

WEER TOEKOMST VOOR DICK EN JOHN

door Johan Gortworst

Het leven van Dick en John veranderde ingrijpend toen zij door hartfalen een steunhart kregen in afwachting van een donorhart. Hun vriendschap die tijdens de sportrevalidatie ontstond was van onschatbare waarde. Hoe is hun reis verlopen?

Leven met een steunhart

Dick (69 jaar) en John (45 jaar) kon je jarenlang in de sportzaal van de fysiotherapiepraktijk ISOKIN niet missen. Met een schoudertasje om hun nek trapten ze heel wat meters op de hometrainer af. Wat zat er in dat tasje? 'Je mag hem wel af doen hoor,' zei een nieuwe sportinstructeur. Geen goed advies, want zonder dat tasje was hun leven snel voorbij.

'We hebben er hartelijk om gelachen,' zegt Dick. 'Veel mensen weten niet wat een steunhart is. Het is een mechanische pomp die de functie van het hart ondersteunt of overneemt. In het tasje zitten batterijen die ervoor zorgen dat de pomp dag en nacht zijn werk doet. Je draagt het tasje elk uur van de dag.'

Een steunhart is voor de drager een grote belasting. Er mag geen water bij de slang komen die de pomp met het hart verbindt. Douchen moet met speciale voorzorgsmaatregelen. Hoe is het zover gekomen?

Plotseling hartpatiënt

De aanleiding voor het hartfalen begint bij Dick met de Mexicaanse griep van 2009. Dick kreeg last van een onverklaarbare fysieke moeheid. Op een gegeven moment zakte hij in elkaar en werd met spoed naar het ziekenhuis gebracht. Het virus had de hartspier beschadigd. Eerst werd geprobeerd het hart te regelen met een ingebouwde defibrillator, maar die werkte niet goed. Na een nieuwe operatie in 2019 werd hij wakker met een slang aan zijn lichaam die bij zijn steunhart hoorde. Zijn leven was voor goed veranderd.

John dacht top fit te zijn en werkte hard als praktijkbegeleider. Bij hem trad na een vakantie in 2019 diezelfde vreemde moeheid op. In het begin konden de artsen de oorzaak niet vinden. Het ging bergafwaarts en zijn toestand verslechterde zo snel dat hij zelfs niet meer mocht praten. Ook hij werd na een spoedoperatie wakker met een steunhart. Beide werden op een wachtlijst gezet voor een harttransplantatie.

Vrienden voor het leven

Hun vriendschap ontstond tijdens de sportrevalidatie in het Gelre Ziekenhuis. 'We hadden het geluk dat er een groepje

Dick Wijchers blijft trainen!

Zijn maatje John wenst anoniem te blijven

mensen was met hartproblemen als de onze. We konden langer dan de gebruikelijke twee maanden revalidatie blijven trainen,' legt John uit. 'Dat is uniek in Nederland. Normaal ga je na die periode naar huis en ben je op jezelf aangewezen. Dat is niet goed voor je! Je wordt niet uitgedaagd.'

'Wij konden langer met elkaar optrekken,' zegt Dick, 'en zo groeide onze vriendschap. We zijn door dezelfde tunnel gegaan, dat schept een band. We snappen wat de ander meemaakt. We brachten elkaar met het samen sporten naar een hoger niveau. We doen nog steeds alles voor elkaar.'

Positieve levenshouding

Beide hebben een nuchtere kijk op het leven. Dick benadrukt dat hij nooit de behoefte heeft gehad om in de slachtofferrol te kruipen. Hij houdt van initiatief nemen. Een dergelijke positieve levenshouding is één van de voorwaarden om voor een steunhart en transplantatie in aanmerking te komen. Je moet ook in staat zijn om de levenslange zorg en me-

dicatieverplichtingen na te komen.

'Ik had mijn steunhart en alles wat daarbij hoort, geaccepteerd als een deel van mijn lichaam. Het hoorde bij me,' zegt Dick met overtuiging.

John vertelt dat hij in de eerste periode na de operatie bij het naar bed gaan wel eens bezorgd was of hij de volgende dag wakker zou worden. Die zorg ebde weg toen hij merkte dat het steunhart goed functioneerde.

Bevrijding en overwinning

Januari 2023 kreeg John midden in de nacht hét telefoontje waar iedere hartpatiënt op wacht. 'U moet nu komen!' Hij belde snel zijn familie en werd na aankomst in het ziekenhuis klaar gemaakt voor de operatie.

'Je krijgt een prikje en dan weet je niets meer. Dat is zo vreemd!'

Bij het ontwaken uit de narcose en omringd door machines ging als eerste zijn hand naar zijn zij. Is die slang dan eindelijk weg? Ja, het is goed gegaan! Na vier weken mocht John het ziekenhuis verlaten en begon een nieuwe fase in zijn leven.

Dick bleef wachten en samen trainden ze in de sportzaal door. Het ging de maanden die volgden niet goed met Dick en de medesporters keken zorgelijk hoe hij sterk vermagerde. Zou hij het redden? In oktober van hetzelfde jaar kreeg ook Dick 'zijn' telefoontje.

'Ik heb in gedachten twee kaarsjes opgestoken. Eén voor de persoon die er niet meer is. Doordat hij zijn hart beschikbaar stelde, kan ik nu met je praten. Dat is groots. En ook een kaarsje voor mezelf, want ik hoopte natuurlijk op een goede afloop. Tot nu toe gaat het goed.'

“Hun **strijd** voor overleven **inspireert!**”



De transplantaties slaagden en dat voelt voor beide als een grote bevrijding. Voor geen goud willen ze terug naar het leven met een kunsthart. Weer gewoon kunnen douchen! Geweldig. Een overwinning die ze samen hebben behaald.

Steun van lotgenoten helpt!

Bij alle waardering die er is voor het medisch kunnen hebben de twee mannen dezelfde hartenkreet: zet alsjeblieft lotgenoten in om de mensen die net een steunhart hebben gekregen op weg te helpen. Meer begeleiding in het begin zou hun leven een stuk gemakkelijker hebben gemaakt. De uitleg op papier schiet tekort en na zo'n ingrijpende operatie sta je er alleen voor. Je hebt geen idee en ook voor de familie verandert hun hele leven. Die hebben ook steun nodig. Gelukkig vonden John en Dick elkaar.

Een ander leven

Dick heeft zijn werk in de zakelijke dienstverlening weer opgepakt en zal dit jaar gaan afbouwen. De narcose heeft er bij hem sporen nagelaten. Een deel van zijn lange termijngeheugen is aangetast. John doet naar tevredenheid vrijwilligerswerk bij een kringloopwinkel.

In zijn eigen tempo.