

2020 Jaargang 22 Nummer 2

BRUGGENHOOFD



Samen Verder Vereniging voor N.A.H. patiënten en partners in Zeeland

BRUGGENHOOFD

Verenigingsblad van NAH vereniging Samen Verder, Zeeland
Opgericht 27 oktober 1998 en 19 november 2013
Bankrekening NL51RABO 0141865032 t.n.v. NAH vereniging "Samen Verder", Zeeland
4371 CE te Koudekerke
Inschrijving Kamer van Koophandel nr. 59306424
Website: <http://www.cva-zeeland.nl> E-mail adres cvazeeland@zeelandnet.nl

Redactie: Akke de Graaf
Redactieadres: Weelweg 22
4321 AH KERKWERVE

Adressen Bestuur NAH vereniging Samen Verder, Zeeland

Voorzitter
Paul Colijn
Smokkelhoekweg 5
4421 JH Kapelle
Tel. 06-50691857
pbcolijn@zeelandnet.nl

Secretaris
Willy Otte
Vanderbijlparkstraat 30
4436 AD Oudelande
Tel. 0113-548677
wghsotte@zeelandnet.nl

Penningmeester
Jan Dekker
De Walestraat 19
4371 CE Koudekerke
Tel. 0118-552478
cvazeeland@zeelandnet.nl

Akke de Graaf
Weelweg 22
4321 AH Kerkwerpe
Tel. 0111-416341
agra@zeelandnet.nl

Contactpersoon
Zeeuws Vlaanderen
Ria de Roo-Burm
Dommelstraat 31
4535 HC Terneuzen
Tel. 06-51360881/
Ria.de.roo@zeelandnet.nl

Monique Schreurs
Verlorenlandstraat 6
4381 JP Vlissingen
moossch@hotmail.com

Ledenadministrateur
Rie Schouwenaar
H.A. Hankenstraat 4
4475 AK Wilhelminadorp
tel. 0113-216882
jjmw@zeelandnet.nl

Cisca Zuurveld
Populierestraat 3
4431 CL 's Gravenpolder
Tel. 06-2323 4614
c.zuurveld@gmail.com

Anneke de Groot
Carterlaan 10
4463 WX Goes
anna69degroot@outlook.com

Tarieven advertenties per kalenderjaar:

Kwart pagina € 30,--

Halve pagina € 75,--

Hele pagina € 150,--

Onze adverteerders zijn:

Getoka offsetdrukkerij

Hotel Piccard

Ergotherapie Liesbeth Izeboud

Spaarlingsstraat 21

Badhuisstraat 178

Kalverstraat 1

Kapelle

Vlissingen

Middelburg

0113-342597

0118-413551

06-44305050

BRUGGENHOOFD Zomer 2020

Jaargang 22 nummer 2

<u>Inhoudsopgave</u>	<u>blz</u>
Een vreemde tijd, hoe maakt u het?	2
Hup met de beentjes en de armen	3/4
Nieuws bericht Breinlijn Zeeland voor Bruggenhoofd	4/5
Corona	5/6
Onzichtbare gevolgen	6/7
De wasbeurt	7/8
Van de voorzitter	8/9
De routekaart of TomTom voor mensen met NAH die vragen of problemen hebben	9/10
Moe-i-teloos	11
Gevolgen CVA ook merkbaar in niet-aangedane arm en hand	11/12
Mijn verhaal.....horror en/of sprookje	12/13
Gedicht Godshuis	13/14
Gedicht Lente	14
Quiz Zeeuwse plaatsnamen	15

Inleveren van copy voor Bruggenhoofd nr. 3 a.u.b. voor 20 september 2020.

Wilt u de copy a.u.b. als bijlage bij een e-mail, als platte tekst inleveren, dus achter elkaar geschreven en geen indeling maken. Ook als u geen p.c. heeft maar ons iets wilt vertellen, vinden we het fijn om uw verhaal te ontvangen. Schrijf- of spellingsfouten zijn geen probleem, wij kijken over uw schouder mee.

Copy naar: Redactie Bruggenhoofd, Weelweg 22, 4321 AH Kerkwerve.
e-mail: agra@zeelandnet.nl

Adviseurs van de NAH vereniging Samen Verder, Zeeland

Vragen aan hen kunt U stellen via bestuur of secretariaat

Dhr N. Knol

Fysiotherapeut, Koudekerke

BRUGGENHOOFD Zomer 2020

Een vreemde tijd, hoe maakt u het?

Niemand heeft dit eerder meegemaakt. Alles werd stop gezet, geen bijeenkomsten, geen evenementen, geen kerkdiensten, geen vrijwilligerswerk meer mogen doen enz. Vakanties werden geannuleerd. Heel jammer, maar gezondheid is belangrijker. Voor even is dat lekker rustig, maar dat moet geen maanden duren. Voor mijzelf duurde het wat korter dan voor de meeste anderen. Coby, mijn vrouw, viel begin mei en brak haar elleboog en daardoor kon ze niets meer doen en was ik de aangewezen persoon om al het huishoudelijke werk en de hele verzorging aan haar op me te nemen. Op zich vind ik dat niet erg, ik doe dat graag en heb haar als een gast verzorgd. Het schoon maken en eten klaar maken lukt mij ook best goed. Er zijn tot nu toe geen klachten binnen gekomen. Gelukkig gaat het nu wel de goede kant op. Het kost wel veel energie, maar daardoor hoefde ik niet te peinzen van zal of moet ik nog iets doen.

Ook als bestuur hebben we zitten peinzen hoe en op welke manier wij onze leden eens konden bereiken. Voorlopig gaan de Trefpunten nog niet door, we missen het contact. Zoals jullie in de nieuwsbrief hebt kunnen lezen, hebben we besloten in een online bestuursvergadering, om jullie allemaal te gaan bellen. Als het goed is hebben jullie een telefoontje van één van de bestuursleden inmiddels gekregen.

In de coronatijd hebben wij ook 2 van onze leden moeten missen. De heer Verwijs uit Sint Philipsland en de heer Scherpenisse uit Scherpenisse. Wij wensen de families alle steun en kracht toe in deze toch al zware tijd en dat ze het

verlies een plaats mogen geven in het verdere leven. Zo daalt het ledenaantal en komen er geen nieuwe leden bij, omdat er geen Trefpunten mogen worden gehouden. Dus beste mensen kijk en luister of er mensen in uw buurt of kennissenkring getroffen zijn met NAH en verwijs ze naar onze vereniging. We moeten het samen doen, zo gaan we SAMEN VERDER.

Als penningmeester heb ik van 5 adressen nog geen contributie mogen ontvangen. Dus de leden die dit betreffen, willen jullie dat bedrag van € 30,00 of als echtpaar € 45,00 z.s.m. overmaken op onze rekening? Ook onze zomeractiviteit, die we gewend waren voor u te organiseren, kan niet doorgaan. We kijken of we iets anders kunnen doen als attentie van de vereniging. Voor het contact per e-mail heb ik ook het e-mailadres, omdat we nu een NAH vereniging zijn, aangepast. Het nieuwe e-mailadres is nahzeeland@zeelandnet.nl Dus voor contact met de vereniging of met mij dan graag dit e-mailadres gebruiken. Kijken jullie wel eens op onze nieuwe website www.nah-zeeland.nl ? Wat vinden jullie ervan? Wij horen graag uw commentaar of reacties hierop.

Door alle coronamaatregelen, o.a van 1,5 meter afstand, wens ik jullie allen een gezonde zomer en geniet zover u kunt van het mooie weer en we hopen u op een bijeenkomst in het najaar weer te kunnen ontmoeten.

Met een vriendelijke groet,
Jan Dekker, uw penningmeester

BRUGGENHOOFD Zomer 2020

Hup met de beentjes (en armen)

Na drie stormachtige weekenden weer een mooie rustige zaterdag die begon met zon. Onderweg naar Zierikzee zag ik veel water op het land maar ook gele narcissen, een magnolia met dikke bloemknoppen en een forsythiastruik die begon te bloeien. En dan vergeet ik de roze bloeiende amandelboompjes ergens onderweg, allemaal links naar de komende lente. De open brug gaf me de gelegenheid om wat langer naar de Oosterschelde te kijken, die er vredig en kalm bijlag. Dat zal tijdens de stormen van de afgelopen weken wel anders geweest zijn, maar toen moest ik gelukkig niet de Oosterscheldebrug over.

Aangekomen in Zorgcentrum Cornélia Allévo in Zierikzee werd ik begroet door Akke de Graaf (bestuur NAH vereniging "Samen Verder Zeeland"), Rianne Schenk (werkzaam op de revalidatie afdeling) en Astrid Hannewijk (werkzaam als activiteiten begeleidster in Cornélia). Terwijl de belangstellenden binnendruppelden werden we voorzien van koffie of thee met wat erbij. Uiteindelijk zaten we met 10 personen rond de tafel.

Jan Dekker (penningmeester van "Samen Verder") verwelkomde allen en begon met zijn mededelingen namens de vereniging: Eind maart start de **nieuwe Website** / We zijn met ADRZ in gesprek over **betere nazorg** voor NAH patiënten / Half mei wordt **Breinlijn** actief. (Zeeland zit in de pilot) Hier kun je terecht met je NAH gerelateerde vragen en problemen. Het telefoonnummer wordt in de media bekendgemaakt. / **Zeeuwse Zorgschakels** heeft een nieuwe

directeur. Voor de (tijdelijke) vervangster van Cisca Zuurveld komt een nieuwe coördinator. / op 14 mei, **de dag van de beroerte** is er een informatie stand over CVA /NAH op de markt in Zierikzee. / Het volgende Trefpunt is op 16 mei in Cornélia

Na een voorstelrondje mag Astrid ons van alles vertellen, maar eerst laat ze iedereen vertellen wat we zelf al aan beweging doen. Dat varieert enorm, afhankelijk van persoonlijke beperkingen natuurlijk..

Dan krijgen we drie belangrijke zaken te horen: **Wist u dat bewegen preventief helpt tegen depressie???** Ik dus niet, dit is volkomen nieuw voor mij. En ten

Tweede: **Alles wat je niet gebruikt gaat achteruit!!!**
Tot slot: **De spiercapaciteit neemt bij één week bedrust af met 1,4 kg.!!** Deze drie



wetenswaardigheden, kunnen een reden zijn om (meer) te bewegen. Op de vraag wie meedoet met **Nederland in beweging** op de T.V. blijkt dat niemand dat doet, maar het is een optie als je rond 9.00 uur al uit bed bent natuurlijk.



(Voor mij zou dat moeilijk zijn.)

Dan gaan we aan de slag. Eerst de warming up. Vingers, polsen, schouders en armen los maken.

Vervolgens krijgen enkels, voeten, knieën en benen een beurt. Als we zijn "opgewarmd" gaan we naar de gymzaal

BRUGGENHOOFD Zomer 2020

van het gebouw. We moeten eerst een aantal gangen door lopen om er te komen. Daar gaan we op stoelen zitten in twee rijtjes van 5 tegenover elkaar en spelen het "Vier op een rij" spel een aantal keren achter elkaar. Het gaat er soms fanatiek aan toe, en we hebben veel lol. Onze tegenpartij is beter dat moet ik bekennen. daarna gaan we volleyballen in dezelfde opstelling. Een zachte lichte bal wordt van de ene kant naar de andere zijde over het net gemept. Personen, die moeite hebben met de armbeweging, worden bijgestaan. Eerlijk is eerlijk, ik vind het leuk en sla als de bal mijn kant opkomt lekker fanatiek mee, dat voel ik soms best in mijn arm(en). Iedereen krijgt zijn beurt. Tot slot wordt een veelkleurige soort parachute voor de dag getoverd met lussen aan de buitenrand waaraan je vast moet houden. In het midden ligt een bal ter grootte van een tennisbal. Die moeten we in het midden zien te manoeuvreren waar een uitsparing is. En dat valt niet mee. De bal gaat alle kanten op door de bewegingen van de spelers. Als het lukt gaat er een gejuich op. Daar zijn we ook een poosje zoet mee, om tot slot nog een cooling down te doen voor de gebruikte spieren. Dan is de middag om. Er is een bloemetje voor Astrid als dank en ieder gaat om zijn jas en huiswaarts. Het was echt een leuke middag met veel beweging en mogelijke ideeën om dit voort te zetten. Ik rijd met een goed gevoel over Oosterschelde brug weer naar huis.

Willy Otte



Nieuws bericht Breinlijn Zeeland voor Bruggenhoofd

Vanaf dinsdag 12 mei 2020 is Breinlijn Zeeland officieel van start gegaan. Breinlijn Zeeland is een gratis loket voor vragen over hersenletsel voor mensen met hersenletsel, naasten én professionals. Breinlijn Zeeland is bereikbaar via [Breinlijn.nl](https://www.breinlijn.nl). Stel uw vraag en u krijgt antwoord van Zeeuwse specialisten Niet Aangeboren Hersenletsel.

De medewerkers van Breinlijn Zeeland weten van de mogelijke gevolgen van hersenletsel, ook de onzichtbare. Die hebben vaak de meeste impact op het dagelijks leven. Klachten als prikkelgevoeligheid, vermoeidheid, concentratie- en geheugenproblemen blijken struikelblokken om bijv. in het gezin goed te functioneren en weer aan het werk te gaan. Ook de partner en andere naasten moeten leren omgaan met deze veranderingen. Voor betrokkenen is het belangrijk dat er goed gekeken wordt of er een relatie is met het opgelopen hersenletsel en dat daar de juiste uitleg en ondersteuning bij wordt geboden. Vragen hierover kunt u stellen bij Breinlijn Zeeland. Zo nodig kunnen de medewerkers van Breinlijn uw vraag voorleggen aan een team van deskundigen, het hersenletselteam.

BRUGGENHOOFD Zomer 2020

De ondersteuning van Breinlijn is gratis en wordt gefaciliteerd door Zeeuwse Zorgschakels. Meer informatie over de werkwijze via [Breinlijn in Zeeland](#)

Rechtstreeks contact met Breinlijn:

Breinlijn.nl

T 085 225 0244



Corona

12 maart kwam het bericht op mijn werk dat iedereen verwacht werd vanuit huis te werken de komende paar weken. Die paar weken werden een paar maanden en vanaf deze week (half juni) weer voor een aantal uren per week op kantoor, maar nog zoveel mogelijk thuis.

In de afgelopen paar maanden heb ik regelmatig een déjà-vu ervaring gehad. Beginnende met het thuis zitten. Ik heb eerder lange tijd thuisgezeten (door hersenbloeding ben ik 14 maanden niet op mijn werk geweest) en misschien dat ik het daardoor makkelijker accepteerde dan sommige van mijn collega's. Vervolgens kwamen er iedere dag experts bij de diverse talkshows op tv. Ze vertelden verhalen over de gevolgen van aan de

beademing liggen en verblijf op de IC van een aantal weken. Dit heb ik zelf ook meegemaakt en bij alles wat ze er over zeiden dacht ik: ja, dat klopt. Ook van mensen die Corona hadden overleefd en in de praatprogramma's verschenen hoorde je over de gevolgen, lang moeilijk ademen bijvoorbeeld. Ik kon na 1,5 jaar nog niet voluit lachen, omdat ik niet genoeg lucht had (ik heb ruim 3 weken aan de beademing gelegen).

Gevoelloosheid van huid op armen en benen. Schijnt ook een gevolg van de beademing te zijn hebben ze mij destijds verteld en is vooral lastig wanneer je met messen (koken) of hele warme dingen (zoals strijkijzer, aardappels afgieten) bezig bent. Op het moment dat ik "au" zeg is het leed al geschied. Ik eet sowieso niet graag aardappels en strijken is zeker geen favoriete bezigheid dus vermijd ik zoveel mogelijk 😊.

Vorige week zou ik voor het eerst weer naar mijn fysieke werkplek toegaan, maar vanwege een snotneus (ook overgehouden aan aan de beademing liggen en sonde voeding krijgen) mocht ik niet op mijn werk verschijnen. Voor mij een reden om een Corona test te laten doen. Ging heel makkelijk. Ik belde en kon na een uur terecht in de teststraat. Resultaat was gelukkig, zoals ik ook had verwacht, dat ik geen Corona had. Dat is toch fijn met zekerheid te weten.

Ik ben blij dat alles weer een beetje normaal aan het worden is, maar ik blijf voorzichtig. Ik hoop zo'n periode beademing en IC niet meer mee te hoeven maken, maar ik merk dat iedereen Corona beu is maar zoals een epidemioloog zei: "Corona is ons nog niet

BRUGGENHOOFD Zomer 2020

beu" en de berichten momenteel uit Peking en Nieuw Zeeland stemmen niet gerust. We zullen er wel beter op voorbereid zijn ga ik vanuit.

Blijf gezond.

Monique Schreurs

Onzichtbare gevolgen.

'Waar heb ik mijn portemonnee nu toch gelaten?' Eens denken, wanneer heb ik 'm voor het laatst gebruikt? Oh wacht, dat was om wat kleingeld voor de collectebus te pakken. Zou ik het toen ergens uit mijn handen gelegd hebben? Ja hoor, in de hal op het tafeltje. Dat is ook niet de vaste plek natuurlijk.

'Wat is haar naam ook alweer? Ik kan het honderd keer zeggen, en nu kom ik er niet op... Het was iets met de P...'

Bovenstaande voorbeelden zijn voor iedereen herkenbaar; het geheugen laat ons wel eens in de steek. Wat ik vaak hoor van mensen met hersenletsel is dat de omgeving laconiek reageert als men over geheugenproblemen vertelt: 'oh, maar ik vergeet ook wel eens wat' of: 'ach, dat krijg je als je ouder wordt hè'. Geheugenklachten na hersenletsel zijn echter niet te vergelijken met normale vergeetachtigheid. Vaak zijn klachten na hersenletsel veel ernstiger.

Zoals je in de voorbeelden kunt zien, zijn er allerlei trucjes die we automatisch toepassen om onszelf iets te kunnen herinneren. Die trucjes noemen we geheugenstrategieën, dit zijn methodes of regels om iets te kunnen onthouden.

Er zijn twee verschillende vormen van strategieën die we kunnen toepassen en daarbinnen zijn allerlei voorbeelden te noemen.

Interne geheugenstrategieën zijn regels die we in ons hoofd gebruiken om iets te onthouden. Je kunt informatie onthouden door het bedenken van ezelsbruggetjes, de informatie uit het hoofd leren of het steeds herhalen. Ook kun je informatie onthouden door verbanden te leggen, waarbij je nieuwe informatie vaak aan bekende informatie koppelt (je collega is jarig op 25 december > 25 december is eerste kerstdag > je kunt nu de verjaardag van je collega onthouden, hij is jarig op eerste kerstdag).

Externe geheugenstrategieën zijn hulpmiddelen uit de omgeving die we gebruiken om iets te onthouden. Geef spullen een vaste plaats, en leg ze op een logische plek neer. Maak gebruik van een notitieboekje of agenda en doe activiteiten volgens een bepaalde routine.

Om deze strategieën wat te verduidelijken, volgt hier een voorbeeld. Stel, je wilt een appeltaart bakken en je hebt appels, kaneel en een mix voor het deeg nodig uit de supermarkt. Bij de appeltaart hoort natuurlijk slagroom, en een lekker kopje koffie. De koffiebonen zijn bijna op, als je toch in de supermarkt bent kun je deze gelijk meenemen.

Je kunt de boodschappenlijst natuurlijk onthouden door het steeds te herhalen in je hoofd. In dit voorbeeld kun je de boodschappen aan elkaar 'knopen' doordat alle ingrediënten te maken hebben met het bakken (en opeten 😊) van de appeltaart. Dit 'knopen' is een

BRUGGENHOOFD Zomer 2020

interne strategie. Natuurlijk kun je het ook even opschrijven en het lijstje meenemen naar de supermarkt. Voordat je weg gaat, pak je de boodschappentas uit de kelder, je tas met portemonnee van de kapstok en de autosleutel van het haakje. Het lijstje maken en spullen een vaste plek geven zijn voorbeelden van externe strategieën.

Dit is natuurlijk maar één voorbeeld van de vele dingen die je moet onthouden op een dag. Wil je meer weten over hoe jij de strategieën kan toepassen in jouw dagelijkse leven? Dan kan een ergotherapeut met je meedenken!

Femke Kostense



ERGOTHERAPIE
SCHOUWEN-DUIVELAND

DE WASBEURTE

Vanochtend bin ik wee hewasse of zo as ze vroeger zeie: in 't grote bekken. Dan moek nog aeltied dienke an dien eesten keer. 't Is wee a een jaer of wat helee dak ier inkwma. In d'eeste weke kwam er zo'n meisje, zuster zegge ze die tehe.



Meneer zei ze, je moe morgen hewassen ore. Meneer oor, en dan moe je je levenlang aeltied mee je

rik nae bove in de hrond stae krauwe è, of in de modder stae vroete è, da de slik toet in je oren zat. Afijn dat zulle wè van die stadse menieren weze, docht ik. Den oaren oggen, ik doch, ik ouwe men onderbroek – men langan natuurlijk – en men bostrok mee dubbele bost, hewoon an en men sokken natuurlijk.

Om een uur of achte komt er zo'n meisje om me. Gae mè mee, zei ze.

Eest vroeg ze of ik een oggendjas ae. Wea zo iets, alleen ak weg gae doek een jas an en in uus zit ik in men bozeroen. Me komme dae in een kot, net as bie den



slagter, aelemaele van die leitjes op de vloer en tehe de muur, en in 't midden zo'n hrote bak di azze de verekens in af krauwe. Dat

meisje zei, gae me eve zitte op die rand van die bak en ze trok men sokken uut, ik zeie nog, men voeten ek mede Paese nog hewasse en ze waere hlad nie vuul.

Vroehere waste je je voeten as je nae de dokter hieng. Anders nie, je ae toch sokken an, dus konde ze nie vuul oore.

Mae tielp aelemael niks, ze trok de sokken



uut, toen men onderbroek, men bostrok, men emde en dae stae je dan in je bloote kont. Stapt ter mae in, zei ze. In dien groote bak, nooit van men

leve, ik kan nie zwemme, ik zou verzuupe.

BRUGGENHOOFD Zomer 2020

Nou, dan mae onder de does, zei ze. Da was me een klein kotje, mee een stoel van iesder. Eest jen aer, zei ze. Mae oe kan dat noe vuul weze, a je nae buute haet dan ei je toch een pet op. Ze hieng hewoon deur, ze zette een soort brandspuit an en een waeter me jongens. Ze pakte een flesse spul, ik docht dat 't lomonade was, ook zo'n kleur. Mae dat was sampoo zei ze. 't Rook wè lekker en 't schuumde! Toen wier ik elemaele natgespote, 't leek wè of d'ak in brand stoeng. En mee zo'n lapje, een wasandje noeme ze dat, over je buuk en je rik vrieve, afijn over ael vrieve toet azze 't beu was en toen wae afspuite. Afdrohe me zo'n hroote doek en toen moest ik nog ander ondergoed an doe en 't aere was hlad nie vuul, der was niek an te zien oor. Toen ak klaer was ae je toch wè 'n lekker hevoel en noe wete me nie mi beter as 't oort zò. Mae gin wonder at de pries zò ohe is, à je ael dat mossen mè 't waeter ziet.

(Het is niet bekend of het dialect juist geschreven is)
(Bron: *Bruggenhoofd maart/april 2001*)

Beste leden,

Op het moment dat ik dit schrijf hebben we net de laatste (Corona)-persconferentie (voor dit moment) achter de rug. Er werd gesproken over versoepeling van de regels, groepen mogen groter zijn, buitenactiviteiten kunnen worden opgepakt, religieuze samenkomsten met meer dan 100 personen mogen weer gehouden worden

en verpleeg instellingen mogen weer alle bezoekers toelaten. Allemaal mooi nieuws en toch is er blijvend iets veranderd. Ik spreek dan over de anderhalve meter samenleving, afstand houden, geen handen schudden, geen omhelzingen. En vooral bij dat laatste hebben veel cliënten best veel moeite. Elkaar niet aan kunnen raken, die arm om je heen, het kan zo'n warm gevoel geven en het is zo'n klein gebaar en zo gemakkelijk te doen.

We hebben in de achterliggende maanden als bestuur ook zoveel mogelijk telefonisch en per mail contact gehouden met onze leden, u dus. We luisterden naar de verhalen, de zorg die opeens zo plotseling werd stopgezet, activiteiten die gecancelled werden en dagbestedingen die de deuren gesloten hielden. Wat heeft dit een verdriet gegeven. Vaste rituelen waar u en ik ons aan vast kunnen houden, zo plotseling doorbroken. Gelukkig hebben voor zover we weten maar weinig van onze leden zelf of binnen de familiekring met corona te maken gehad.

Zo langzamerhand kunnen we ons ook gaan beraden over de vraag of de bijeenkomsten en de Trefpunten weer gehouden mogen worden, juist de gelegenheden om elkaar te zien en te ontmoeten. Als bestuur hebben we steeds online vergaderd en het ook over allerlei mogelijkheden gehad. We moeten ons blijven houden aan de RIVM-richtlijnen maar nu die zo versoepeld zijn zal een en ander toch snel weer mogelijk worden. U hoort van ons. Ontvangt u liever geen mail maar wilt u per post of telefonisch uw uitnodigingen ontvangen, geeft u dit dan door aan onze secretaris. Dan komt dat in orde en hoeft u geen activiteit te missen.

BRUGGENHOOFD Zomer 2020

Ik weet niet of u uw vakantieplannen drastisch heeft moeten aanpassen. Allerlei reizen bijv. via de Zonnebloem zijn afgelast, ook dat is bijzonder spijtig. Toch hoop ik dat u een mooie zomer tegemoet gaat, al is het dan wellicht in eigen land. Niks mis mee, Nederland is een heerlijk vakantieland en we wonen in de mooiste provincie van Nederland.

Veel lees- en vakantieplezier. Pas op uzelf en blijf gezond.

De voorzitter

Paul Colijn

De routekaart of TomTom voor mensen met NAH die vragen of problemen hebben.

De weg in hersenletselland vinden is nog steeds niet makkelijk. Waar kun je met je vragen en of problemen terecht? Waar vind je hulp voor je vragen of problemen waar je misschien al lang mee rondloopt (of zit als lopen niet meer gaat) ?

Breinlijn is een gratis loket waar je terecht kan met dit soort vragen. In West Brabant bestaat het al een tijdje. Dit maakt het leven van mensen met NAH een stukje makkelijker.

Nicole van Hoof (coördinator Hersenletsel Zeeland) is betrokken bij de oprichting van **Breinlijn** in o.a. onze regio Zeeland. Dat is goed nieuws. Op zaterdag 15-02-20 was zij in zorgcentrum Ter Valcke in Goes op het NAH Trefpunt om met de belangstellenden hierover in gesprek te gaan en om hen te informeren wat Breinlijn voor hen kan betekenen. Ook was ze benieuwd waar de mensen

tegenaan lopen of behoefte aan hebben, of wat er eventueel beter had gekund. Want als de professionals en mensen met NAH elkaar goed begrijpen en weten te vinden, dan wordt het leven met NAH een (klein) stukje makkelijker.

Na ontvangst met koffie / thee werden de 17 aanwezigen welkom geheten door Christien Veerhoek, werkzaam in Ter Valcke. Zij gaf het woord eerst aan Jan Dekker, penningmeester en aanspreekpunt van NAH vereniging "Samen Verder" Zeeland. Jan kondigde de "Dag van de Beroerte" op 12 mei op de markt in Goes en op 14 mei op de markt in Middelburg aan, waar men bij de informatiestand bloeddruk en bloedsuiker kan laten meten en foldermateriaal over NAH kan verkrijgen.

Daarnaast berichtte hij dat er nog gewerkt wordt aan de nieuwe Website, maar op de oude website de voornaamste info te lezen is en dat we nog altijd op zoek zijn naar nieuwe leden voor onze vereniging en bracht tot slot de rijk gevulde foldertafel onder de aandacht.

Toen kon Nicole van Hoof met haar verhaal beginnen, ondersteund door een PowerPoint presentatie. Eerst wilde zij inventariseren waaruit haar publiek bestond. Wie had NAH, wie was partner, wie professional? Braaf staken de mensen hun hand omhoog als hun doelgroep gemeld werd. Ook wil ze weten wie Breinlijn kent. Dat zijn er niet zo veel. Nicole vertelt dat er in Nederland 16 hersenletselteams zijn waarbij heel veel (23) organisaties zijn aangesloten. Vier keer per jaar hebben die teams contact.

BRUGGENHOOFD Zomer 2020

Na hersenletsel hoop je weer op te krabbelen. Dat gaat soms grillig op en neer. Er is maar een kleine groep met géén restschade. De rest dus niet.

Hoe de weg te vinden in hersenletselland?

De meeste ervaringen zijn: Je moet alles zelf uitzoeken. Tegenwoordig gaat het voor iedereen anders. Na twee tot drie dagen in het ziekenhuis, volgt revalidatie en dan....? Je loopt tegen een reeks van vragen aan. Vermoeidheid, werk, dagbesteding, sport, fysiotherapie, zelfverzorging, geheugenproblemen, enz.

Anderhalf jaar geleden is in 2018 Breinlijn ontstaan uit een conferentie en in West Brabant ontwikkeld en met een nieuw concept nieuw leven ingeblazen. **Breinlijn is laagdrempelig en gratis. Je kunt er terecht met je vragen.**

Het wordt landelijk per regio ingevoerd, met een landelijke Website en flyers en een (nieuw) telefoonnummer. We bekijken een animatiefilmpje

We houden dan even pauze met koffie / thee. Na de pauze gaat de info verder. Half mei van dit jaar starten Zeeland (op kop), Amsterdam, Utrecht en Limburg. De rest van Nederland start eind van dit jaar. Nicole zelf stopt met haar werk al op 1 maart, maar er komt opvolging. Er worden twee mensen (hersenletseldeskundigen) gezocht. In de werkgroep zit naast 4 andere professionals ook Monique Schreurs, bestuurslid van onze NAH vereniging. Zij helpt mee met het ontwikkelen van o.a. de Website en het stellen van doelen voor

Breinlijn Zeeland. Ook de P.R. van het geheel is belangrijk.

Bij de hersenletselteams van Breinlijn kun je vragen stellen als getroffenene, familielid, professional, maar ook als huisarts. Is het antwoord niet meteen "voorrudig" dan kan het team zelf terecht bij experts als psychologen, neurologen, revalidatiearts en dan later terugbellen met de oplossing.

"Het is niet bedoeld voor spoedvragen, bel dan 112 of de huisarts".

Tot half mei bestaat het oude tel.nr, maar daarna is het nieuwe tel.nr. 085-2250244 Kijk ook op www.Breinlijn.nl

Op de nieuwe Website vind je info over alle regio's

Hebben wij nog P.R. tips? Die zijn er. Genoemd worden: advertenties, flyers bij huisartsen of fysiotherapeuten, hulporganisaties zoals SMWO, bedrijfsartsen, afasieteams, dag van de beroerte, ziekenhuizen, revalidatiecentra.

Er wordt ook nog de titel van een boek genoemd: "Over het hoofd gezien" van Eric Hermans.

Dat was het dan. Er zijn geen vragen., maar wel een hartelijk applaus. Christien Veerhoek bedankt met een mooi boeket. Ik kan na het foldermateriaal weer ingepakt te hebben, met mijn "huiswerk" naar mijn volgende afspraak, een etentje bij mijn zwager, dat komt goed uit.

Willy Otte

BRUGGENHOOFD Zomer 2020

Moe-i-teloos

(Bron: Expertisecentrum Hersenletsel Limburg)

Vermoeidheid is de meest gehoorde klacht bij mensen met hersenletsel. Toch is er maar weinig bekend over hoe we vermoeidheid goed kunnen behandelen. Hoewel het hersenletsel zelf een rol speelt, komen er op de lange termijn steeds meer andere factoren bij. Vaak komen mensen in een negatieve spiraal terecht van verlamdende gedachten ('daar zal ik wel moe van worden'), angst en slechte gewoontes zoals veel dutjes, het vermijden van lichamelijke inspanning. Ook verstoorde slaap en somberheid komen veel voor.

Om deze spiraal te doorbreken, ontwikkelden wij een individuele aanpak waarbij mensen via de Experience Sampling Methode (ESM) op hun smartphone bijhouden hoe moe ze zijn, wat ze doen, waar en met wie. Op basis hiervan worden persoonlijke adviezen gegeven om vermoeidheid weer de baas te kunnen. Door mensen inzicht te verschaffen in de factoren die vermoeidheid uitlokken, willen wij hen de regie over hun dagelijks leven teruggeven. Deze factoren zijn voor iedereen anders. Een belangrijk onderdeel van onze behandeling is dat mensen zelf aan de slag gaan met hun eigen gegevens die zij verzamelen in het leven van alledag. De resultaten van de pilotstudie



zijn veelbelovend, waardoor de Hersenstichting een nieuwe financiering geeft aan onderzoekers Bert Lenaert, Caroline van Heugten, Anne Visser-Meily, Rudolf Ponds en Robert van Oostenbrugge voor het meten van de effectiviteit in een grotere behandelstudie.

In het onderzoek vergelijken we een groep mensen die de nieuwe behandeling krijgen met een groep die gebruikelijke zorg krijgt. We verwachten dat de nieuwe behandeling zal leiden tot een grotere afname van vermoeidheidsklachten maar ook tot een hogere mate van participatie, betere stemming en minder cognitieve klachten.

Gevolgen CVA ook merkbaar in niet-aangedane arm en hand.

Barry A.J. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation 2020, met een vertaalslag van dr. Rinske Nijland, ergotherapeut, senior onderzoeker Reade revalidatie & reumatologie.

Revaliderende CVA-patiënten oefenen om hun aangedane arm en hand weer beter leren gebruiken. Maar hoe zit het met hun niet-aangedane hand?

CVA-patiënten doen er goed aan niet alleen hun aangedane arme en hand te trainen, maar ook de niet getroffen zijde. Ondanks intensief gebruik hebben zij zelfs jaren na hun CVA minder controle over hun niet-aangedane arm en hand dan gezonde leeftijdsgenoten. Dat stellen Amerikaanse onderzoekers, die 40 CVA-patiënten verschillende coördinatie- en knijpkrachttests lieten uitvoeren met hun niet-aangedane hand en hun prestaties vergeleken met normscores.

Coördinatie.

Het kostte de deelnemende CVA-patiënten beduidend meer moeite dan hun gezonde leeftijdsgenoten om met hun niet-aangedane hand fijn-motorische taken uit te voeren. Zij deden er langer over om pinnetjes in gaatjes zetten, en konden minder snel blokjes van de ene in de andere doos verplaatsen. Hun coördinatie was slechter, terwijl ze al jaren voornamelijk op hun niet-paretische arm

BRUGGENHOOFD Zomer 2020

vertrouwen. Overigens speelde het aantal jaren sinds de beroerte geen rol in het coördinatieverlies.

Eten

De patiënten scoorden ook slechter op een aantal relatief simpele dagelijkse activiteiten, zoals een korte zin schrijven, kaarten omdraaien, damstenen stapelen, eten van een maaltijd nabootsen en kleine, licht of zware objecten oprapen. Het verbaasde de onderzoekers dat de patiënten vooral slecht scoorden als zij met hun voorkeurshand een eetopdracht simuleerden; een taak die zij bijna hun hele leven lang dagelijks hebben uitgevoerd.

Kracht

Anders dan de coördinatie week de knijpkracht van de CVA-patiënten niet af van de normscores: zij konden met hun niet-aangedane hand net zo hard knijpen als hun gezonde leeftijdsgenoten.

Voorkeurshand

De wetenschappers onderzochten ook of het uitmaakte of de dominante of de niet-dominante hand was getroffen door het CVA. Patiënten die hun niet-dominante hand gebruikten omdat hun dominante zijde was aangedaan hadden weliswaar een slechtere niet-dominante handmotoriek dan hun gezonde leeftijdsgenoten, maar dat verschil was kleiner dan tussen CVA-patiënten en gezonden die beide hun voorkeurshand gebruikten.

Omdat alle patiënten een slechtere coördinatie hadden, zelfs degenen die na het CVA nog steeds hun dominante hand konden gebruiken, vermoeden de auteurs dat een CVA leidt tot veranderingen in beide hemisferen. Verder onderzoek moet uitwijzen wat de oorzaak is van het

slechter functioneren van de niet-aangedane arm.

Mijn Verhaal..... horror en / of sprookje

Een verslag schrijven over een bijeenkomst waar ik aanwezig was, heeft me nooit problemen opgeleverd. Ik deed dat met plezier en probeerde er een lekker leesbaar geheel van te maken. Nu is me verzocht om een bijdrage te leveren voor Het Bruggenhoofd zonder dat er een bijeenkomst met spreker aan vooraf is gegaan. Dat is heel andere koek. Daar heb ik best een tijd tegen aan zitten hikken. Maar nu ben ik begonnen en we zullen wel zien hoe het afloopt.

Begin maart was ik in de voorzorg voor mijn verjaardag. Elke keer als ik boodschappen deed nam ik alvast wat spullen mee voor mijn feestje, want ik kreeg veel familie en vrienden op bezoek. Een week voor mijn verjaardag kregen we te maken met de Lock down en moest ik iedereen afbellen en bleef ik met mijn ingekochte voorraad zitten. 36 cakejes, salades en andere hartige dingen. Ik heb er veel van weggegeven. De dranken konden nog een poos bewaard blijven. Ik ben er nog aan bezig. Dat was eigenlijk niet zo'n ramp, erger vond ik het totaal geïsoleerd zijn in de periode erna. Contacten waren niet mogelijk door de vele risico factoren. Ik durfde ook niets te ondernemen. En als je al naar de depressieve kant neigt, wordt de stemming er in die situatie niet beter op. Voor mij een horror situatie. Ik vulde mijn tijd met lang (uit)slapen, lezen en puzzelen, en als het tijd was iets te eten

BRUGGENHOOFD Zomer 2020

klaarmaken of opwarmen. De eenzaamheid ten top.

En dan valt er een kaartje in de brievenbus van de burens rechts van mij. Ze wonen er al een paar jaar, maar ik ken hun naam niet, weet dat er twee kinderen zijn en ik hoor af en toe een hond blaffen. In dat kaartje bieden ze aan om in deze rare tijd boodschappen voor me te doen. Nu had ik net goed ingeslagen, maar ik heb het telefoonnummer dat ook vermeld stond gebeld, en buurvrouw Sara bedankt voor het aanbod en we hebben afgesproken dat ik als het (weer) nodig was zou bellen. Dat is gedurende de hele periode vier keer gebeurd. De tas met boodschappenlijst zette ik op de stoep en die kwam later keurig gevuld weer terug op de stoep met de kassabon en rekeningnummer erbij, zodat ik de onkosten over kon maken. Allerliefst was wel dat ik op mijn verjaardag (want die was ook even ter sprake gekomen) ik verrast werd met een mooie bos bloemen. Diezelfde week werden er ook tulpen bezorgd door de Soos, van een teler die zijn bloemen niet kwijt kon. Zulke gestes zijn uitermate ontroerend.

En dan valt er weer een kaartje in de brievenbus, van een achterbuurvrouw, die ik niet ken. Zij belt ook op en we spreken even met elkaar en sinds dat gesprek is er regelmatig contact in de vorm van een appje of ik soep wil of taart, pizza of een salade die zij gemaakt heeft. Vaak iets vegetarisch. Winst is dat ik vegetarisch eten heb leren waarderen. Pas na een week of acht hebben we goed kennisgemaakt op het terras in mijn tuin. Nu weet ik wie Marijke de Haan is, de

goede fee die bakjes lekkers op mijn stoep zette.

Thans heb ik al twee keer zelf boodschappen gedaan. De eerste keer met pijn in mijn buik. En ik ben na mijn deel van de belronde met leden twee keer bij een lid op de koffie geweest, natuurlijk keurig afstand houdend. Die belronde was erg leuk en de meeste leden reageerden positief en hadden heel wat te vertellen.

Mijn conclusie na deze ervaringen is dat uit een horror situatie ook mooie dingen kunnen ontstaan, dus soms bijna een sprookje. Ik hoop voor u allen dat dit vreselijke virus aan uw deur is voorbijgegaan. Wees nog altijd alert en pas goed op uzelf. Dat was de tip van mijn longarts die ik graag doorgeef. Hopelijk snel tot ziens.

Willy Otte

Godshuis

Al vele jaren staat Uw huis/verscholen hier in 't groen.
Ik voel me hier thuis /en vind het fijn, van alles hier te doen.
Al dweilend hier, mijmer ik voort.
Wat speelde zich hier af?
Hier liggen mensen,ongestoord/ met zerken op hun graf.
Vreugde, verdriet,het was hier steeds en gaat nog altijd door.
Straks zal er weer een rouwdienst zijn, ik dweil de vloer hier voor.
't Is goed, zo in Uw huis te werken,
Uw huis, van leven en van dood.
U laat het ons hier steeds weer merken:
Ik ben er bij, in angst en nood.
De kosteres heb ik dikwijls geholpen.

BRUGGENHOOFD Zomer 2020

Johan reed op de bus en ik had dan toch niet veel te doen. Zij werd een vriendin van ons. Bij trouwdiensten versierden we de stoelen.

Aan elke stoel hingen we een witte papieren roos, dat stond echt feestelijk. En bij rouwdiensten werd de kerk helemaal gedweild.

Lente,

Hoe verwonderd zijn wij iedere keer,
als wij de knoppen uit zien spruiten.
En iedere lente, keer op keer
de vogels horen fluiten.
Het lijkt zo dood, zo vreselijk stil
in de lange donkere winter.
En toch, het is altijd weer Gods wil
dat de lente komt, onverhindert.
Uw schoonheid straalt ons tegemoet!
De zon, de bomen de struiken.
De bloemenpracht werkt op ons gemoed.
Wat kunnen ze lekker ruiken!
De eendjes in het water,
de lammetjes in de wei:
zij prijzen u met hun gesnater,
en wij, wij zijn met Uw lente weer blij!

Iemand op het (Vlieland) maakte er een grapje dat Johan als ervaren chauffeur op Vlieland kwam "of zo" zei

hij,"moet hij soms les komen nemen van zijn baas?" Dus toen we weer thuis waren zei Johan: "ik zal hem krijgen". Hij heeft een grote "L" gemaakt van "Les". De volgende keer dat we weer naar Vlieland gingen, zette hij de "L" voor het raam in de bus. Veel hilariteit, dat snap je. Hij kwam zelf met foto en al in het "Vlieland Magazine" te staan.



eiland

altijd over

rijden.

hier

Omdat we momenteel in een vreemde tijd leven, heb ik geen overzicht van de Trefpunten voor het najaar opgenomen. Als er weer Trefpunten worden georganiseerd, krijgt u op de gewone wijze, via de email of via de post een uitnodiging.


De redactie van Bruggenhoofd wenst u een goede en vooral gezonde zomer toe.





Een van onze leden heeft deze quiz ingestuurd. Elk cijfer staat voor een plaatsnaam in Zeeland. De oplossing wordt in de eerstvolgende Bruggenhoofd gepubliceerd. Succes met het oplossen.

BRUGGENHOOFD

 <p>ergotherapie Kalverstraat 1, 4331 LZ M'burg Thorbeckelaan 9, 4463 VA Goes</p> <p>T: 06 44305050 E: depraktijk@live.nl W: ergotherapie-depraktijk.nl</p> <p>'De Praktijk'</p>	<ul style="list-style-type: none">• onderzoek, training en advies van uw handelen• advies en voorlichting aan de partner/verzorger van de cliënt.• advies en begeleiding bij aanvraag voorzieningen• gespecialiseerd in revalidatie na hersenletsel
--	--

<p>Openingstijden: maandag t/m donderdag 15.00 - 19.30 uur vrijdag en zaterdag op afspraak</p>	<p>offsetdrukkerij v.o.f.</p> <h1>GETOKA</h1> <p>Spaarlingsstraat 21 - 4421 GD Kapelle tel.: 0113 342597 www.getoka.nl gerard@getoka.nl</p>	<p>Ontwerpen 2 Kleurendruk Full-Color Kopiëren Digitaal dupliceren Vergaren Vouwen/nieten Snijden Inbinden Lamineren</p>
---	--	--

<p><i>Uit bij</i> PICCARD <i>Vlissingen</i> **** HOTEL RESTAURANT</p> <p> Badhuisstraat 178 4384 AR Vlissingen Tel: 0118 413551 www.piccard.nl info@piccard.nl </p> <p><i>Waar GASTVRIJ met hoofdletters wordt geschreven</i></p>



Aanmelding en informatie aanvraagformulier.

Ondergetekende wenst/wensen: (aankruisen wat van toepassing is)

lid te worden van de NAH vereniging Samen Verder, Zeeland. De contributie is € 30,= per persoon per jaar. Het 2^e lid op hetzelfde adres betaald € 15,= per jaar. U ontvangt dan automatisch ons verenigingsblad "Bruggenhoofd" 4 maal per jaar.

donateur te worden voor minimaal € 25,= per jaar, incl. Bruggenhoofd.

een informatiepakket te ontvangen

Vul onderstaande gegevens in blokletters in:

Naam en voorletters getroffene.....m/v

Geboortedatum:

Datum van het NAH:

Mijn partner wenst ook lid te worden

Naam en voorletters partner:.....m/v

Adres:

Postcode en woonplaats:

Telefoonnummer:

E-mail adres:

Alleenstaand of getrouwd / samenwonend

Heeft u nog thuis wonende kinderen beneden de 18 jaar? Nee / ja

Voor contributie betaling wachten wij op een betalingsverzoek per jaar

Dit formulier zenden naar onderstaand adres.

Uw gegevens worden vertrouwelijk behandeld. Zij zullen niet aan anderen worden verstrekt, ook niet aan andere leden, behalve met uw toestemming.

Postadres: **De Walestraat 19, 4371 CE Koudekerke, telnr. 0118-552478**

email: nahzeeland@zeelandnet.nl, **bankrekening:** NL 51 RABO 0141865032, **KvK:** 59306424

VUL WANNEER U EEN WIJZIGING TE MELDEN HEBT ONDERSTAANDE STROOK IN

Juiste adressering

Naam :

Adres :

Woonplaats :

Postcode :

Telefoon :

Wilt u bij gewijzigde of onjuiste adressering deze strook in zijn geheel ingevuld retourneren aan:

NAH-vereniging "Samen Verder", Zeeland
Ledenadministratie
De Walestraat 19
4371 CE KOUDEKERKE

