Ik weet alleen niet of dat nog wel realistisch is, en ik snap ook wel dat mijn kinderen bezorgd zijn dat ik opnieuw zou vallen. Stilaan heb ik er ook vrede mee genomen dat een goed rusthuis ook oké is.”

