

Tweede schok, tweede leven

Johan Esendam spant zich in om heel Winterswijk hartveilig te krijgen
Vandaag een jaar terug kreeg Johan Esendam een hartstilstand op de baan, maar hij tennist nog...

De Gelderlander, Domien Esselink
Winterswijk, zaterdag 26 november 2016.

Zo dun als de snaar op zijn tennisracket was de scheidingslijn tussen leven en dood. Maar óók zo veerkrachtig. „Van onze zoons Frank en Remco kreeg ik een boek van Herman Finkers, *Na de pauze*, en ze zeiden: „De hartstilstand was jouw pauze, maar je bent er weer.”

De emoties laaien op. De ogen worden vochtig. De 73-jarige Johan Esendam excuseert zich, maar waarom? Een jaar geleden is het nog maar dat hij op de baan van de Winterswijkse Tennis Club dankzij reanimatie door omstanders en een aanwezig AED-apparaat wist te overleven. „Ik zat 's morgens thuis nog op de hometrainer, als het toen gebeurd was...” Het bijna fatale moment weet hij alleen van horen zeggen. „Ik heb het zelf niet meegemaakt, maar het was heftig, zeker voor mijn vrouw Gonny”, vertelt de Winterswijkker. Ik voelde niets aankomen, ineens lag ik daar. Ik had, zo zei de arts later, chaotische hartritmestoornissen in een kamer van het hart. Dan stopt het hart ermee. Gelukkig kwam ik na de tweede schok bij en weer tot leven, zo is me verteld. Dat gebeurde binnen 4, 5 minuten. Na 6 minuten raken vitale delen in het lichaam beschadigd. Ik heb zoveel engeltjes op mijn schouder gehad.” Hij zegt geen angst voor een herhaling te hebben. „Het is gebeurd, ik heb een viervoudige bypassoperatie gehad, ben goed verzorgd en ben weer overeind gekrabbeld. Ik geniet elke dag en heb vertrouwen in de toekomst. En als het wel gebeurt? Dan gebeurt het maar. Dan heb ik een mooi leven gehad. Maar ik peins er niet over. Mijn vader is op een maand na 95 geworden en dat word ik ook...”

Desondanks zal het vandaag een emotionele dag worden, een jaar na dato, en weer hetzelfde gezelligheidstoernooi op dezelfde tennisbanen. „De organisator vroeg me donderdag, toen we competitie speelden, of ik nog iets zou willen zeggen. Maar dat wil ik niet, want het zijn dezelfde plek, dezelfde setting en dezelfde mensen. Dat raakt je wel en dan word je emotioneel. Het moet gezellig zijn, en een afsluiting met een hapje en een drankje.

„Bovendien, het is water onder de brug. Dingen die achter je liggen, kun je niet veranderen. Het is nu wel zo dat je de dingen die je wilt doen, ook gelijk doet. Je geniet van elke dag.

Neem de kleuren in de natuur die tijdens de herfst veranderen. Dat zag ik vroeger ook, maar nu beter. En je leert de mensen in je omgeving beter kennen en beter waarderen.”

Dat laatste geldt ook voor het AED-apparaat. Na de reanimatie bracht de defibrillator zijn hart weer op gang. „Ik ben gered door een AED en uit dankbaarheid wil iets terugdoen. Op de nieuwjaarsbijeenkomst met de buurt heb ik gelijk gezegd een AED te sponsoren voor de buurt, maar dan moesten zij de kast betalen. Dat is gebeurd, onze buurt is nu hartveilig.”

Maar Esendam kijkt verder. „Ik ben van een eenmansfractie naar een krachtig bestuur gegaan en we gaan met de gemeente in gesprek om heel Winterswijk hartveilig te krijgen.”

Hij weet als geen ander hoe belangrijk de aanwezigheid van een AED kan zijn. „Het moment zelf was natuurlijk heftig, maar al die reacties die je daarna krijgt, dat was een hele mooie ervaring. Of zoals mijn zoons zeiden: ik ben na mijn hartstilstand aan mijn tweede leven begonnen.”

Hij stokt even, de ogen worden andermaal vochtig en een glimlach breekt door op zijn gezicht: „Wat een verhaal...”

Stichting Hart4Winterswijk streeft naar zestien extra apparaten in bebouwde kom

In de wetenschap dat er elke dag 35 mensen dag sterven aan een hartstilstand, wil Johan Esendam Winterswijk hartveilig maken. Daartoe moeten er zestien AED's binnen de bebouwde kom bijkomen. „Er zijn nu tien openbare AED's die 24 uur per dag beschikbaar zijn”, zegt de 73-jarige Winterswijker.

Op een kaart van Winterswijk heeft hij vakjes getekend van in werkelijkheid 500 meter. „Het gaat om de cruciale tijd van 6 minuten”, zo geeft Esendam aan. „Er is 55.000 euro nodig voor aanschaf en onderhoud van die zestien AED's. We hebben een stichting opgericht, een soort burgerinitiatief dat de lokale overheid helpt de wijken en de buurten in Winterswijk hartveilig te maken.”

De Stichting Hart4Winterswijk werkt bij de actie voor extra AED's en burgerhulpverleners samen met de Hartstichting, het Rode Kruis, de EHBO en Buurtpreventie. Het plan van aanpak is ook besproken met de afdeling cardiologie van het ziekenhuis en de Winterswijkse huisartsen. Esendam: „We verwachten zoveel respons te krijgen dat de AED's in het eerste kwartaal van 2017 hangen.”

Voor informatie, zie: www.hart4winterswijk.nl