



David LUCIUS

Alter beim Hirnschlag: Im Oktober 2013 erlitt ich, 34 Jahre jung, am Arbeitsplatz einen Gehirnschlag.

Beruf: Ich arbeite im Flugbetrieb bei einer Luxemburger Frachtgesellschaft.

Familie: Meine damalige Freundin war ich eben erst Vater meiner Tochter Alessandra geworden. Sie war zu dem Zeitpunkt 5 Monate alt.

Was konnte ich nicht mehr: Schon am Morgen wusste ich, dass es ein langer Tag werden würde. Ich war schlapp und habe mich zur Arbeit geschleppt. Mein linker Arm war teilweise eingeschlafen und teilweise fühlte es sich an wie Muskelkater. „Normal“, dachte ich, „ich habe ja auch viel Sport getrieben.“ Im Laufe des Morgens fiel ich die Treppe hinunter und die Koordination meines linken Beins war schwerfällig. Da wusste ich, dass etwas nicht stimmte. Es gab zwei Möglichkeiten: nach Hause gehen, um zu schlafen und mich auszuruhen, weil ich extrem müde war, oder zum Arzt gehen, der an diesem Tag gerade bei uns im Haus war. Der Arzt führte etliche Reflex- und Koordinationstests an mir durch. Das war erst der Anfang einer ganzen Reihe von Untersuchungen und Tests. Am selben Tag hatte ich abends im Krankenhausbett Panik- und Angstzustände, weil ich im Internet Nachforschungen zum Thema Gehirnschlag angestellt und herausgefunden hatte, dass es sich um die Todesursache Nummer 3 handelt. Ich wollte es einfach nicht wahrhaben.

Was kann ich jetzt wieder: Es war eine bittere Zeit:

Nach 6 Monaten konnte ich meinen linken Arm wieder zu 95 Prozent bewegen. Das Bein war eigentlich sofort wieder in Ordnung, es war der Auslöser dafür, dass ich sofort zum Betriebsarzt ging. Zwei Monate nach der Diagnose Gehirnschlag wurde ich in Bern (Schweiz) am Herzen operiert, das anscheinend der Auslöser war. Nach Psychiater, Psychologe, Entspannungs- und Atemübungen, Medikamenten und vielen Gesprächen versuche ich, soweit wie möglich nicht mehr daran zu denken. Ich habe wieder mehr Sport getrieben, genieße das Leben umso mehr und rege mich nicht über Kleinigkeiten auf.

Was habe ich durch meinen Hirnschlag verloren: Ich war leider nicht stark genug und habe Medikamente genommen, die mich abhängig gemacht haben und eine ganze Reihe von Nebenwirkungen hervorrufen.

Was habe ich durch meinen Hirnschlag gewonnen: Ein Gehirnschlag ist ein Life Changer, ich habe viele Menschen mit einem ähnlichen Schicksal und vor allem mich selber kennengelernt, es ist ein Prozess und meine Prioritäten haben sich geändert.

Bilanz: Ich hatte enormes Glück und bin dafür auch dankbar. Auch mein Umfeld musste damit zureckkommen. Von einem Gehirnschlag können nicht nur ältere Menschen betroffen sein, sondern auch junge. Ich höre mehr auf meinen Körper. Meine Tochter Alessandra, Sport und frische Luft sind die beste Medizin.

Âge au moment de l'AVC: J'ai fait un AVC sur mon lieu de travail en octobre 2013, âgé alors de 34 ans seulement.

Profession: agent des opérations aériennes d'une compagnie de fret luxembourgeoise.

Famille: ma copine de l'époque et ma fille Alessandra, qui avait alors cinq mois.

Ce que je n'arrivais plus à faire: Dès le matin, je savais que la journée serait longue. J'étais fatigué et je me traînais au travail. J'avais le bras gauche en partie engourdi et j'avais en partie l'impression d'être courbaturé ; je pensais que c'était normal, vu que j'avais fait beaucoup de sport. Dans le courant de la matinée, je suis tombé en montant les escaliers et la coordination de ma jambe gauche était difficile ; c'est là que j'ai su que quelque chose n'allait pas chez moi. J'avais deux options : rentrer chez moi dormir et me reposer, vu que j'étais extrêmement fatigué, ou aller voir le médecin, qui se trouvait ce jour-là dans le bâtiment. Le médecin a effectué un certain nombre de tests de réflexe et de coordination. Ce n'était que le début de toute une série d'analyses et de tests. Le même jour, à l'hôpital, alors que j'étais au lit le soir, j'avais des angoisses, voire éprouvais un sentiment de panique, parce qu'après avoir fait des recherches Internet sur l'AVC, je me suis rendu compte que c'était la troisième cause de décès. Je ne voulais tout simplement pas l'admettre.

Ce que j'ai récupéré: Ce fut une période difficile. Au bout de six mois, j'avais récupéré mon bras gauche à 95 %. Pour ce qui est de la jambe, je l'avais en fait récupérée tout de suite, c'était à cause de ma jambe que je me suis immédiatement rendu chez le médecin du travail. Deux mois après que l'AVC avait été diagnostiqué, je me suis fait opérer du cœur à Berne (Suisse) ; apparemment, c'était là que l'AVC avait été déclenché. Après le psychiatre et le psychologue, des exercices respiratoires et de relaxation, des médicaments et de nombreux entretiens, j'essaie autant que possible de ne plus y penser. J'ai recommencé à faire plus de sport, je profite d'autant plus de la vie et je ne me tracasse pas pour des bagatelles.

Ce que j'ai perdu à la suite de mon AVC: Malheureusement, je n'étais pas assez fort et j'ai pris des médicaments qui ont provoqué chez moi une dépendance et une multitude d'effets secondaires.

Ce que l'AVC m'a rapporté de positif: L'AVC change votre vie, j'ai fait la connaissance de beaucoup de personnes ayant connu un sort similaire et, surtout, j'ai appris à me connaître moi-même ; c'est un processus et mes priorités ont changé.

Bilan: J'ai eu énormément de chance, et j'en suis reconnaissant. Mon entourage a également dû gérer cette situation. Les AVC, cela ne concerne pas seulement les personnes âgées, mais aussi les jeunes. Je suis davantage à l'écoute de mon corps. Ma fille Alessandra, le sport et les activités en plein air sont les meilleurs remèdes.



BLËTZ a.s.b.l. Lëtzebuerger Associatioun fir Betraffener vun engem Hireschlag

BLËTZ a.s.b.l. • 68 rue du Château, L-3217 Bettembourg
Tél.: 621 88 00 88 • info@bletz.lu • www.bletz.lu