



Nancy Penders

# “Ik voel me gezonder dan ooit”

**H**et is ergens in oktober 2016 als Nancy zich tijdens de wekelijkse wandeling met een vriendin opeens heel naar voelt. “Ik kon niet meer vooruit of achteruit”, zegt ze, “net alsof iemand de stekker eruit had getrokken. We zijn uiteindelijk naar huis gestrompeld, voetje voor voetje. ’s Avonds ging het al beter. Misschien een griepje dacht ik nog, of stress. Weekje rust en dan weer aan de slag.”

Het loopt anders. De klachten houden aan en uiteindelijk belandt ze via haar reumatoloog (“ik heb sinds mijn jeugd een vorm van reuma”) bij de cardioloog in Sittard. Deze slaat groot alarm als hij op 5 januari de metertjes checkt tijdens de inspanningstest. Vier dagen later volgt de diagnose na een katherisatie. “Twee kransslagaders voor 99,9 procent verstopt. Ik mocht me niet eens meer bewegen, want ik kon elk moment een fataal hartinfarct krijgen. Paniek? Ja, zeker, blinde paniek. En wat dacht je van mijn man en kinderen? Opeens sta je oog in oog met de dood. Anderzijds heb je weinig tijd om te piekeren. Je komt in een ware rollercoaster terecht van formulieren, onderzoeken, gesprekken, artsen, enzovoort.”

## Herstellen

Nog geen 24 uur later wordt ze de operatiekamer in Maastricht binnengereden voor een openhartoperatie die zo’n zeven uur duurt. De ingreep verloopt goed, er zijn twee bypasses gemaakt. Na vijf dagen is ze thuis, klaar om te herstellen. “Eindelijk zou

---

**“Je moet je lijf weer leren vertrouwen, de angst en de herinnering een plek geven.”**

---

er een einde komen aan jaren van vage klachten, die altijd door mijn huisarts zijn weggewuifd. Mijn permanente vermoeidheid, pijn, gebrek aan conditie; alles werd altijd op mijn reuma geschoven. Mijn reumatoloog schakelde eindelijk toen ik klaagde over pijn op de borst en in mijn arm. Gelukkig, anders was ik er niet meer geweest. De diagnose was ook een soort opluchting. Als ik de operatie zou overleven, dan kon ik weer opnieuw beginnen met leven.”

## Ontsteking

Wat het einde moet zijn van een angstig avontuur is eerder een begin. De ruim twintig centimeter lange wond ontsteekt. Antibiotica hebben geen effect, de bacteriën graven zich een weg in vlees en bot. Er volgen operaties in april en juni waarbij onder meer een deel van het borstbeen wordt weggefreesd. Pas in augustus gloort er hoop als de wond eindelijk dicht is en dicht blijft. “Een afschuwelijke periode”, vertelt Nancy, nu 49 jaar, op luchttere toon. “Ik kon niets, helemaal niets. De pijn was niet te harden, net als de geur. Mijn man heeft een half jaar zorgverlof gehad. We hebben maanden amper geslapen. Ik haatte mijn lijf, kon soms alleen maar huilen. Er zijn momenten geweest dat ik wilde opgeven. Dan wilde ik die berg medicijnen op mijn nachtkastje in één keer innemen. Gewoon, om ervan af te zijn.”

## Revalidatie

In augustus 2017 kan Nancy eindelijk echt beginnen aan haar herstel. Dat doet ze bij Adelante in Hoensbroek; een traject van bijna vier maanden. “Heel zwaar, maar ik ben zo blij dat ik al die hulp gekregen heb. Ik moest opnieuw leren bewegen, mijn conditie vanaf nul opbouwen. Geestelijk weerbaar worden ook. Je moet je lijf weer leren vertrou-

wen, de angst en de herinnering een plek geven. Daarvoor is de hulp van een psycholoog meer dan welkom. Zonder die revalidatie weet ik niet waar ik nu zou zijn.”

## Relativeren

Feit is dat Nancy stapje voor stapje de draad weer heeft opgepakt. Ze werkt 32 uur per week, ze wandelt, loopt hard, doet het kluswerk in huis en misschien nog belangrijker: ze koestert het leven. “Ik sta anders in het leven. Ik kan beter met stress omgaan, weet wat belangrijk is en wat niet, kan als geen ander relateren. Ik voel me veel beter dan ooit. En wellicht gezonder dan menig ander mens.”

## Vooruit

Natuurlijk was het beter geweest als de dichtgeslibde aders eerder ontdekt waren. Ze denkt even na. “Mijn huisarts is daar fout in geweest, maar ik koester geen wrok. Ik klaag haar ook niet aan; verspilde energie. Ik kijk vooruit, ik ben al die mensen die me geholpen hebben dankbaar. Ook mijn werkgever, zeker. Ik heb de tijd gekregen om te herstellen en om mijn baan weer op te pakken. Weet je, ik gun niemand wat ik heb gehad, maar mijn leven is duizend procent verbeterd.”