

Een hartstilstand op je 43e

Ik heb niet één, maar wel duizend beschermengelen!

Ze is vriendelijk en dapper, heeft een zachte stem met een licht accent. Tijdens ons gesprek moet ze af en toe even op adem komen. Niet zo verwonderlijk als je weet wat ze heeft meegemaakt. Op 15 november 2004 veranderde Shanta's leven voorgoed toen haar hart plotseling stopte.

'Op die 14e november voelde ik me al niet zo lekker. Toch vetrok ik de 15e om vijf uur 's ochtends naar mijn werk; ik was helpdeskmedewerker bij Nationale Nederlanden. Omdat ik me nog steeds naar voelde, ging de bedrijfshulpverlener met me naar de bedrijfsarts en daarna naar de huisarts. Bij de huisarts kreeg ik een hartstilstand. Ter plekke werd ik succesvol gereanimeerd maar daarna hield mijn hart er nog twee keer mee op. Ik raakte in een coma waaruit ik na een week weer ontwaakte. Ik was volledig verlamd en kon niets meer.

Shanta moet leren leven met het feit dat werken te zwaar voor haar is geworden.



**[Het is een wonder
dat ik nog leef!]**

Eigenlijk was het een wonder dat ik nog leefde. Ik moet niet één, maar wel duizend beschermengelen op mijn schouder hebben gehad. Mijn revalidatie duurde vijf maanden. Alles moest ik opnieuw leren. Helaas werd tijdens dat hele traject ook nog ontdekt dat ik diabetes heb.

Weer thuis

Toen ik weer thuis was kon ik gelukkig al weer het een en ander zelf doen. Mijn zoontje, dat toen 10 jaar was, woonde bij zijn vader. Toch heeft hij de eerste drie maanden bij mij geslapen want ik durfde niet alleen te zijn. Daarna sliep ik op de bank en belde hij mij elke ochtend wakker om te controleren of het goed met me ging.

Ik prijs me gelukkig met mijn zussen, mijn schoonzus en mijn zwager. Mijn zussen kookten voor me en deden eten in de vriezer zodat ik het alleen hoefde op te warmen. Ze belden me elke dag en kwamen om de dag langs. Een van mijn zussen doet nog steeds mijn administratie voor me.

Een groepje collega's van Nationale Nederlanden komt na vijf jaar nog steeds regelmatig op bezoek, dan koken we samen en we eten en lachen en praten. Dat is heel belangrijk voor me, ze zijn van collega's echt vriendinnen geworden.



Werk

Ik ben volledig afgekeurd, maar ik wilde zó graag werken. Ik heb 22 jaar gewerkt, vaak zes dagen per week. Na heel, heel veel aandringen van mijn kant, mocht ik het proberen. Ik ging met een taxi naar mijn werk om daar twee uurtjes te zijn, maar het ging helemaal niet. Ik kan niet meer typen, mijn korte termijngeheugen is bijna helemaal weg, door zuurstoftekort in de hersenen zie ik niet goed meer. Het was veel te zwaar geworden, dat heb ik ervaren, dus nu moet ik er mee leren leven.

Veranderd

Vroeger was ik een beetje een krenge, ik rookte veel, ik werkte veel en ik had veel stress. Mensen zeggen dat ik rustiger en vriendelijker geworden ben. Ik heb het nog steeds erg moeilijk met wat mij overkomen is. Mijn leven was perfect, ik had een leuke

baan, net een huis gekocht, ik was gelukkig. De uitdaging nu is: hoe vind ik weer levensvreugde? Maar let wel: ik ben niet zielig, je hoeft met mij geen medelijden te hebben!

In het begin was ik ontzettend angstig, want het kan nog een keer gebeuren. Nu kan ik dat loslaten. Ik heb de dood gezien. Ik heb mijn vader, mijn oma, mijn broers gezien, maar ze hebben me teruggestuurd. Het was mijn tijd nog niet. De dood is een warme denken, het was er licht, mooi, vredig en vriendelijk. Als het gebeurt, dan is het goed.'

Zwager Robert over Shanta:

Het is nu vijf jaar geleden dat Shanta's hart er tot drie keer toe mee stopte. Robert Mol, Shanta's zwager en huisarts van beroep, is trots op zijn schoonzusje en gaf haar op voor deze rubriek. Hij vindt het een goed moment om terug

te kijken maar ook om met veel vertrouwen vooruit te kijken naar de toekomst.

Vijf jaar geleden kende ik mijn schoonzusje als een bezige bij. Tot de dag dat ze bij haar huisarts onwel werd en gereanimeerd moest worden. 'Wat zal dit gaan worden?' vroeg ik mij af op weg naar het ziekenhuis. Volledig verlamd, incontinent en in coma. Het was een afschuwelijk gezicht om haar zo te zien liggen. Enige weken later ging ze naar een ander ziekenhuis, waar ik als huisarts goed bekend was met de specialisten. Voor artsen en familie prettig, temeer omdat er niet constant gesproken werd over 'wordt ze ooit nog beter?' Mijn echtgenote was de spil in het geheel. Iedere dag ging ze bij haar zus op bezoek en gelukkig bleef ze, net als ikzelf, altijd positief. Hierdoor was er ook rust bij de familie en bij Shanta zelf. Op een gegeven moment begon Shanta tot ieders verbazing weer te praten: ze zei op eens 'hallo'. Na enkele weken kon ze wat spierbewegingen maken en toen ze in haar neus begon te peuteren, ging de vlag uit. De verpleeghuisarts had weinig vertrouwen in haar herstel, hij dacht dat de schade te groot was, maar wij waren een heel andere mening toegedaan. Shanta ging tot verbazing van velen vier maanden later lopend naar huis. Deed bijna alles weer zelf. Passend bij een echte Hindoestaanse, want die weten van aanpakken en houden van absolute zelfstandigheid. We gaan geregeld met veel plezier bij haar langs. Het familiecontact is er heel goed door geworden.

