De onzichtbare kant van sepsis

Mijn naam is Femke. Ik ben getrouwd en heb 2 kinderen.

Ik start mijn verhaal met een paar privéfoto’s van een zomervakantie, 1,5 jaar nadat ik sepsis heb gehad. Op de foto’s zie je een lachend gezin in de zon. Wat niet zichtbaar is, is hoe zwaar we het in diezelfde tijd nog hadden met verwerken van alle stress die sepsis met zich meebracht. Ik was weliswaar ziek geweest, maar dat had ook effect op mijn gezin.

Hoe het begon – januari 2016

In januari 2016 was ik 7 maanden zwanger van ons 2e kind. Ik was al een week snipverkouden en ontwikkelde een middenoorontsteking.

De huisarts adviseerde om rust te houden en gaf geen medicatie.

Na het bezoek aan de huisarts werd ik alsmaar zieker. Ik gaf veel over, had koorts en in de nacht werd ik suf en sprak verward.

Mijn man belde 112 maar die vertelden hem dat hij de huisartsenpost moest bellen. De dienstdoende huisarts kwam langs, stelde een sepsis vast en liet met spoed de ambulance komen.

De klachten thuis

- Hoofdpijn
- Overgeven
- verward praten
- Suf/wegvallen
- Hoge koorts > 40C
- Stijve nek

IC en ziekenhuis

Klachten op IC

- Lage bloeddruk
- Hoge hartslag
- Koude rillingen/trillen
- Onrust
- Geel zien
- Buiten bewustzijn

Diagnose

Via ruggenprik hersenvocht afgenomen en bacteriële meningitis vastgesteld met sepsis tot gevolg.

Medicatie

Infuus antibiotica en extra vocht, pijnstillers

Afdeling Vrouw & kind

Na 2 dagen werd ik overgeplaatst van de IC naar de afdeling Vrouw & kind.

Klachten

- Hoofdpijn, misselijk, overgeven
- Overprikkeld door geluid, licht, mensen en waanbeelden door de medicijnen en de hersenvliesontsteking.
- Uitbraak van herpes in mijn gelaat
- Verdrietig
- Hulpbehoevend > douchen, toilet, niet kunnen lopen
- Dagelijks bezoek van KNO-arts, gynaecoloog, neuroloog, verpleegkundigen, verloskundige fysiotherapeut, diëtist, ergotherapeut, catering, schoonmaak

Medicatie

- Infuus antibiotica en pijnstillers paracetamol en tramadol, prikje tegen trombose

Dankbaar

Toen de mist in mijn hoofd wat optrok, voelde ik hoe blij ik was dat ik er nog was. Dat ik de baby in mijn buik nog voelde. Terwijl ik in het ziekenhuis lag, kreeg ik het tijdschrift Happinez. Daarin las ik een alinea die precies verwoordde wat ik heel sterk voelde: dankbaarheid voor mijn zintuigen en het feit dat ik nog kon denken. Ik heb de tekst bewaard en deel hem graag.

Time-out is een populaire term voor 'even pauze', maar time-*in* is volgens Amerikaanse psychiater Daniel Siegel nog belangrijker. Neem minimaal één keer per dag drie minuten de tijd om naar binnen te keren, zegt hij. Let op je adem, voel je hart, en loop dan al je zintuigen na. Besef hoe dankbaar je bent dat je leeft en dat je kunt zien, horen, ruiken, proeven en voelen. Dan ga je naar je geest; wees je ervan bewust dat je een denkwereld hebt en bedenk hoe fijn het is om helder te kunnen denken.

Eindelijk frisse lucht

- Na 3 weken ontslag uit ziekenhuis en terug naar huis
- Veel rusten, op de bank en in bed, weinig energie
- Nog steeds erg gevoelig voor licht en geluid
- Voor het eerst weer naar buiten, een kleine boswandeling
- Kracht opbouwen voor de bevalling

Hoera een dochter!

44 dagen na mijn opname op de IC werd onze gezonde dochter geboren
We waren natuurlijk blij en gelukkig
Ik kon me nu richten op mijn verdere herstel
Een periode van opluchting optimisme volgde

Nog meer op de proef gesteld

4 weken na haar geboorte werd onze dochter opgenomen in het ziekenhuis met een longontsteking. Ze verbleef daar uiteindelijk 6 weken. Herstellen van sepsis en de bevalling ging hierdoor moeizaam. Ik verbleef veel bij mijn dochter in het ziekenhuis. Ik wisselde dat af met mijn man en de zorg voor ons oudste kind. Deze periode was bijzonder vermoeiend en intensief.

De zoektocht naar herstel

September - terug op de werkvloer

9 maanden na mijn sepsis startte ik 24 uur per week met werken.
Dat viel tegen, ik kon me moeilijk concentreren en was na een werkdag ontzettend moe. Thuis was ik niet veel meer waard. Zodra ik uit mijn werk kwam, wilde ik slapen. Er kwam veel op de schouders van mijn man terecht en daar voelde ik me ook schuldig over. Na verloop van tijd raakte ik uitgeput en belandde in een burn-out. Gesprekken met een psycholoog volgden. Deze waren vooral gericht op acceptatie van de situatie waarin ik me bevond zodat ik zou stoppen met knokken om terug te komen op het niveau dat ik had vóór sepsis. Ik moest leren dat er een leven voor en een leven na sepsis was.

EN WIE VRAAGT
DE MANTELZORGER
HOE HET
MET HEM GAAT

Loesje

En, hoe gaat het nu met je?

Ruim 4 jaar later zit ik veel beter in mijn vel.
Uit neuropsychologische tests is vastgesteld dat ik geen restschade heb. De gevolgen die ik heb ervaren, zoals slecht geheugen en weinig concentratie, werden toegeschreven aan vermoeidheid.
Nu de kinderen groter zijn en ik heb toegegeven aan eindeloos veel slapen, is de chronische vermoeidheid achter de rug.
Ik ga nog altijd op tijd naar bed, ik eet gezond en spreid mijn activiteiten over de week.