

# BRUGGENHOOFD

2021 Jaargang 23

Nummer 3



**Zeeuwse Vereniging voor mensen met NAH  
hun naasten en mantelzorgers**

# 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.nah-zeeland.nl> E-mail adres [nahzeeland@zeelandnet.nl](mailto:nahzeeland@zeelandnet.nl)

**Redactie:** Akke de Graaf  
**Redactieadres:** Weelweg 22  
4321 AH KERKWERVE  
Tel. 0111-416341  
[agra@zeelandnet.nl](mailto:agra@zeelandnet.nl)

---

## Adressen Bestuur NAH vereniging Samen Verder, Zeeland

**Voorzitter**  
**Paul Colijn**  
Smokkelhoekweg 5  
4421 JH Kapelle  
Tel. 06-50691857  
[pbcolijn@zeelandnet.nl](mailto:pbcolijn@zeelandnet.nl)

**Secretaris**  
**Willy Otte**  
Vanderbijlparkstraat 30  
4436 AD Oudelande  
Tel. 0113-548677  
[wghsotte@zeelandnet.nl](mailto:wghsotte@zeelandnet.nl)

**Penningmeester**  
**Jan Dekker**  
De Walestraat 19  
4371 CE Koudekerke  
Tel. 0118-552478  
[cvazeeland@zeelandnet.nl](mailto:cvazeeland@zeelandnet.nl)

**Rob de Ruiter**  
M. Nijhoflaan 116  
4481 DL Kloetinge  
Tel. 06-11094212  
[rob.de.ruiter63@gmail.com](mailto: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](mailto:Ria.de.roo@zeelandnet.nl)

**Monique Schreurs**  
Verlorenlandstraat 6  
4381 JP Vlissingen  
[moosch@hotmail.com](mailto:moosch@hotmail.com)

**Ledenadministrateur**  
**Rie Schouwenaar**  
H.A. Hankenstraat 4  
4475 AK Wilhelminadorp  
tel. 0113-216882  
[jjmw@zeelandnet.nl](mailto:jjmw@zeelandnet.nl)

**Cisca Zuurveld**  
Populierestraat 3  
4431 CL 's Gravenpolder  
Tel. 06-2323 4614  
[c.zuurveld@gmail.com](mailto:c.zuurveld@gmail.com)

**Anneke de Groot**  
Carterlaan 10  
4463 WX Goes  
[anna69degroot@outlook.com](mailto:anna69degroot@outlook.com)

---

## Tarieven advertenties per kalenderjaar:

Kwart pagina € 30,--

Halve pagina € 75,--

Hele pagina € 150,--

---

## Onze adverteerders zijn:

Getoka offsetdrukkerij

Ergotherapie Liesbeth Izeboud

Spaarlingsstraat 21

Kalverstraat 1

Kapelle

Middelburg

0113-342597

06-44305050

---

# **BRUGGENHOOFD Najaar 2021**


**Jaargang 23 nummer 3**

<b><u>Inhoudsopgave</u></b>	<b><u>blz</u></b>
Voorwoord voorzitter	2
Mijn man heeft een hersentumor	2/3
Gedichtje	4
Overleden	4
Robotondersteuning helpt CVA patiënten weer zelfstandig te leren lopen	4/5
Rabo Support Aktie	5
Artikeltje Monique	5/6
Oma's schortje	6
Uitnodiging Trefpunt en ALV NAH Samen Verder, Zeeland	7
Dag van de Beroerte	7/8

## **Inleveren van copy voor Bruggenhoofd nr. 4 a.u.b. voor 1 december 2021.**

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](mailto:agra@zeelandnet.nl)

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

<p><b>Openingstijden:</b> 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 <a href="http://www.getoka.nl">www.getoka.nl</a> <a href="mailto:gerard@getoka.nl">gerard@getoka.nl</a></p>	<p>Ontwerpen 2 Kleurendruk Full-Color Kopiëren Digitaal dupliceren Vergaren Vouwen/nieten Snijden Inbinden Lamineren</p>
---	--	--

# **BRUGGENHOOFD Najaar 2021**

Beste leden donateurs en belangstellenden:

We zijn met elkaar in september aangeland, een Prinsjesdag verder en (zo lijkt het) een nagenoeg bedwongen Coronacrisis achter ons en nog steeds zonder een nieuwe regering.

Het zijn allemaal zaken waar u en ik niets aan kunnen doen, maar die ons wel bezig houden en ook ons leven beïnvloeden.

Voor de plannen die gaan over inkomen en zorg zijn vaak direct voor u van belang. We zien daarin ook wel grote verschillen hoe goed of hoe slecht dit soms uitpakt voor patiënten met Niet Aangeboren Hersenletsel. Het gaat ons dan niet om de verschillen natuurlijk maar om de ongelijkheid die voor sommigen onder u schrijnende gevolgen kan hebben. Voelt u zich bezorgd of dreigt u vast te lopen, bel ons dan, zodat we samen kunnen kijken of we openingen kunnen vinden.

Als patiëntenvereniging willen we er natuurlijk alles aan doen om u door voorlichting op de hoogte te houden van nieuwe ontwikkelingen en kansen. We spreken met zorginstellingen, ziekenhuizen en revalidatievoorzieningen.

We geven voorlichtingen op avonden ook aan anderen buiten de vereniging. Zo is er **op 5 oktober** om 19.30 uur in de Zeeuwse Bibliotheek in Middelburg een bijeenkomst van de Manteling een organisatie voor mantelzorgers waar we voor de 2<sup>e</sup> keer aanwezig willen zijn. U bent daar van harte welkom. Vergeet ook niet "**de internationale dag van de beroerte**" **op 26 oktober op de markt van Goes. Ook in Terneuzen bij Zorgzaam is al op maandag 25 oktober een stand is van 10 tot 15 uur.**

We starten weer met het eerste **Trefpunt en onze ledenvergadering van dit jaar. Deze zal worden gehouden op 30**

**oktober om 14.00 uur in "de Koploper" Stationsplein 65 4463 LA in Goes.** U kunt vrij parkeren aan de achterzijde van het gebouw. Wat zal het fijn zijn als we elkaar daar weer kunnen ontmoeten.

We nodigen u nog apart uit en tevens hopen we dan ook het thema voor die middag bekend te maken.

Ik wil u nog wijzen op een de website [www.VerdermetHersenletsel.nl](http://www.VerdermetHersenletsel.nl). Een uiterst leerzame en diverse website met publicaties over boeken en tips en doorverwijzingen. Ook kunt u daar interessante kennis vergaren over de meest actuele hulpmiddelen en handigheidjes.

Onze vereniging heeft inmiddels ook een facebook pagina, NAHZEELAND. Bent u lid van facebook, kijk daar dan ook eens en promoot ook de daar gepubliceerde artikelen. Voel je vrij lid te worden en ook op die manier lotgenoten te ontmoeten.

Genoeg aan de hand en ook genoeg te doen. Binnen de vereniging zoeken we naar mensen die de trefpunten mee willen helpen organiseren en binnen het bestuur vooral ook naar mensen die het secretariaat willen ondersteunen. Handigheid met internet is dan wel noodzakelijk.

Veel leesplezier en graag tot snel ziens.

Paul Colijn, voorzitter

**Mijn man heeft een hersentumor** en ik sta er naast.

Dat is de titel van een nieuw NAH boekje geschreven door Mariska Kesteloo.

Mariska en haar man Christophe hebben overal op de wereld gereisd, gewoond en gewerkt. Beiden hebben prima banen. En in

# **BRUGGENHOOFD Najaar 2021**

2017 heeft Mariska haar eigen bedrijf, Word of MICE opgestart. In 2019 keerden ze terug in Nederland. Begin 2020 hadden ze eindelijk hun draai gevonden.

Maar op 31 januari 2020 kwam Christophe op de spoedafdeling van het ziekenhuis terecht en kregen ze te horen dat hij een hersentumor had.

Na dat bericht besluit Mariska een soort dagboek bij te gaan houden wat later uitloopt in het uitgeven van hun ervaringen in de behandeling en verzorging van dit ziekte proces om zo meer aandacht te vragen voor hersentumoren en een kijkje te geven wat zij hebben meegemaakt en wat de meeste patiënten en hun partners meemaken.

In het boekje geeft Mariska tips die kunnen helpen bij het dragen/verwerken van een ernstig ziekteproces, dus niet alleen bij een hersentumor. Ik ga niet het verloop van hun ziekteverloop (kort)samenvatten. Als er iemand belangstelling voor heeft, het is te koop. ISBN: 978-94-90969-31-8 , uitgever Bianca Kroon, [www.auteurscollege.nl](http://www.auteurscollege.nl) Met toestemming zal ik elke keer enkele tips uit haar boekje in Bruggenhoofd laten opnemen.

**TIP 1:**“Maak een lijstje van de mensen die belangrijk voor je zijn en die je op de hoogte wilt of moet houden. Bel ze op en vraag of jij een beroep op ze kan doen wanneer jij het nodig hebt. Al is het maar om je hart te luchten, uit te huilen of iets anders. Zeker de mensen die al te maken hebben gehad met kanker of een andere ernstige ziekte begrijpen precies wat je doormaakt. Je zal deze mensen nog heel hard nodig hebben.

**TIP 2:** Hoe moeilijk de situatie ook is, schrijf je gevoelens, je belevenissen, je ervaringen op. Je bent emotioneel en het is ongelooflijk heftig wat er op je af komt en wat er nog gaat komen. Of je nu schrijft in een dagboek, op je computer, het maakt niet uit. Schrijf het van je af. Het kan je enorm helpen om dit proces een plek te geven. En niet alleen je ervaringen, er komt een stroom van informatie en nieuwe termen op je pad waar je niet mee bekend bent. En er gaat zoveel in je om dat het onmogelijk is dat je alles goed en objectief kunt opnemen en onthouden. Opschrijven helpt echt. Ook om op later tijdstip terug te kunnen lezen wat er is gebeurd of gezegd.

**TIP 3:** Wees eerlijk naar iedereen. Ik heb veel mensen moeten informeren, zowel zakelijk als privé over mijn persoonlijke situatie, iedereen had begrip. Schaam je er niet voor, je kunt aan de situatie zelf niks veranderen, maar wel begrip creëren door transparant te zijn, en eventueel aan te geven wat je nodig hebt, en wat wel of niet kan.

Volgende keer nog meer tips van Mariska.



# **BRUGGENHOOFD Najaar 2021**

Ik mis je,  
elke dag, want elke dag  
zijn er kleine dingen  
en gebeurtenissen waardoor  
ik aan je denk.

Ik mis je,  
en jij mist zoveel wat ik  
met jou had willen delen.

Ik mis je, altijd,  
maar vandaag  
een beetje meer.

## **Overleden.**

*Samen plezier, samen op reis,  
samen een eenheid, samen eigenwijs,  
samen kwaad, samen weer goed,  
samen verdriet en samen weer moed.  
Nu verder zonder jou, dat doet pijn,  
te weten, nooit meer samen te zijn.  
We zullen je missen.*

Dit stond in de rouwkaart bij het overlijden van Leo van der Kuijl uit Ritthem.

Hij overleed op 18 juni j.l. op 86 jarige leeftijd. Hij was samen met zijn vrouw een trouwe bezoeker van onze Trefpunten. ( als

ze niet op reis waren naar hun geliefde Portugal. Ook heeft hij vele jaren de financiële boeken van onze vereniging gecontroleerd. Daarvoor nog onze dank.

Voor zijn vrouw en kinderen is het een groot gemis en we wensen hen heel veel sterkte en kracht toe om dit verlies te dragen en het een plek te geven in hun verdere leven.

### Robotondersteuning helpt CVA-patiënten weer zelfstandig te leren lopen

*Bron: Schröder J, [et al.]. Feasibility and effectiveness of repetitive gait training early after stroke: A systematic review and meta-analysis. J Rehabil Med. 2019; 51(2): <https://www.medicaljournals.se/jrm/content/abstract/10.2340/16501977-2505>*

CVA-patiënten maken meer kans zelfstandig te leren lopen na hun beroerte als zij looptraining doen met elektromechanisch aangestuurde hulpmiddelen. Deze manier van oefenen lijkt met name succesvol in de eerste drie maanden na de beroerte, en bij mensen die nog niet kunnen lopen. Dat constateren Duitse wetenschappers in een Cochrane Review update met 62 effectstudies.

Robotgeassisteerde looptraining  
Robotondersteuning helpt CVA-patiënten die niet zelfstandig kunnen lopen om een intensieve looptraining te volgen zonder dat de fysiotherapeut het verplaatsen van de voeten fysiek hoeft te sturen. Tijdens robotgeassisteerde looptraining sturen elektromechanisch aangestuurde voetplaten en/of een exoskelet de benen aan volgens een voorgeprogrammeerde loopcyclus, of delen van die loopcyclus. Daarbij hangen patiënten vaak in een harnas, zodat zij niet hun volledige lichaamsgewicht hoeven te dragen.

Zelfstandig lopen

# **BRUGGENHOOFD Najaar 2021**

CVA-patiënten die fysiotherapie combineren met robotgeassisteerde looptraining maken ruim twee keer zoveel kans om na hun revalidatie zelfstandig te kunnen lopen als patiënten die looptraining volgen zonder robotondersteuning. De bewijskracht is hoog, volgens de onderzoekers: het is onwaarschijnlijk dat nieuwe studies deze bevindingen zullen veranderen.

**Looptempo en -vermogen**  
Patiënten gaan ook sneller lopen na robotgeassisteerde looptraining, maar hun conditie verbetert niet. Op de zes minuten wandeltest lopen ze niet verder dan patiënten zonder robottraining.

**Meeste profijt**  
Robotgeassisteerde looptraining lijkt vooral vroeg in de revalidatie nuttig te zijn. Subgroepanalyses tonen aan dat patiënten in de eerste drie maanden na hun beroerte en patiënten die nog niet kunnen lopen het meest profiteren van robotgeassisteerde looptraining.

**Nadeel**  
Het grote nadeel van deze interventie is de dure aanschaf van het apparaat en het leren omgaan met de looprobot, wat de implementatie voor de groep die er mogelijk baat bij heeft erg lastig maakt. Daarnaast zou het vanwege de hoge aanschafkosten goed zijn om de kosteneffectiviteit van robotondersteuning bij het lopen verder te onderzoeken.

## **RABO SUPPORT AKTIE.**

Ja het is weer zover, de RABO SUPPORT AKTIE gaat weer beginnen. Alle leden van de RABOBANK Walcheren/Noord-Beveland, die mogen stemmen, willen wij vragen of ze dit ook door willen geven aan familie,

vrienden en bekenden. Wij hopen dat al deze leden ook onze vereniging hun stem willen geven. Hoe meer stemmen wij krijgen, hoe meer geld wij krijgen uit de pot geld die de RABOBANK verdeeld onder de deelnemende verenigingen en clubs.

## **ELKE STEM TELT**

Bent u nog geen LID van de RABOBANK, meldt u zich dan gratis aan bij uw bank.

Vanaf **4 oktober a.s.** kan er weer worden gestemd op uw favoriete vereniging of club. U krijgt hiervoor per lid een code toegestuurd.

Vanochtend las ik in de krant een artikel met de kop : Heimwee naar de Vliegtuigloze lockdown.

Dit kwam van mensen die in de buurt van Schiphol wonen en daarmee worden geconfronteerd. Mijn zus woont in Haarlem en daar was ik twee weken geleden. Het viel mij daar meteen op dat er in een half uur 3 vliegtuigen overkwamen. Dus ik begrijp hoe heerlijk rustig het voor de mensen daar was toen er nagenoeg geen vliegverkeer was. Zelf denk ik ook wel eens: konden we maar weer terug naar de lockdown tijd. Natuurlijk was het op vele gebieden niet leuk, maar wel heerlijk rustig. Boodschappen doen zonder gedrang. Winkelwagentjes waar geen munten in hoefden en werden schoongemaakt. Niet een kwartier moeten wachten voor je een keer de straat over kunt steken. Geen geraas van motoren, die veel te hard en met veel lawaai voorbijkomen

# **BRUGGENHOOFD Najaar 2021**

Misschien dat het na de lockdown periode meer opvalt en was het ervoor 'normaal' maar ik heb me over een aantal dingen verbaasd en zelfs behoorlijk geërgerd afgelopen zomer. Kon ik in de vakantie eindelijk eens naar het strand, waar ik dankzij mijn driewielers, zelfstandig naar toe kan. Toen ik van het strand afkwam bleek ik niet bij mijn fiets te kunnen daar hadden gewoon anderen hun fiets achter gezet. Dat je zo'n fiets uit noodzaak hebt denken mensen niet bij na, als ze hun eigen fiets maar neer kunnen zetten.

Dezelfde onachtzaamheid ervaar ik vaak met parkeren. Ik heb een invalide plek voor mijn auto (noodzaak omdat ik anders mijn auto niet in de buurt kan parkeren omdat het vol staat). Vaak zetten anderen hun auto voor een deel op het afgebakende stuk waardoor ik er bijna niet in of uit kan komen.

Het lijkt wel of de mens steeds minder oog voor de wereld en vooral de mens om zich heen heeft en vooral doet wat ze zelf willen. Ik zeg hiermee niet dat het kwade opzet is hoor, maar constateer deze zorgelijke ontwikkeling. Hopelijk keert dit snel een betere, menselijke kant op.

Langzaam wordt alles weer een beetje normaal. Regelmatig weer naar het werk en niet alleen vanuit huis, af en toe naar de film e.d. Hopelijk kunnen we ook de gebruikelijke Trefpunten weer opstarten en ik hoop daar velen te ontmoeten.

Monique

## **Oma's schortje**

*(Bron: tijdschrift Landleven)*

Het voornaamste gebruik van oma's schortje was om haar jurk te beschermen, omdat ze er maar een paar had, maar ook omdat het makkelijker was om een schortje te wassen dan een jurk.

Ze gebruikte het schortje voor weet ik al niet. Het was handig als pannen lap, om de pannen van de kachel of uit de oven te halen. Het diende als zakdoek om de tranen en de vuile neus van de kinderen af te vegen en om de eieren te dragen als ze die uit het kippenhok ging halen.

Als er visite kwam konden haar verlegen kinderen onder haar schortje schuilen en als het koud was kon ze haar armen erin draaien en opwarmen. Het was ook geschikt om het zweet van gezicht en armen af te vegen, en het hout voor de kachel kon je in



het schortje gemakkelijk meenemen. Uit de tuin droeg ze allerlei groenten en fruit in haar schortje en terug gingen de schillen erin.

Kwam er onverwachts visite dan kon je met het schortje in rap tempo veel kastjes en stoelen nog snel afstoffen en zo kon het schortje voor weet ik al niet gebruikt worden.

In deze tijd zouden we ons geen raad weten met de vraag hoeveel bacteriën er wel in het schortje zouden zitten.....

Toch ben ik er nooit ziek door geworden of heb er iets van 'overgehouden'.....of toch?

LIEFDE!!!



# **BRUGGENHOOFD Najaar 2021**

Wanneer de coronaregels zo blijven is het mogelijk om op 30 oktober a.s. weer bij elkaar te komen. De voorlopige concept agenda ziet u hieronder. Reserveer deze datum in uw agenda, wij rekenen op uw komst. Als het definitief is krijgt u nog een officiële uitnodiging. Bij de Koploper kunt u gratis aan de achterkant parkeren.

## **CONCEPT**

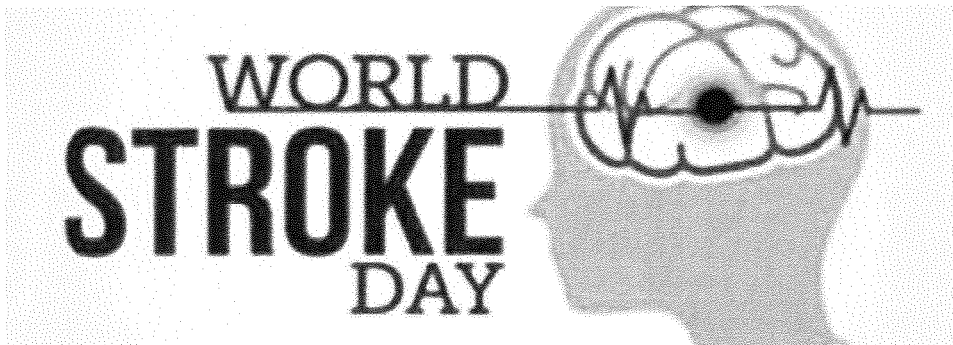
**Agenda Algemene ledenvergadering NAH ver. Samen Verder, Zeeland te houden op 30 oktober 2021 in de Koploper, Stationsplein 21 te Goes, aanvang 14.00 uur.**

1. Opening door de voorzitter.
2. Vaststellen van de agenda.
3. Mededelingen van het bestuur.
4. Goedkeuring notulen ALV van 25 mei 2019.
5. Bestuursverkiezing aftredend en herkiesbaar Paul Colijn en Monique Schreurs.
6. Jaarverslag 2019/2020
- 6a Financieel jaarverslag 2019 en 2020  
en de balans per 31-12-2019 en 31-12-2020.
7. Verslag kascommissie 2019 en 2020.
8. Goedkeuring Begroting 2021.
9. Rondvraag.
10. Sluiting.

**Uitnodiging voor het Trefpunt van de NAH ver. Samen Verder, Zeeland te houden op 30 oktober 2021 in de Koploper te Goes, aanvang 14.30 uur.**

- 1 opening door de voorzitter.
- 2 Vaststellen van de agenda.
- 3 Mededelingen
- 4 Thema: ????? spreker ?????
- 5 Rondvraag
- 6 Sluiting

**29 oktober 2021 Dag van de beroerte**



De 'World Stroke Organization' heeft 29 oktober uitgeroepen tot de 'Wereld Beroerte Dag' (World Stroke Day). In Nederland staat deze dag bekend als de 'Internationale Dag van de Beroerte'.

Ook dit jaar willen we in Zeeland weer samen met verschillende andere organisaties aandacht besteden aan deze dag. Dit doen we door tijdens de weekmarkten in Goes, Middelburg en Zierikzee, tasjes met informatie (Goodiebags) uit te delen, mensen kunnen hun bloeddruk laten meten en hun bloedsuiker laten prikken.

**We kunnen uw hulp hierbij goed gebruiken! Dit hoeft niet voor een hele dag, een paar uurtjes is ook goed!**

Wij zoeken vrijwilligers om te helpen met het uitdelen van de 'goodiebags' en uitleg te geven aan de mensen wat een beroerte inhoudt en wat de gevolgen hiervan zijn.

We staan op de volgende data op de weekmarkt in:

Goes	26 oktober	van 10 uur 's ochtends tot 15 uur 's middags
Middelburg	28 oktober	van 10 uur 's ochtends tot 15 uur 's middags
Zierikzee	28 oktober	van 10 uur 's ochtends tot 15 uur 's middags

**Wilt u helpen? Dan kunt u zich opgeven bij Anneke de Groot  
mobiel nummer; 0623080425  
of via de mail [anna69degroot@outlook.com](mailto:anna69degroot@outlook.com)**

Alvast heel erg bedankt!

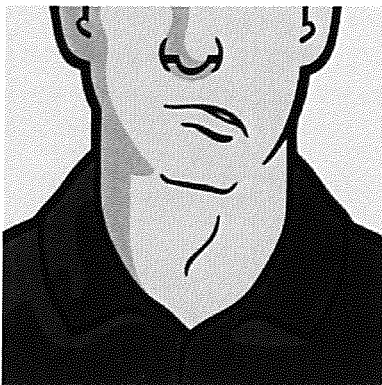
Hieronder leest u waarom de dag van de Beroerte zo belangrijk is.

De Internationale Dag van de Beroerte is bedoeld om meer aandacht te vragen voor de gevaren van beroertes. Die komen namelijk veel te vaak voor en kunnen grote schade of zelfs de dood veroorzaken. De cijfers liegen er niet om; een zesde van alle mensen in hun leven krijgen een beroerte.

Op deze dag worden mensen geattendeerd op het herkennen en voorkomen van een beroerte. Bij een beroerte gaat er iets mis in de hersenen. Een deel van de hersenen krijgt voor kortere of langere tijd geen zuurstof meer. Dit veroorzaakt plotselinge uitvalsverschijnselen.

Meestal overkomt een beroerte je plotseling. Er is in periode ervoor geen duidelijke waarschuwingssignaal geweest.

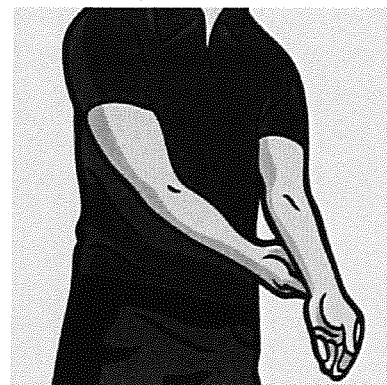
De 3 meest voorkomende signalen zijn: Een scheve mond, verwarde spraak of een lamme arm.



Scheve mond?



Verwarde spraak?



Lamme arm?

Er zijn ook nog andere verschijnselen bij een beroerte die minder vaak voorkomen. Beroerte is een verzamelnaam voor verschillende problemen met de bloedvoorziening van de hersenen: herseninfarct (een bloedpropje sluit een bloedvat in de hersenen af), hersenbloeding (een bloedvat in de hersenen barst open) en TIA (er is een kortdurende afsluiting van een bloedvat in de hersenen, waarbij de verschijnselen tijdelijk zijn).

[www.pmcimpact.nl](http://www.pmcimpact.nl)



### 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<sup>e</sup> 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](mailto: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

