

2020 Jaargang 22 Nummer 3

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
Tel. 0111-416341
agra@zeelandnet.nl

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

Rob de Ruiter

M. Nijhoflaan 116
4481 DL Kloetinge
Tel. 06-11094212
rob.de.ruiter63@gmail.com

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
moosch@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 Herfst 2020

Jaargang 22 nummer 3

<u>Inhoudsopgave</u>	<u>blz</u>
Rabo Clubsupport 2020	2
Herfst	2
Tinekes creatieve oplossingen met NAH	2/3/4
Slaapproblemen bij hersenletsel	4-8
Wat is er nog te melden	8/9
Leven met een naaste met NAH	9/10
Filmfestival en Corona moe	10
Antwoorden plaatsnamen kwis	11
Fruit Plukken (gedicht)	12
Je hersens in de pot vinden	12
Overzicht mantelzorgsteunpunten	13

Inleveren van copy voor Bruggenhoofd nr. 4 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 Najaar 2020

RABO CLUBSUPPORT 2020

Elk jaar geeft de Rabobank een deel van de winst terug aan verenigingen. De **LEDEN** van de bank krijgen 5 stemmen om op hun favoriete vereniging te stemmen, maximaal 2 stemmen per vereniging. Wij als NAH vereniging mogen ook weer meedoen. Daarom willen wij alle leden van **Walcheren en Noord-Beveland** oproepen om hun stemmen aan ons te geven. De **klanten** die nog geen lid zijn van de bank kunnen zich nog gratis aanmelden als lid. Vanaf 1 oktober kan er worden gestemd. Als lid krijg je de stemmen automatisch toegestuurd. Vertel dit verder aan familie vrienden en kennissen. Hoe meer stemmen, hoe meer wij van de winst van de bank mogen ontvangen.

Namens het bestuur al vast bedankt voor uw stem, penningmeester

Jan Dekker



In 't bos, in moeras, op straten en wegen
Ja, overal kom je bladeren tegen
De bomen zijn van hun zware vracht
ontdaan
Zij kunnen hun winterslaap in gaan.

Maar nu is 't nog genieten van de
kleurenpracht
van 't machtige ruisen en vliegen van
't blad
En straks, na de winter, met de lente in
't verschiet
Zijn het weer nieuwe bladeren, die je dan
ziet.

Joke

Beste lezers,

Ik wil graag de aandacht eens vestigen op de website:

www.verdermethersenletsel.nl.

Mogelijk is deze website al lang bij u bekend, maar toch:.... Ik trof er zeer leesbare en nuttige informatie aan. Zo zijn er ook in ons gezin regelmatig dingen waar we tegenaan lopen en waar we oplossingen voor zoeken.

Er wordt ook een magazine uitgegeven dat u op aanvraag gratis ook op papier kunt ontvangen.

Ik heb voor u alvast onderstaand artikel gekopieerd voor in Bruggenhoofd en hoop dat u geïnspireerd raakt om eens verder te kijken op de website en de vele

interessante artikelen daar.
Veel leesplezier.

Paul Colijn

Tinekes Tips: creatieve oplossingen met NAH

Hoe knip je zelf je nagels als je halfzijdig verlamd bent? Hoe verplaats je grote zware dingen met maar één bruikbare arm of hand? Tineke Bakhuis raakte 4 jaar geleden door een hersenbloeding rechtszijdig verlamd. "Opeens stond ik voor problemen die nooit eerder een probleem waren", vertelt zij. Maar haar creativiteit had ze na de beroerte nog steeds. Ze nam het heft in eigen (linker)hand en bedacht een aantal praktische en betaalbare oplossingen die ze graag met je deelt.



Tineke Bakhuis.

Zelf hulpmiddelen maken voor een lage prijs

"Mijn ideeën zijn vooral ontstaan uit frustratie", vertelt Tineke. "Veel mensen denken na hun hersenletsel dat ze dingen niet meer kunnen en dat het dus nooit meer zal lukken. Zo dacht ik na mijn hersenbloeding ook. Maar dat duurde niet lang. Toen ik weer thuis was uit het revalidatiecentrum, frustreerde ik me enorm. Ik moest voor het ondernemen van bepaalde dingen wachten tot mijn

man of zoons weer thuis waren. Ik kon dan niet beginnen met koken, omdat ik hulp nodig had om bijvoorbeeld een rek uit de vriezer te verplaatsen om bij het eten eronder te komen. En daarnaast waren veel hulpmiddelen ontzettend duur! Daarom ben ik op zoek gegaan naar eigen manier om deze problemen op te lossen."

Elke maand een nieuwe tip

De komende maanden publiceren wij elke maand een van Tineke's Tips. Daarmee kun je zelf, of met een beetje hulp, verschillende hulpmiddelen maken voor een lage prijs.

Jouw tips voor anderen

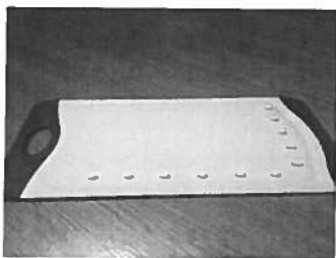
Heb jij tips voor anderen met hersenletsel? Deel deze door te mailen naar info@verdermethersensletsel.nl of reageer op onze Facebookpagina. Wij delen jouw tip dan met Tineke en anderen met NAH!

plank en legplankdrager.

Tip 1: Noppenbord maken

Toelichting Tineke: "Thuis uit de revalidatie wilde ik een bordje kopen, zodat ik mijn eigen brood kon smeren en snijden. Ik vond het waanzinnig dat ik daarvoor een plank moest kopen van €40 of meer. Daarom ben ik met mijn man op zoek gegaan naar een manier om zelf zo'n plank te maken."

BRUGGENHOOFD Najaar 2020



Benodigheden:

Gewone snijplank

8 of meer legplankdragers (zie afbeelding links onder)

Boor

Lijm (bv. bisonkit)

Werkwijze:

Meet op welke maat boor overeenkomt met de breedte van de legplankdragers. Boor net zoveel gaatjes in de snijplank als je legplankdragers hebt (Tineke vroeg haar man om de gaatjes te boren). Doe wat lijm op de legplankdragers, steek ze in de gaatjes en laat ze drogen. De plank kan met het gebruik van de juiste lijm ook in de vaatwasser. Kosten: € 7

Slaapproblemen bij hersenletsel.

Dit artikel heb ik overgenomen uit: Hersenletsel.nl zomer 2020.

Zeven Vragen over slaapproblemen bij hersenletsel. Regelmatig krijgt de redactie vragen om eens aandacht te besteden aan een speciaal onderwerp. Zo kwam er ook een vraag over slaapproblemen bij hersenletsel bij ons binnen. Op zoek naar een deskundige kwamen we terecht bij Sylvie Dujardin, neuroloogsomnoloog, werkzaam bij het Centrum voor Slaapgeneeskunde Kempenhaeghe.

Daarom zeven vragen aan Sylvie Dujardin.

Wanneer zijn problemen met slapen een slaapstoornis en welke slaapstoornissen zijn er?

Het is inderdaad belangrijk om het verschil te maken tussen een slaap gerelateerde klacht en een slaapstoornis.

De 3 meest voorkomende slaap gerelateerde klachten of symptomen waarmee patiënten zich bij de arts melden, zijn ruwweg: 1) slapeloosheid, d.i. het niet kunnen in- of doorslapen, hoewel er voldoende mogelijkheid is om te slapen, 2) overmatige slaperigheid overdag, d.i. het ongewenst in slaap vallen, of het moeten vechten tegen de slaap om wakker te blijven, en 3) afwijkend gedrag of ongewenste sensaties tijdens de slaap. Ieder van ons ondervindt wel eens een van deze slaapklachten, en kan er zelfs prikkelbaar door zijn. Als de klachten echter lang aanhouden kan er sprake zijn van een slaapstoornis. Aan een slaapstoornis kan een lichamelijke probleem ten grondslag liggen, maar ook andere factoren kunnen een slaapstoornis veroorzaken.

De twee meest voorkomende slaapstoornissen zijn: insomnie(stoornis) en de ademhaling gerelateerde slaapstoornissen, waaronder de voornaamste het Obstructief Slaap Apneu (OSA) Syndroom is.



Slaap lekker!

Wat kunnen oorzaken zijn van slaapproblemen in het algemeen en hoe vaak komen ze voor?

Aan een slaapprobleem kan een lichamelijk probleem ten grondslag liggen, maar ook andere factoren kunnen deze veroorzaken.

De rol van de slaapgeneeskundige begint bij het zoeken naar de oorzaak van het slaap gerelateerde symptoom of de klacht, zodat de correcte diagnose wordt gesteld, t.t.z. de oorzakelijke slaapprobleem wordt gevonden. Niet zelden hebben slaap gerelateerde klachten meerdere oorzaken en vindt men bij eenzelfde persoon meerdere slaapproblemen.

Bijvoorbeeld: een patiënt komt wegens het niet kunnen in- of doorslapen, hoewel er voldoende tijd en mogelijkheid zijn om te slapen. Verschillende slaapproblemen kunnen aan de oorzaak liggen van deze klacht:

Een circadiane ritmestoornis (als je probeert in te slapen op het moment dat je biologische klok je een waaksignaal geeft) kan zich uiten door slapeloosheid.

Sommige patiënten kunnen niet in- of doorslapen omwille van (onbeheersbare) beenbewegingen, die ze uitvoeren om een onaangenaam gevoel in de benen te verlichten. Er is dan sprake van het

“Restless Legs Syndrome”, een van de slaap gerelateerde bewegingsstoornissen.

Een andere patiënt zal redelijk snel inslapen, maar terug wakker worden na een apneu. De keelspieren verslappen tijdens de slaap (dit is in lichte mate bij iedereen het geval), maar wanneer dit leidt tot een vernauwing van de keelholte, kan de ademhaling verminderen of zelfs stoppen. De hersenen reageren erop en sturen de keelspieren aan om de keel weer te openen. Zonder het te beseffen kan patiënt zo regelmatig uit zijn slaap worden gehaald. Er is dan sprake van een slaapprobleem afhankelijke ademhalingsstoornis.

Veel mensen met psychiatrische problemen hebben last van piekeren, en vaak wordt dit geassocieerd met een slapeloosheidsklacht. Het oorzakelijk verband is niet eenduidig: veroorzaakt de depressieve stoornis of angststoornis de slapeloosheid, of is het andersom en veroorzaakt de insomniestoornis de stemmings- of angstklachten? De inzichten evolueren. De laatste jaren stelt men steeds vaker beide diagnoses, waarbij de depressieve stoornis/angststoornis en de insomniestoornis een wederzijdse onderhoudende rol hebben. Dit betekent ook dat beide stoornissen worden aangepakt.

Talrijke andere medische problemen, zoals hartfalen, pijn, enzovoort... kunnen de slaap ook bemoeilijken.

Veel geneesmiddelen hebben een invloed op de slaapprobleem. Dit wordt wel eens over het hoofd gezien, met name wanneer deze medicatie voor andere organen

BRUGGENHOOFD Najaar 2020

wordt voorgeschreven (bijvoorbeeld hart of bloeddruk medicatie).

Indien geen van de hierboven genoemde oorzaken de slapeloosheidsklacht verklaart, stelt men de diagnose insomnie(stoornis). In dat geval vinden we niet Patiëntenvereniging Hersenletsel.nl – Hersenletsel Magazine nummer 2 2020 zelden slaapwaakhygiënische en psychologische factoren die de vicieuze cirkel van het slecht slapen onderhouden. Enkele voorbeelden zijn:

omdat je slecht slaapt ga je overdag veel koffie drinken, maar koffie is een pepmiddel en lijdt tot meer moeite om in te slapen;

een borreltje helpt om beter in te slapen, maar bemoeilijkt het doorslapen;

het dutten overdag kan zinvol lijken om overdag slaap in te halen en zich minder moe te voelen, maar dutten verlagen de slaapdruk, waardoor het steeds moeilijker wordt om tijdig in te slapen;

je wordt te moe om nog aan sport te doen, maar het gebrek aan fysieke inspanningen verlaagt de slaapdruk, dus nog meer moeite om te slapen;

om "nog een beetje slaap te kunnen pakken" blijven patiënten – en dit is begrijpelijk – 's ochtends vaak wat langer in bed, maar daaruit ontstaat de gewoonte (conditionering) om wakker te liggen in bed, wat de slapeloosheid onderhoudt;

slapeloosheid kan zelf stress en piekergedachten over de slaap

veroorzaken, hetgeen de slapeloosheid mede onderhoudt.

Wat kunnen oorzaken zijn van slaapproblemen bij mensen met hersenletsel en hoe vaak komen ze voor?

Slaapstoornissen kunnen rechtstreeks door een hersenletsel ontstaan, wanneer de schade de slaapwaak-centra treft in de hersenen. Voorbeelden zijn overmatige slaperigheid overdag na een bilaterale thalamus CVA, na sommige stam CVAs, of na een hersentrauma. Gelukkig komt schade aan de neuronen als enige oorzaak van een slaapstoornis niet zo vaak voor. De reden is waarschijnlijk dat slaap zo belangrijk is voor onze overleving, dat de evolutie ervoor gezorgd heeft dat slaapwaakcentra in de hersenen relatief goed beschermd zijn tegen schade. Van andere factoren, die een rol spelen, kunnen vele ervan ook het gevolg zijn van het letsel, zij het dan niet rechtstreeks. Voorbeelden zijn: een verandering van slaapwaakhygiëne (bijv. als het hersenletsel een beperking veroorzaakt, waardoor men overdag minder beweegt), medische problemen (infecties, pijn,...), psychiatrische problemen (angst, depressie, stress), het opstarten van nieuwe medicatie (bijv. medicatie voor post-traumatische epilepsie, pijnmedicatie). Tijdens de opname in het ziekenhuis kunnen ook omgevingsfactoren bijdragen aan het abnormaal slaapwaakritme (bijv. omgevingsgeluiden, minder daglicht).

Slaapapneu

Na een beroerte of cerebrovasculair accident (CVA) vindt men bij ongeveer 7 op de 10 van de CVA-patiënten licht

BRUGGENHOOFD Najaar 2020

slaapapneu en bij ongeveer 4 op de 10 ernstig slaapapneu. Patiënten met een CVA zijn vaak ouder, en bij ouderen komt ook meer slaapapneu voor, hetgeen voor een deel de hogere cijfers verklaart. Maar zelfs vergeleken met leeftijdsgenoten wordt na een CVA vaker slaapapneu teruggevonden dan bij mensen zonder CVA.

Studies hebben aangetoond dat men even vaak OSA terugvindt na een TIA, hoewel de uitvalsverschijnselen bij een TIA tijdelijk zijn. In tegenstelling tot een CVA is een TIA (transient ischaemic attack) immers een tijdelijke, kortdurende afsluiting van de bloedstroom in een bloedvat. Daarom neemt men aan dat bij de meerderheid van de patiënten slaapapneu al aanwezig was voor de beroerte. In de eerste dagen of weken na de beroerte zien we wel vaker dat de ernst van slaapapneu tijdelijk toeneemt. Heel af en toe is slaapapneu een rechtstreeks gevolg van het CVA: het betreft dan meestal een "centrale", niet-obstructieve vorm van slaapapneu, wanneer centra in de hersenen die de ademhaling controleren beschadigd werden.



Vermoeidheid na hersenletsel is een bekend verschijnsel. Maar ik las ergens dat er nog weinig aandacht is

voor de diagnose slaapproblemen bij hersenletsel. Herkent u dat?

Uit de literatuurgegevens leid ik af dat dat zou kunnen. Bijvoorbeeld: Ouellet et al. (2006) lieten 152 patiënten met traumatisch hersenletsel een vragenlijst invullen. Ze vonden bij 1 op de 3 deelnemers criteria voor een insomniestoornis, waarvan 60% niet behandeld werd.

Wanneer slaapproblemen niet behandeld worden, wat kunnen dan de gevolgen zijn?

Een slaapprobleem kan invloed hebben op iemands stemming, werk- of schoolprestaties. Bij patiënten die revalideren na een matig tot ernstig hersenletsel vonden onderzoekers een associatie tussen aanhoudende slaapproblemen en een verminderde cognitief herstel (Holcomb, 2016). Hoewel het aannemelijk is dat de behandeling van de slaapproblemen een rechtstreekse positief impact heeft op het lange termijn herstel moet dit evenwel nog wetenschappelijk aangetoond worden. Ryan et al. (2011) toonde aan dat behandeling van obstructief slaapapneu met CPAP gedurende 1 maand tijdens de klinische revalidatie een klein maar significant positief effect had op motorisch en functioneel herstel. CPAP (continuous positive airway pressure) is een therapie tegen slaapapneu. Tijdens de nacht blaast een kleine compressor die naast het bed staat via een neusmasker lucht in neus- en keelholtes zodat die mooi open blijven.

Welke mogelijkheden zijn er om slaapproblemen bij hersenletsel te behandelen?

BRUGGENHOOFD Najaar 2020

Specifieke slaapstoornissen zoals slaapapneu, restless legs syndrome worden bij patiënten met hersenletsel globaal gezien met dezelfde middelen (medicamenteuze en niet-medicamenteuze therapieën) aangepakt als bij andere patiënten. Wanneer mogelijk is cognitieve gedragstherapie de eerste keuze therapie voor insomnie, ook in aanwezigheid van een hersenletsel. Er bestaat geen geregistreerde medicamenteuze behandeling voor insomnie of hypersomnie specifiek voor mensen met hersenletsel. Off label wordt medicatie weleens opgestart, waarbij de voor- en nadelen echter goed tegenover elkaar moeten worden afgewogen. Voor insomnie lijkt deze balans over het algemeen niet in het voordeel van medicamenteuze therapie. Op basis van een studie kan modafinil (een waakstimulerend middel) een positief effect hebben op de slaperigheidsklacht bij patiënten met hypersomnie t.g.v. een traumatisch hersenletsel.

Is er ook aandacht voor de partner bij de behandeling?

Ja zeker. Hiermee zullen we trouwens creatief moeten omgaan, aangezien we door de coronamaatregelen het aantal bezoekers in de consultruimten moeten beperken.

Wat is er nog te melden.

Allereerst dat het een mooie, maar ook een stille en contactloze zomer is geweest. Ook onze zomer activiteit en de Algemene Ledenvergadering konden niet door gaan. Het is allemaal

overmacht door het Covid19 virus. Maar dat wist u al wel. Als bestuur hebben wij het er ook over gehad van wat kunnen en mogen wij doen. Daarom hebben wij als bestuur alle leden telefonisch benaderd, wat heel goed werd gewaardeerd. De locaties waar wij de Trefpunten hebben, houden de deuren gesloten voor ons. Maar wij als ouderen, behorend tot de risico groep, staan ook niet te springen om naar bijeenkomsten te gaan. Misschien dat wij in het najaar toch wat gaan proberen te organiseren. Daar krijgt u dan een uitnodiging voor. Verder ben ik als penningmeester blij om te vertellen dat alle contributie 2020 netjes door u is betaald. Allen hartelijk dank. Ook mogen wij weer meedoen aan de Rabo Suport 2020 actie van de Rabobank Walcheren-Noord-Beveland , die weer een deel van hun winst aan de diverse verenigingen gaat uitdelen. Wanneer alle leden, familie, vrienden en bekenden uit Walcheren en Noord-Beveland hun stemmen aan onze vereniging willen geven, dan mogen ook wij een graantje meepikken van de winst. Zie ook elders in Bruggenhoofd het aparte stukje hierover. Verder zijn wij ook bezig met het ontwerpen van een eigen NAH folder en hebben wij tegenwoordig ook een **eigen facebook**. U kunt het vinden onder **NAH Zeeland of zoek onder hersenletsel**. Het bestuur is tot nu toe vrij gebleven van de coronabesmetting en dat hopen wij

BRUGGENHOOFD Najaar 2020

ook voor u. Omdat alle Trefpunten niet door konden gaan, hebben wij ook weinig contact gehad met niet leden. Dat is ook altijd de kans om nieuwe leden te werven. Daardoor daalt ons leden aantal enigszins o.a. door overlijden en opzegging en dat vinden wij jammer. Dus leden doe er wat aan en kijk eens of er mensen met NAH in uw familie of kennissenkring zijn die misschien wel lid kunnen worden. Verwijs ze in elk geval naar onze vereniging en voor verdere informatie naar onze **website www.NAH-Zeeland.nl**.

Dit is mijn bijdrage aan Bruggenhoofd nr. 3, staat dat van u er ook in?

Met een vriendelijke groet en blijf gezond,

Jan Dekker

Leven met een naaste met NAH

Plots staat je leven op zijn kop: na een ongeluk of herseninfarct ziet het leven er heel anders uit. Ook voor de partner en andere naasten. Soms volgt er na het ontstaan van NAH revalidatie, fysiotherapie of andere behandeling. Soms helemaal niets en probeer je thuis de draad weer op te pakken. Bij velen blijkt het allemaal niet zo vanzelf te gaan en is er echt iets blijvend veranderd. Je kan er niet altijd een vinger op leggen, maar het is wel zo. Veranderd gedrag; soms heeft degene met hersenletsel het niet ineens in de gaten dat hij 'anders' doet en reageert dan voor het letsel. Dat

is voor een partner misschien nog wel het lastigste: je herkent je geliefde niet meer zoals die voorheen was en het leven vraagt ineens allerlei oplossingen: wonen, werken en vrije tijdsbesteding: alles kan anders worden of moeten. Dat vraagt veel van je. Ondersteuning bij dit proces is sporadisch: van meekijken met de revalidatie leer je nog niet wat het leven met iemand met NAH in de thuissituatie betekent. Dat moet je vaak zelf uitvinden. Een beetje steun of luisterend oor daarbij kan best prettig zijn.

Naast steun vanuit familie of vrienden kan er ook ondersteuning aan naasten/mantelzorgers worden geboden vanuit het Steunpunt Mantelzorg van uw gemeente. Verderop vindt u een overzicht waar u die kunt vinden. Vraag naar gespreksgroepen voor mantelzorgers NAH. Zowel in Goes als in Middelburg worden die georganiseerd (mits voldoende aanvraag). Onder leiding van een ervaren gespreksleider leer je over NAH en van elkaars ervaringen. Want uiteindelijk voelt begrip en steun van iemand die hetzelfde door maakt het meest waardevol. Laat het weten dat u hier behoefte aan heeft, dan kunnen we die vraag om mantelzorgondersteuning vanuit de Mantelzorgpunten ondersteunen!

Daarnaast proberen wij als vereniging mantelzorgers en naasten het luisterend oor te bieden. Door de Corona-crisis hebben we helaas alle Trefpunten moeten annuleren. Tijdens onze belronde met onze leden kwamen we er achter dat vooral ook ondersteuning aan de naasten/mantelzorgers van NAH zo ontzettend belangrijk is. Dat raakte ons

BRUGGENHOOFD Najaar 2020

en daar willen we wat mee doen. Zodra we weer op kunnen starten met de Trefpunten NAH zullen we hier mee aan de slag gaan. Tot die tijd bieden we ons luisterend oor in de belrondes die we zullen organiseren.

Cisca Zuurveld

Filmfestival en Corona moe?

Zoals heel veel Nederlanders ben ook ik Corona moe. Maar dat wil natuurlijk niet zeggen dat ik me niet aan de voorschriften hou (afstand, handen wassen, geen grote groepen, thuisblijven bij klachten). Voor een grote groep mensen schijnt dit op één of andere manier erg moeilijk te zijn. Ik snap het niet. We willen niet leven in een politiestaat, maar een grote groep gedraagt zich zo dat we wel een politiestaat 'nodig' hebben om ons aan regels te houden. Het wordt weer een gevalletje, de slechte verpesten het voor de goede vrees ik.

Vorige week was in Vlissingen het Filmfestival. Ik heb in eerste instantie getwijfeld er naar toe te gaan, wat ik tot nu toe ieder jaar deed. Ik heb eerst een proef gedaan bij Film by the Sea door het jaar. Dit gaf mij het vertrouwen dat het een Coronaproof festival zou zijn. En dat was het 30 % bezetting in de zaal, afstand gewaarborgd, controle in de zaal, meerdere locaties in diverse steden zodat er minder moest worden gereisd, een terras in de openlucht, geen feesten maar dit werd ruimschoots gecompenseerd door de vele indrukwekkende en aangrijpende films. Feesten hoefden voor mij toch al niet, vanwege de hoge prikkelgevoeligheid ging ik na de film meestal gelijk naar huis,

dit jaar dus niet en bleef met paar vriendinnen nog gezellig wat drinken en napraten. Chapeau voor de organisatoren. Het kan dus wel, iets organiseren voor meerdere mensen, maar je moet het heel anders inrichten.

Moe word ik ook van de talkshows zoals op 1 en Yinek. Niet zozeer omdat het steeds over Corona gaat, maar wel vanwege de gekleurde bril die de presentatoren naar mijn idee op hebben en de gesprekken naar één richting proberen te sturen. De richting dat de politiek in alles de schuld heeft. Nou zelfs met een kind met hartklachten kwamen we bij de huisarts niet binnen. En dat, terwijl de huisartsenpost waar we in het weekend dan maar naar toe zijn gegaan, hem vertelde dat wanneer dit na het weekend nog was hij naar de huisarts moest voor een hartfilmpje. Hadden zij namelijk in het weekend gemaakt en er waren pieken op te zien. Dit was voor huisarts geen reden dat hij mocht komen, de gezondheidszorg komt niet op gang omdat patiënten bang zijn..... lariekoek dus ze worden gewoon geweigerd. Ik was altijd fan van Yinek, maar dat ben ik nu niet meer. Soms laat ik me toch verleiden naar de talkshows te kijken maar zap dan binnen 5 minuten geërgerd weg.

Ik geloof dat dit mijn stokpaardje begint te worden en merk dat terwijl ik dit schrijf weer boos wordt.

Laten we hopen dat er een medicijn komt en dat degene die zich niet aan de regels willen houden snel bijdraaien.

Blijf gezond

Monique Schreurs

BRUGGENHOOFD Najaar 2020

Antwoorden plaatsnamen kwis

Zoals beloofd hier de antwoorden van de plaatsnamen kwis uit het vorige Bruggenhoofd.

1. Koewacht
2. Vrouwenpolder
3. Driewegen
4. Oostburg
5. Grauw
6. Biggekerke
7. Één
8. Bruinisse
9. Kapellebrug
10. Renesse
11. Lewedorp
12. Domburg
13. Kwadendamme
14. Schuddebeurs
15. Rilland
16. Hoofdplaat
17. Kattendijke
18. Hoek
19. Turkeye
20. Zoutelande
21. Vogelwaard
22. 's Heer Arendskerke
23. Kortgene
24. Ossensisse
25. Koudekerke
26. Boerengat
27. Zandstraat
28. Aardenburg
29. Burgh
30. Kats
31. Kamperland
32. Oud Vossemeer
33. Waterlandkerkje
34. West Kapelle
35. Ouwerkerk
36. Zierikzee
37. Oosterland
38. Scharendijke
39. Biervliet
40. Wilhelminadorp

Het leuke is dat de antwoorden niet persé deze moeten zijn. Bijvoorbeeld nr. 40 kan ook Emmadorp zijn. Ook op internet zijn veel aanvullingen en suggesties, waaruit blijkt dat er verschillende oplossingen kunnen zijn en het antwoord toch goed is.

BRUGGENHOOFD Najaar 2020

Fruit Plukken

Het plukseizoen is weer begonnen.
De bomen hangen zwaar van 't fruit.
Wie zich tot plukken voelt gedwongen,
moet daarvoor vroeg zijn bed weer uit.

Zo 's morgens nog, in alle stilte
is men met verwondering vervult.
De bomen staan daar, in de kilte
en zijn in mistig dauw gehuld.

Plots is de boomgaard dan veel kleuren,
van geel en groen tot rode pracht,
En plukkend snuiven ze de geuren
van 't hangend fruit in al hun kracht.

Voldaan, maar moe, gaan ze weer
huiswaarts,
beladen voor zichzelf met fruit.
En weten ze er zelf geen raad mee,
dan delen ze daar gul van uit.

Joke

Je hersens in de pot vinden
Camiel Wijffels



September 1994: Camiel Wijffels is 28 jaar, net afgestudeerd en begonnen aan zijn eerste baan als computerprogrammeur als hij getroffen wordt door een herseninfarct. Na 17 jaar en veel teleurstellende arbeidservaringen realiseert hij zich dat hij in zijn mogelijkheden blijvend beperkt

is.

De schrijver heeft drie jaar aan zijn boek gewerkt en dat maximaal een uur per dag. Zou de titel een variatie kunnen zijn op 'de hond in de pot vinden'? Het boek is opgedragen aan Camiels vrouw en zijn drie kinderen. De schrijver deelt met de lezers zijn leven en zoektocht vol ervaringsfeiten en zinnige vragen in 15 hoofdstukken van vier pagina's met kleurmarkering. Het groot formaat boek, voorzien van eenvoudige en duidelijke tekeningen, is bestemd voor volwassen getroffen, die weer even kind geworden zijn en die zichzelf beter willen leren begrijpen.

Het soms confronterende boek geeft antwoord op de vraag hoe het leven na een beroerte kan zijn en hoe de weg kan gaan van verblijf in bed naar terug in het dagelijks leven. Het geeft uitleg van de oorzaken en de gevolgen van NAH, biedt handvatten en aanknopingspunten, geeft verwijzingen naar websites en boeken en wordt besloten met het persoonlijke verhaal gedurende de periode 1994 – 2014. Uit het dagboek van zijn vrouw worden treffende delen geciteerd. De opbouw is logisch: van een eenvoudig woordgebruik in grote letters en korte zinnen naar wat moeilijker woordgebruik in kleiner wordende letters en langere zinnen. Het boek is bijzonder en begrijpelijk, inspirerend en informatief, praktisch en soms humoristisch. Camiel Wijffels is van mening, dat ook voor de partner een apart boek geschreven zou kunnen worden.

Mantelzorg en vrijwillige
thuiszorg gemeente Tholen
Hof van Tholen 2
4691 DZ Tholen
T 14 0166
E mantelzorgvrijwilligers@tholen.nl
I www.tholen.nl

VrijwilligersHuis Borsele
Poelvoordestraat 1
4431 BP 's-Gravenpolder
T 0113 31 19 99
E info@vrijwilligershuis.nl
I www.vrijwilligershuis.nl



Stichting Manteling
Kousteensedijk 7
4331 JE Middelburg
T 0118 55 35 30
E info@mantelingwalcheren.nl
I www.mantelingwalcheren.nl



Gemeente Kapelle

Cederhof Welzijn
Bruelisstraat 107
4421 CP Kapelle
T 0113 34 34 74
E info@cederhof.eu
I www.cederhof.eu



Gemeente Hulst

Stichting Hulst voor Elkaar
Grote Markt 24
4561 EB Hulst
T 0114 68 47 00
M 06 206 558 74
E pyinke@hulstvoorelkaar.nl
I www.hulstvoorelkaar.nl



Gemeente Schouwen-Duiveland

Steunpunt Mantelzorg
SMWO Schouwen-Duiveland
Laan v Sint Hilaire 2
4301 SH Zierikzee
T 0111 45 34 44
E info@smwosd.nl
I www.smwosd.nl



Gemeente Goes

Mantelzorgpunt Goes
SMWO
's-Heer Eldorppweg 12
4461 WK Goes
T 0113 27 71 11
E mantelzorg@smwo.nl
I www.mantelzorgpuntgoes.nl



Gemeente Reimerswaal

Mantelzorgsteunpunt
Gemeente Reimerswaal
Oude Plein 1
4416 AK Kruiningen
T 14 0113
E vrijwilligerspunt@reimerswaal.nl
I www.reimerswaal.nl



Gemeente Sluis

Gemeente Sluis-Porthos
Nieuwstraat 2
4511 BD Oostburg
T 14 0117
E info@gemeentesluis.nl
I www.gemeentesluis.nl



Aan-Z

Aan-Z
Markt 1
4571 BG Axel
T 0115 56 30 15
E info@aan-z.eu
I www.aan-z.eu



Gemeente Noord-Beveland

Steunpunt Vrijwilligerswerk en
Mantelzorg
Gemeente Noord-Beveland
Voorstraat 31
4491 EV Wissenkerke
T 0113 37 73 77
E info@noord-beveland.nl
I www.noord-beveland.nl





ergotherapie

'De Praktijk'

Kalverstraat 1, 4331 LZ M'burg
Thorbeckelaan 9, 4463 VA Goes

T: 06 44305050
E: depraktijk@live.nl
W: ergotherapie-depraktijk.nl

- onderzoek, training en advies van uw handelen
- advies en voorlichting aan de partner/verzorgers van de cliënt.
- advies en begeleiding bij aanvraag voorzieningen
- gespecialiseerd in revalidatie na hersenletsel

Ontwerpen

2 Kleurendruk

Full-Color Kopiëren

Digitaal dupliceren

Vergaren

Vouwen/nieten

Snijden

Inbinden

Lamineren

offsetdrukkerij v.o.f.
GETOKA

Spaarlingsstraat 21 - 4421 GD Kapelle

tel.: 0113 342597

www.getoka.nl gerard@getoka.nl

Openingstijden:
maandag t/m donderdag
15.00 - 19.30 uur
vrijdag en zaterdag
op afspraak

Uit bij **PICCARD** Vlissingen
**** HOTEL RESTAURANT

| Badhuisstraat 178 | 4384 AR Vlissingen | Tel: 0118 413551 | www.piccard.nl | info@piccard.nl |

Waar GASTVRIJ met hoofdletters wordt geschreven



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 getroffen.....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

