

Hans Rhebok

Beschrijving

Het verhaal van... **Hans Rhebok**

Reanimatie verhaal van Hans Rhebok

Hans Rhebok is gereanimeerd op 08 oktober 2016. Lees hieronder zijn verhaal over zijn ervaring en hoe omstanders hem direct hebben geholpen en hoe dankbaar hij hiervoor is.

Rust tijdens wedstrijd AZ O17 – Vitesse O17

Het is zaterdag 8 oktober 2016 rond 15.15 uur als de scheidsrechter voor het rustsignaal heeft gefloten en ik tijdens de wedstrijd AZ O17 – Vitesse O17 het veld oversteek om naar de kleedkamer te gaan. Ik ben nog maar een paar stappen verwijderd van de ingang als ik mezelf gorgelende geluiden hoor maken en héél langzaam het AZ logo op de borstelmat steeds dichterbij zie komen. Wat volgt is totale stilte en duisternis...

Donker en stil

Ik open mijn ogen en zie boven mij grijze lucht en stemmen die mijn naam roepen en daarna werd het weer donker en stil.

Mijn ogen gaan weer open en boven mij zie ik een vriendelijk gezicht van een vrouw die allerlei vragen aan mij stelt. Op de achtergrond zie ik haar collega druk in de weer en het geluid van de loeiende

sirene overstemt alles.

En weer die stilte...

Ze vraagt naar de tussenstand van de wedstrijd (2-0) en naar de datum. '8 oktober', antwoord ik. Ik weet nog dat ik bij mezelf dacht: "8 oktober... dat is dus mijn sterfdag". Hoe en waarom ik dit dacht is me nog steeds een raadsel, blijkbaar had ik nog de tegenwoordigheid van geest en het besef dat het ernstig was. Daarna weer die stilte...

Het voelde of de sluizen werden opengezet en het bloed weer door mijn lichaam vloaide

Ik voel een koude bries over mijn lichaam en ik zie dat ik naar buiten wordt gereden richting een gang. In mijn ooghoek zie ik Tim (de trainer) met een bezorgde blik telefoneren.

Even later hoor ik versuft een man zeggen dat ik zo het gevoel ga krijgen alsof er een ballon in mijn borst wordt opgeblazen. Het volgende moment voel ik een lichte druk in mijn borstholte en direct het gevoel alsof de sluizen werden opengezet en het bloed weer rijkelijk door mijn lichaam vloaide. Op een groot beeldscherm liet hij mij, op mijn zij liggend, zien wat er allemaal gebeurde.

Mag ik mijn vrouw bellen?

Mijn eerste vraag aan de man in het wit (of was het blauw?) is: 'Mag ik mijn vrouw bellen?'

Tot mijn stomme verbazing zei hij 'ja', want ik had nog steeds het besef dat het ernstig was en was daarom verrast dat het mocht. Mijn vrouw nam op en ik zei dat ik in het ziekenhuis lag, zij antwoordde: "dat weet ik schat, we (mijn vrouw, dochter en broer) zijn al onderweg naar het AMC in Amsterdam."

Er waren mensen die wisten wat ze moesten doen en een AED in de buurt, dat heeft mijn leven gered!

Hoe ben ik hier verzeild geraakt? Ik kreeg van dokter Piek te horen dat hij een stent heeft geplaatst, omdat mijn linker kransslagader verstopt was en ik daardoor een hartinfarct kreeg met hartstilstand tot gevolg. Mijn geluk is dat op dat moment mensen bij het AZ Jeugdcomplex in Wijdewormer aanwezig waren die wisten wat ze moesten doen. Ten eerste onze fysio Milou aan wie ik onderweg had verteld waar ik last van had. Toen ze mij zag vallen heeft ze direct om de AED geroepen (misschien wel geschreeuwd). Boven waren een aantal ouders van De Graafschap O13 aan het wachten om naar huis te kunnen gaan, toen ze het tumult en geschreeuw beneden hoorden. Debby (politieagente) en Gert-Jan (voormalig ambulancebroeder) kwamen naar beneden gesneld en zijn met reanimeren begonnen.

Het feit dat ik ineenzakte op een plek waar een AED was én mensen in de buurt waren die wisten wat ze moesten doen heeft mijn leven gered!

Steken in mijn borst

Vrijdag 7 oktober 2016 begonnen de klachten (steken in de borst) maar ik dacht dat het spierpijn was en geen moment kwam de gedachte in mij op dat het iets met mijn hart zou kunnen zijn. In die periode liep ik 3x per week 10km hard, at redelijk gezond en dronk niet of nauwelijks. En toch dit.. hoe dan!?

Botte pech of heel veel geluk?

Dokter Piek zei dat het botte pech was. Mijn bloedwaardes waren allemaal goed en ook in mijn familie had niemand hartklachten. Het had iedereen dus kunnen overkomen en ditmaal was ik de 'gelukkige'. Geluk had ik zeker die dag, ik denk dat ik wel een heel peloton aan engeltjes op mijn schouders had zitten. Ik ben er nog... dankzij mijn redders ter plekke.

(Fysiek) herstel

Met de hulp van mijn vrouw en kinderen ben ik bij thuiskomst begonnen aan mijn herstel. Het fysieke herstel was niet het zwaarste maar het mentale hakte er wel in. Na een aantal goede gesprekken met de psychologe heb ik het ook mentaal een plaats kunnen geven en het angstgevoel van dat het ieder moment weer kan gebeuren is zo goed als weg. Het zal wel nooit helemaal weggaan maar het is te handelen. Er gaat geen dag voorbij of ik denk er in meer of mindere mate wel een keer aan.

Tattoo

Door het zetten van mijn tattoo op 8 oktober 2021 heb ik mijn helden willen eren want ik ben ze eeuwig dankbaar!