

Langs de baan



Langs de baan

Ad Dost

Schrijver: Ad Dost

Coverontwerp: Tjitske Dost – van Minnen

ISBN: 9789402141894

© Ad Dost

Met dank aan Jeroen Dost voor het redigeren

# 1

Telkens als ik mijn ogen sluit, zie ik ze: twee etalagepoppen die als een danspaar steeds op dezelfde plek ronddraaien. Ze zijn gemaakt van stro, heel kunstzinnig. De gezichten zijn scherp, daar omheen wordt het beeld steeds vager. Van de kleren die ze dragen ervaar ik alleen de kleur: lichtgroen. De achtergrond is ook groen, waaruit ik de conclusie trek dat de etalagepoppen buiten in de open lucht ronddraaien.

Wanneer ik mijn ogen open, zie ik een grijze kamer met allemaal bedden. Tegenover mij ligt iemand, een vrouw denk ik. Ze is aangesloten op allerlei apparatuur. Uit haar borst komen meerdere draden, een slang steekt uit haar neus en in haar arm zit een infuus. Het is angstaanjagend, dus sluit ik mijn ogen weer en zie opnieuw de twee etalagepoppen die nog steeds ronddraaien.

Dan hoor ik een zachte stem en open mijn ogen weer.

‘Goedemorgen meneer Smits, hoe gaat het met u?’

Een bloedmooie dame kijkt mij aan met haar koolzwarte ogen. Ik meen even dat het Heidi is met haar symmetrische gezicht en glanzende zwarte haar. Ze is een oude liefde uit Duitsland van ongeveer veertig jaar geleden. Maar ze is het niet, en dat kan ook niet dringt langzaam tot mij door. Deze verpleegster is een jaar of twintig, Heidi moet intussen een jaar of zestig zijn.

‘Het gaat wel,’ zeg ik met moeite.

‘Het is nu zes uur in de morgen,’ vertelt de verpleegster.

‘U bent gisteren geopereerd aan uw hart, u heeft vijf omleidingen gehad. De operatie heeft vier uur geduurd en is goed verlopen. Gisteravond om acht uur heeft u bezoek gehad van uw vrouw. Weet u dat nog?’

Ik weet van niets en schud dus nee.

‘Dat gebeurt wel vaker. U heeft trouwens toen wel even uw ogen open gehad. Ik heb hier een beetje water voor u. Probeer u maar even iets te drinken.’

Ze geeft me een beker met een rietje erin. Het lukt me om iets te drinken. Dan neemt ze mijn bloeddruk op en controleert mijn hartslag.

‘Straks moet u maar eens proberen een beschuitje te eten. Rust u nu nog maar wat uit. Ik ben zo weer bij u.’

Ik zie dat ze naar de dame aan de overkant loopt, maar voor dat ze daar is, sluit ik mijn ogen. En, oh wonder, geen etalagepoppen. Dus nu maar goed dichthouden.

Het zijn de eerste indrukken op de afdeling Intensive Care van het Medisch Centrum Leeuwarden (MCL) die ik in mijn geheugen heb opgeslagen. Verder zijn de beelden van de eerste twee dagen na mijn open hartoperatie vaag. Wat ik me vooral nog herinner, is dat we de opdracht kregen om een bepaalde oefening te doen. Het was goed voor de longen geloof ik, maar hoe die oefening precies ging, weet ik niet meer. Wel weet ik dat hoesten of niezen geen pretje was. Nog een geluk dat ik niet verkouden was op dat moment.

Na ongeveer twee dagen worden de vrouw en ik overgebracht naar een andere afdeling. Daar liggen we naast elkaar en stellen we ons voor het eerst aan elkaar voor.

‘Annika de Vries,’ zegt ze.

‘Rinus Smits,’ zeg ik.

De oefening die we geleerd hebben op de Intensive Care moeten we blijven doen. Ik doe dat ook trouw, maar Annika slaat hem vaak over.

‘Het doet zo'n pijn,’ zegt ze dan.

Ja, lekker voelt het niet, maar als het helpt? Ook dienen we af en toe via een apparaatje te ademen. Er komt dan een soort poeder in je luchtwegen, althans zo voelt het.

In het begin van de middag komt er een jonge dame langs met een touw. Voor als we het niet meer zien zitten, denk ik nog even, maar het is bedoeld om aan het voeteneinde van je bed vast te maken. Op die manier kun je jezelf overeind trekken.

Overeind trekken? Ik moet er op dit moment niet aan denken, maar de dame zegt dat we het toch zo meteen gaan proberen.

‘En morgenvroeg zitten jullie op de rand van het bed,’ vult ze aan.

Ja Ammehoela!, denk ik, maar vijf minuten later staat ze naast mijn bed.

‘Pak het touw maar vast,’ luidt de instructie. ‘Ja, en nu er aan trekken. Nee, niet zo voorzichtig. Het gaat echt lukken. Toe maar!’

En verdomd nog aan toe, ik trek mezelf overeind. Het doet wel een beetje pijn, maar het voelt ook als een overwinning.

Om tien uur 's avonds gaat het licht uit. Slapen kan ik echter niet. Als ik mijn ogen sluit, komen negen van de tien keer de ronddraaiende etalagepoppen weer tevoorschijn. Bovendien moet ik om de haverklap plassen. Ik ben een paar kilo aangekomen na de operatie, maar dat komt puur door ophoping van vocht. Dus krijg ik plaspillen. Annika heeft ze ook gekregen, maar die slaapt gewoon door, terwijl ik maar naar de steek blijfgrijpen.

Ik ben dan ook blij als het licht wordt buiten en ik weer leven in de gangen van het ziekenhuis ontwaar.

Om een uur of acht krijg ik mijn ontbijt: twee beschuiten met twee verschillende soorten jam. Het smaakt helemaal nergens naar.

Om negen uur komt dezelfde dame van het touw langs. Deze keer helpt ze ons om op de rand van het bed te gaan zitten, hetgeen zomaar lukt. Je houdt het misschien niet voor mogelijk, maar twee dagen later lopen we zelfs al met een rollator door de gangen van het ziekenhuis.

‘Laten we hier maar even gaan zitten,’ zegt mijn vrouw Sietske als we voor het eerst zonder rollator langs de lift komen.

‘Ik kan nog wel verder lopen hoor,’ antwoord ik.

‘Dat weet ik, maar ik vind dit een gezellig plekje.’

Niet veel later merk ik waarom Sietske het zo'n gezellig plekje vindt. Wanneer de liftdeuren voor de zoveelste keer opengaan, stapt daar opeens mijn goede vriend Martin Slagter uit.

‘Goedemiddag,’ zegt hij vrolijk en gaat naast mij zitten.

De tranen rollen opeens spontaan over mijn wangen, alsof nu pas tot mij doordringt hoe dicht ik bij de afgrond heb gestaan. Een hoofdader van mijn hart bleek voor 98 procent dicht te zitten. Ik was een tikkende tijdbom, verklaarde de cardioloog.



Dat de emoties juist loskomen bij Martin Slagter verbaast mij dan weer niet. Martin speelt al heel lang een rol in mijn leven.

Ik was een jaar of dertien toen ik voor de eerste keer met hem mee naar huis ging. Dat huis bleek een woonwagen te zijn. Iets wat ik niet door had gehad. Puur toevallig zaten Martin en ik vanaf de eerste schooldag samen in dezelfde schoolbank. Martin had er nooit een woord over gerept dat hij een kamper was.

Anderen zeiden later dat ze het allang doorhadden. Hoe dan ook, Martin Slagter en ik werden vrienden en zijn dat altijd gebleven. En dat is eigenlijk best bijzonder.

## 2

‘Meneer Smits?’ De taxichauffeur kijkt me hoopvol aan.

‘Ja,’ antwoord ik en stap in.

En daar rijden we dan het terrein van het MCL af. Het voelt heel apart, net alsof ik maanden in het ziekenhuis heb gelegen, terwijl het maar een week heeft geduurd. Als je echter nauwelijks kunt lopen en je voor de eerste keer uit het raam van het ziekenhuis naar de voorbijkomende mensen op straat kijkt, lijkt de buitenwereld ontzettend ver weg. En nu maak ik er gewoon weer deel van uit.

Als de taxi de brede laan waar wij wonen inrijdt en stopt voor ons huis, schiet ik even vol. Sietske komt al naar buiten en rekt af met de chauffeur.

Wanneer we de huiskamer binnenkomen vliegt Duko meteen vrolijk op me af.

‘Rustig! Rustig!’ roept Sietske en probeert de whippet tegen te houden.

‘Kalm maar jongen,’ zeg ik met een brok in mijn keel. ‘Het baasje is weer thuis. Rustig nou maar!’

‘Ik laat hem eerst wel even uit,’ oppert Sietske.

‘Hij is nu zo onrustig.’

‘Ik loop wel even mee,’ zeg ik.

‘Kun je dat wel?’

‘Ja natuurlijk kan ik dat, als we maar niet te ver gaan en rustig aan doen.’

We lopen het vertrouwde rondje in het nabijgelegen park. Duko draait de hele tijd kwispelend om me heen. Hij heeft het baasje duidelijk gemist.

Met hem neem ik tijdens het renseizoen, dat loopt van maart tot november, deel aan wedstrijden. De honden lopen dan achter een kunsthaas aan op een ovale baan en leggen afstanden af van 280, 350 of 475 meter. Duko heeft daar zeker talent voor, maar een hardnekkige teenblessure heeft ervoor gezorgd dat hij hooguit vijf wedstrijden per jaar kan lopen.

En zo probeer ik de eerste weken dat ik thuis ben de draad weer op te pakken, maar dat valt in de praktijk toch tegen. Om te beginnen kan ik de eerste dagen nauwelijks slapen. Af en toe dommel ik, vooral overdag, wel even weg; de nachten zijn echter een hel.

Ik slaap apart in het verstelbare seniorenbed dat we geërfd hebben van mijn moeder. De televisie staat dan meestal aan. We hebben speciaal een koptelefoon aangeschaft, omdat ik bang ben dat Sietske het geluid van de televisie kan horen en daardoor ook niet kan slapen.

Als ik toch in slaap val, word ik steevast zwetend wakker. Ik hoor en voel dan ook het kloppen van mijn hart en een lichte druk op mijn borst. Als remedie doe ik dan enkele ademhalingsoefeningen: diep inademen via mijn neus, even de adem inhouden en dan diep uitademen via mijn mond. Het brengt mij tot rust en de klachten trekken langzaam weg. Ik durf echter niet meer te gaan slapen, uit angst dat de hele procedure opnieuw begint.

Wat mij erg helpt, is de bewegingstherapie waar ik een paar weken na de operatie aan deel mag nemen. Voordat ik hartproblemen kreeg, liep ik twee keer in de week hard. Ik ga er echter vanuit dat mijn conditie helemaal weg is na de operatie, maar dat blijkt toch mee te vallen. Ik presteer het beste van de hele groep en dat geeft mij veel zelfvertrouwen. Ook durf ik telkens iets verder te gaan bij het uitvoeren van de oefeningen die we krijgen.

Ontspanningsoefeningen maken daar ook deel vanuit. En je kunt proefondervindelijk zien dat die helpen. We krijgen allemaal een apparaat om onze nek dat de hartslag meet. Tijdens de ontspanningsoefeningen zie je die duidelijk afnemen. Nou ja, niet bij iedereen, maar bij mij dus wel. En dat is belangrijk, want gevoeligheid voor stress blijkt toch wel mijn grootste probleem te zijn.

Voor mijn hartoperatie heb ik erg veel stress gehad. Ik ben namelijk eindredacteur van een woonmagazine. Mijn baas is een jonge ambitieuze hoofdredacteur. Telkens als ik bij hem op het matje geroepen word, zit hij achter zijn bureau te werken.

‘Ga daar maar aan dat tafeltje zitten,’ geeft hij dan meestal aan en vervolgens werkt hij door alsof ik er niet ben. Op de tafel, waaraan ik dan zit, liggen meestal wel een paar maandbladen. Als tijdverdrijf pak ik soms zo'n magazine en blader er in. Ja, je moet toch wat als je zit te wachten.

‘Wil je daar vanaf blijven,’ roept de hoofdredacteur dan vaak. Later staat hij op en loopt mij straal voorbij om nog even met wat andere collega's te overleggen. Daarna slentert hij terug en zegt dan steevast iets in de geest van:

‘Zo, nu heb ik even tijd voor jou.’

Door al deze handelingen heeft hij blijkbaar voor zijn gevoel even goed laten zien wie de baas is. Naar mijn idee geheel overbodig en zonde van zijn en mijn tijd. Maar ja, naar mijn mening wordt duidelijk niet gevraagd. In ieder geval is het telkens een stressvolle situatie voor mij. En zo heb ik er in het verleden vele gehad bij deze baas.

Meestal geeft de hoofdredacteur mij een specifieke opdracht na zo'n stressvolle confrontatie. Ik weet bijvoorbeeld nog dat ik in het weekend eens naar een beurs in Rotterdam zou gaan. De hoofdredacteur vroeg of ik een paar dozen met tijdschriften mee wilde nemen en daar ter plekke wilde brengen naar een standhouder. Natuurlijk wilde ik dat wel. Alleen was mijn auto op dat moment stuk.

Ik had al met een kennis afgesproken om met hem mee te rijden. Nu was die kennis afgekeurd en had ten gevolge daarvan een laag inkomen. Dus toen hij hoorde dat ik dozen mee moest nemen, deed hij mij het voorstel om een steekkarretje mee te nemen. Geen gek idee vond ik, want de dozen zouden vast en zeker zwaar zijn en misschien moesten we er wel een heel eind mee lopen.

'Misschien dat ik er dan ook wel wat voor kan krijgen, al is het maar een tientje ofzo?' opperde de man.

Ik wist dat de hoofdredacteur graag moeilijk deed, maar beloofde toch het hem te vragen. Lukte het niet, dan even goede vrienden.

Dus als we de dozen komen halen en ik ze in de auto van mijn kennis heb geladen, vraag ik het hem.