

## ZORG DOE JE SAMEN

'Heb die rolstoel weggezet en geweigerd hem nog te gebruiken'

tekst Ron Langeveld foto's Rob Oostwegel



# Knokken om terug te komen

Herstellen van een aandoening doe je niet alleen. Wat is er nodig om een patiënt weer op de been te krijgen? En wie zorgt daarvoor? Deze serie belicht de patiënt en de behandelaars. **Aflevering 3: Nathalie Sieben (46) uit Maastricht, over haar fietsongeluk, hersenletsel en haar revalidatie bij Adelante in Hoensbroek.**

door Ron Langeveld

**V**an het ongeluk zelf herinnert Nathalie Sieben zich niets. Ook van de maanden daarna niet, de periode waarin ze langzaam uit haar coma ontwaakte. „Mijn eerste echte herinnering was dat ik wakker werd bij Adelante en voelde dat ik links verlamd was.” Haar man Alex heeft haar destijds tijdens wakkere momenten steeds

weer opnieuw moeten uitleggen waar ze was en wat er gebeurd was. Dat ze maanden daarvoor samen 'nog snel even' op de racefiets waren gestapt, maar overvallen werden door de duisternis. Hoe hij die afslaanende auto nog had kunnen ontwijken, maar Nathalie er vol op was geklapt. Dat ze meer dood dan levend op de intensive care belandde, waar bleek dat ze een dermate zwaar hersentrauma had dat het maar de vraag was of ze ooit nog zou her-

stellen. En dat ze opgenomen was bij revalidatiekliniek Adelante in Hoensbroek om aan dat herstel te werken. Het had trouwens maar weinig gescheeld of die opname was helemaal niet doorgegaan. Want in eerste instantie werd Nathalie Sieben als 'te slecht' beoordeeld voor een revalidatie. „Dan was ik waarschijnlijk in een verpleeghuis terechtgekomen”, zegt ze. Of ze er dan lichamelijk en geestelijk ook zo bij had gezeten als nu,

is zeer de vraag. Ze is een paar maanden geleden speciaal nog eens naar Hoensbroek gegaan, om dokter Balx ervoor te bedanken dat hij indertijd toch met haar aan de slag is gegaan. Want mede dankzij Adelante heeft ze zich terug kunnen knokken. „Dat is voor zo'n arts ook mooi. Om te zien dat het goed gaat.” Goed is trouwens een relatief begrip. Want Nathalie Sieben loopt nog steeds wat moeilijk, haar geheugen is niet meer wat het geweest is, en haar werk als patholoog bij het Maastricht UMC heeft ze moeten opgeven. Maar dat ze überhaupt loopt is eigenlijk al een klein wonder. „Ik heb op een gegeven moment de rolstoel weggezet en het gewoon vertikt om die nog langer te gebruiken.” Zo heeft ze ook haar rijbewijs opnieuw gehaald en rijdt ze inmiddels zelfs weer op een fiets door

de stad. Wie dat een paar jaar geleden voorspeld had, zou zonder meer voor gek zijn verklaard. En ze knokt nog steeds. Na haar opname en de dagbehandeling in Hoensbroek heeft Nathalie met ijzere discipline aan haar herstel gewerkt. „Je bent nooit uitgerevalideerd”, zegt ze. Ze doet geheugenspelletjes om haar brein te trainen, en sport bijna iedere dag

om haar lijf in conditie te houden. En ze heeft tal van therapeuten opgezocht en behandelingen uitgeprobeerd om verder te komen. Zo ontdekte ze een tijd geleden bij fysiotherapeut Linda Moons in Maastricht nog de Pilates trainingmethode waarvan ze heel veel profijt heeft. „Ik ga die marathon lopen”, klinkt het vanbinnen. „Er is voor mij nog een heleboel te winnen.” Ook voor andere patiënten met hersenletsel trouwens, zo is haar overtuiging. En daar wil Nathalie Sieben die medepatiënten binnenkort hoogspeersoonlijk van gaan overtuigen. „Als coach, waarschijnlijk in samenwerking met Adelante”, zegt ze. Nathalie weet tenslotte als geen ander wat ze doormaken. „Ik weet hoe moeilijk het is. Maar je moet blijven werken. De lat hoog leggen. Dan is er nog heel veel mogelijk.”

“Je bent nooit uitgerevalideerd. Je moet de lat hoog leggen en blijven werken.”

Nathalie Sieben