

Dayenne Zwaagman

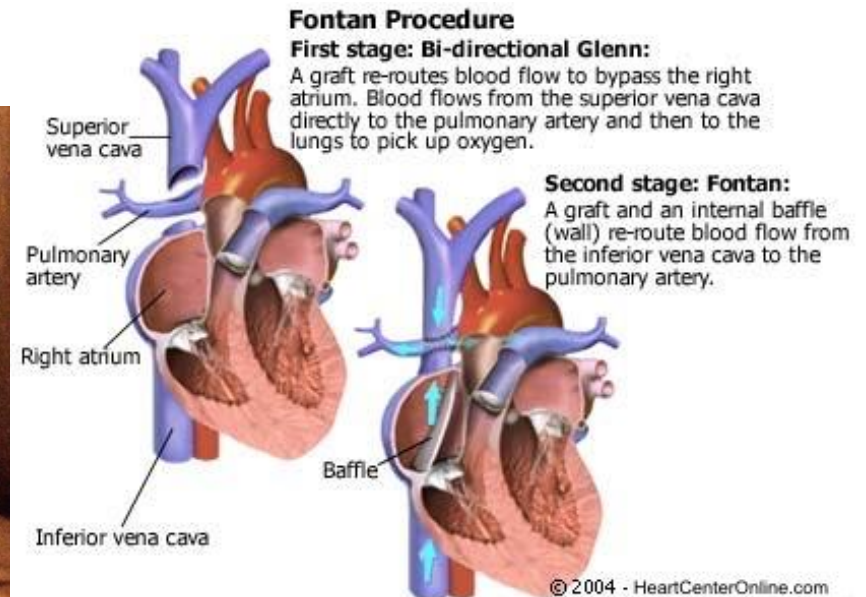
Het verlies van intimiteit tijdens de open hartoperatie, bracht mij dichterbij mezelf



Terug naar begin jaren 80

Univentriculair hart; onderontwikkelde rechterhart kamer
(1 ventrikel in plaats van 2 pompt het bloed door het lichaam),
TGA & Tricuspide atresie, pulmonaal stenosis

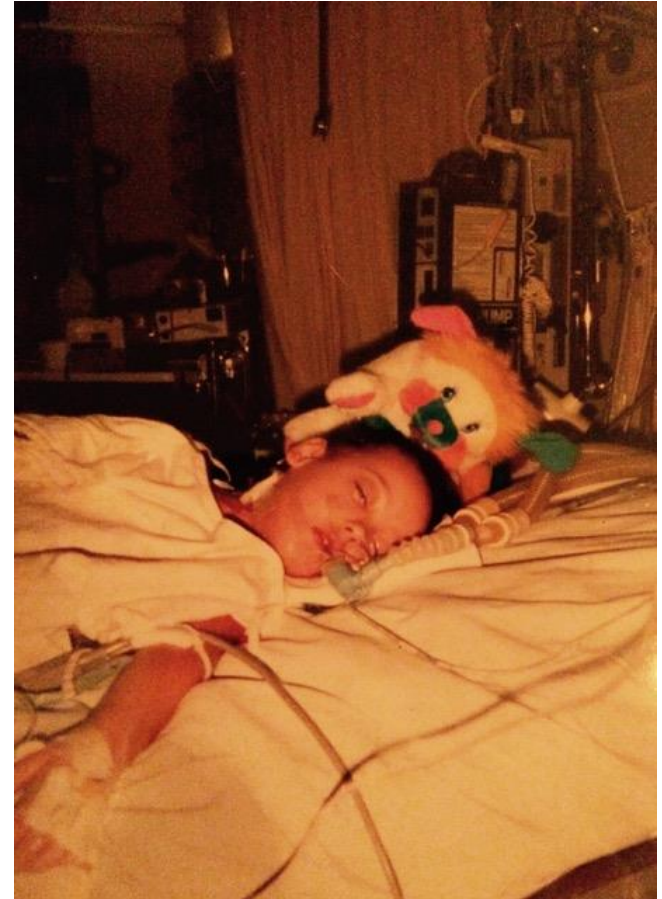
Gemodificeerde Blalock T shunt 1982
& Rashkind 1983



- 1988 Transpositie van de grote vaten: Glenn / Fontan circulatie
- Na 3 weken mocht ik na een geslaagde OK naar huis

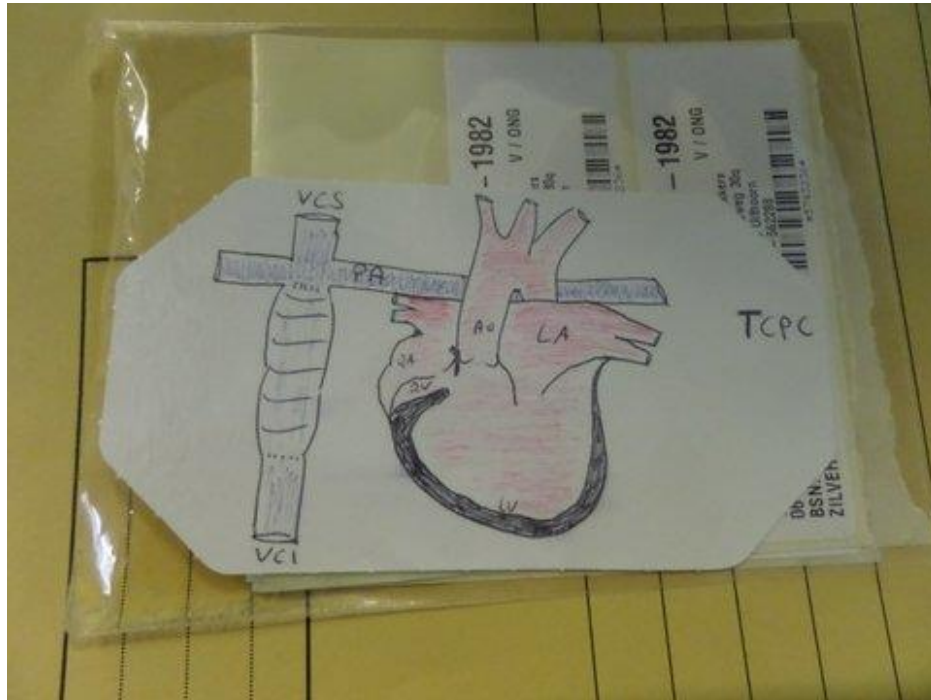


- 2 weken later opname door vocht-probleemathiek
- hartstilstand in de lift (tamponade)
 - Vanwege 10 % functie aan ballonpomp (experimenteel)



- Oktober 2007 Hartinfarct

- November 2013 Totale cavopulmonale connectie (TCPC)



- **Vorbereitung:**
- Kaakchirurg
- Congenitaal Verpleegkundige
- EMDR sessie psycholoog
- Anesthesist (long training)
- “Pyjama shoppen”



- **Opname:** verlies van regie voorkomen
- Besef van tijd terugkrijgen
- Draaiboek
 - Powermuziek voor IC
 - Liefelingsgeur



Fysiotherapie:

- Binnen een dag uit bed
- Na 5 dagen aan de wandel
- Ademhalingsoefeningen
- Knie en arm oefeningen

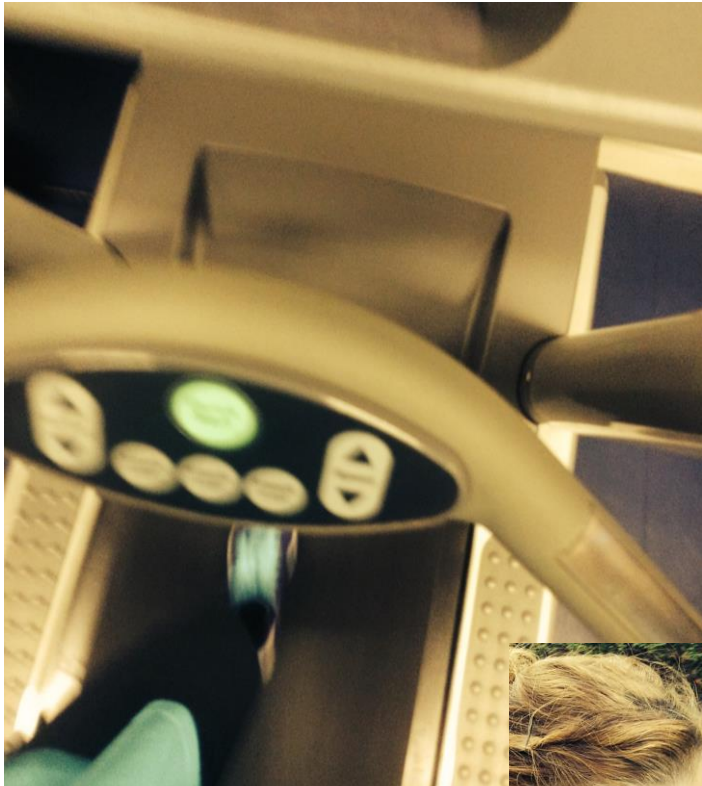
Angst:

- Gore Tex hechtingen losschieten
- Om niet te ontwaken
- Complicaties
- Lelijk litteken
- Wisselend personeel
- Medicatie
- Buitenboord pacemaker
- Na 9 dagen naar huis te gaan

Pijn: Bij hoesten, draaien etc.

- Thorax
- Hoofdpijn
- Koud!
- Spierpijnen
- Stuitje/heupen

Hart Revalidatie



Februari 2014

6 weken Polifysiek:

- Cardio (fietsen/loopband)
- Sport & spel
- Op maat gemaakt programma met eigen wens qua doelen.
- Ook aandacht voor mentale deel



Revalidatie kreeg vervolg in eigen gemeente

Februari 2014 tot Maart 2015:
Hart-conditie vervijfvoudigd!

SWT

	03-02-2014	04-04-2014	26-03-2015
Niveau	11.4	12.5	12.14
HFrust	106	82	87
RR rust	141/88	118/77	121/86
HF na test	125	121	150
HF herstel 1 min	-	-	133
RR na test	148/96	137/80	158/84 (herstel na 1min 143/90)
BORG	13	13	13
stopreden	Tempo niet bij te houden	Tempo icm gladde vloer	Einde test

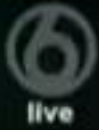
Steep ramp test

	03-02-2014	04-04-2014	26-03-2015
HFrust	106	82	87
RR rust	141/88	118/77	121/86
HF na test	115	90	131
HF herstel 1min	-	-	119
RR na test	143/106	131/83	138/76
MSEC (in Watts)	250	250	275
BORG	13	14	14
Stopreden	duizelig	Verzuring benen	Verzuring benen



20 SEPTEMBER 2015





Hart van Nederland





Oorkonde

Het bestuur van de Alternatieve Elfstedentocht Weissensee verklaart hierbij dat:

**Dayenne Zwaagman
uit HAARLEM**

**op vrijdag 22 januari 2016
met startnummer 3202
50.00 kilometer heeft afgelegd**

tdaging - plezier

Het verloop van uw tocht:

afstand	rondetijd	totale tijd
10 km	46:39	46:39
20 km	57:24	1:44:03
30 km	56:24	2:40:26
40 km	1:18:13	3:58:39
50 km	1:12:36	5:11:15

Mijn leven kreeg na mijn 31e een positieve wending maar werd het daardoor ook makkelijker?

Vanaf de eerste minuut op IC wist ik dat ik een leven wilde leiden zoals ik dat zelf wenste

Ik verbrak mijn relatie om op eigen benen te kunnen staan (mentaal & Fysiek)

Ik leefde een grenzeloos bestaan op gebied van sport maar ook in mijn vrije tijd voelde ik mij unbreakable.

Dit sloeg om in destructie, ruzie met en verwijdering van ouders/vrienden.

Ik raakte in een depressie/PTSS

Ik verhuisde naar een andere gemeente & leerde daar nieuwe mensen kennen.

Ik begon weer met werken en voelde me gezonder dan ooit

Ik deed me voor alsof ik niets mankeer maar inmiddels weet ik beter, ik leef nog steeds met een onvoorspelbare hartziekte.

Ik leer omgaan met een vers(er) rood streepje en accepteer min of meer dat mijn fysieke beperkingen niet weg zijn.

Ondanks mijn onzekere toekomst leer ik weer een relatie met mijn eigen lichaam op te bouwen

Dit life changing experience maakt mij tot wie ik geworden ben; TO THE UNKNOWN FUTURE!



HART 4!
ONDERZOEK

