

## Patiëntverhaal Joppe Jansen (47 jaar)

**Net na oud en nieuw kreeg ik wat last van mijn keel. Moeite met slikken, grieperig, had koorts. Ik dacht een gewone wintergriep. Van de huisarts kreeg ik een antibioticakuur tegen keelontsteking en verder deed ik wat iedereen doet en dat is m'n bed induiken en uitzieken. Maar na een halve dag werd ademen moeilijk en m'n longen klaptten zelfs helemaal dicht zodra ik rechtop ging zitten. De opgeroepen ambulancebroeders vermoedden een allergische reactie op de antibiotica en hebben me direct naar het ziekenhuis gebracht.**

Daar aangekomen ging het snel. Ik kreeg zuurstof, twee uur later lag ik al op de intensive care en begonnen ook al meteen de eerste delierverschijnselen. Ik was er heilig van overtuigd dat m'n kinderen naast m'n bed sliepen, ik zag dokters en verpleegkundigen op een aprèsskiparty op de afdeling, het leger oefende vlak voor m'n kamerdeur, ik heb fotoshoots meegemaakt, bewegende schilderijen gezien op de gang. Een bizarre ervaring. Je bent zo ontregeld dat je alles voor waar aanneemt, dat is het gekke aan de hele situatie. Pas toen m'n vrouw me erop wees dat die dingen allemaal niet gebeurden, besepte ik dat ik het me wel moest verbeelden. Zodra je dat doorhebt, ontstaat een onophoudelijke strijd in je hoofd tussen wat is de werkelijkheid en wat is verbeelding.

Al met al heeft het delier drie dagen geduurd zonder dat de artsen of verpleegkundigen daar iets van hebben gemerkt. Bizar toch, hoe dat werkt met een stil delier? Dat een patiënt compleet hallucinerend in bed kan liggen zonder dat een arts of verpleegkundige het opmerkt. In totaal heb ik vier weken in het ziekenhuis gelegen met wat uiteindelijk een sepsis bleek te zijn. Ik heb twee weken lang op het randje van de dood gebalanceerd, elke ochtend was het weer de vraag of ik wel wakker zou worden. Ik had risico op lage bloeddruk, wat kon resulteren in orgaanfalen. De ontsteking in mijn keel breidde uit naar m'n nek en dreigde naar longen en hart over te slaan, waardoor m'n nek acuut opengemaakt en gespoeld moest worden. Uiteindelijk sloeg de laatst mogelijke antibioticacocktail aan en begon ik op te krabbelen.

We zijn inmiddels anderhalf jaar verder maar ik ondervind nog steeds de gevolgen ervan. De lichamelijke revalidatie duurde zes weken, maar dat is peanuts vergeleken met de tijd die het duurt om geestelijk te herstellen.



# DELTASCAN® BRAIN STATE MONITOR

Bedside EEG for medical decision support acute encephalopathy ● delirium

De mentale gevolgen van zo'n traumatische ervaring zijn werkelijk ongelooflijk. Kleine dingen die ik vroeger langs me heen kon laten gaan, triggerden me na het delier enorm. Met z'n vijven samen aan tafel, iedereen gezellig door elkaar kletsen en doen, daar kon ik super geïrriteerd van raken. Het geluid van de tv, ook zo iets. Dat kwam knoeperhard bij me binnen terwijl de tv gewoon op standje 7 stond. Dan kon ik enorm uitvliegen tegen de kinderen. M'n filter was weg. Ik kon alleen nog maar eendimensionaal denken, niet meer associëren of doordenken. Als ik naar de supermarkt ging voor een brood, kwam het niet bij me op om even te checken of er nog meer dingen op waren. Naar bed gaan was geen fijn moment meer omdat het me herinnerde aan al de eenzame nachten in het ziekenhuis en ik kon moeilijk omgaan met emoties van het gezin waardoor ik om de haverklap huilde, iets wat soms weer voor irritatie zorgde bij m'n vrouw en kinderen.

Drie weken na het ontslag uit het ziekenhuis kwam het punt waarop m'n vrouw opperde om hulp te gaan zoeken voor m'n geestelijk herstel. Dat voelde als een openbaring. Ik wilde zo graag weer de oude worden. De vader die ik wil zijn voor m'n kinderen, de partner die ik wil zijn voor m'n vrouw. Maar ik kon dat niet alleen en zonder hulp. Via Google kwam ik in contact met een coach die veel ervaring heeft met patiënten die op de ic hebben gelegen en al dan niet een delier hebben doorgemaakt. Een van de eerste dingen die ik van haar leerde was dat er geen 'oude ik' meer is maar dat ik op een ontdekkingstocht moest gaan naar m'n 'nieuwe ik'. Je moet jezelf weer leren kennen, ontdekken waarmee je goed kunt omgaan en waarmee je nog moeite hebt. Ook leer je dat voor sommige dingen een lichamelijk verklaring is. Om een voorbeeld te noemen, je zenuwstelsel heeft in een hyperactiviteit gestaan om te overleven en het doet er lang over om weer tot rust te komen. Dat is belangrijk om te weten als patiënt. Dan kun je bepaalde zaken een plaats geven.

Ook leerde ik van m'n coach om, zonder tussenkomst van haar, zelf dingen op te lossen als situaties me te veel worden. Dan loop ik naar een andere kamer en zeg dat ik zo weer terug ben. Het is belangrijk uit te leggen waarom je bepaalde dingen doet, zodat het niet voelt alsof je wegloopt van je gezin. Ze heeft mij geleerd om te mediteren, wat erg heeft geholpen. Ik heb moeten leren luisteren naar mezelf, signalen oppikken en een stap terug doen zodra ik merk dat ik een bepaalde grens overga. Dat is niet makkelijk maar het gaat me steeds beter af. Lange tijd heb ik ook last gehad van flashbacks naar de nare tijd in het ziekenhuis. Ook daarvan heb ik moeten leren accepteren dat ik die heb en dat ik ermee moet leven. Het hele verwerkingsproces na een delier is in feite een grote leefstijlverandering. Ik ben er heilig van overtuigd dat het in m'n eentje zonder hulp nooit was gelukt mentaal er weer bovenop te komen.

**“Al met al heeft het delier drie dagen geduurd zonder dat de artsen of verpleegkundigen daar iets van hebben gemerkt. Bizar toch, hoe dat werkt met een stil delier?”**

**Joppe Jansen**  
Patiënt