

BRUGGENHOOFD

2022 Jaargang 24

Nummer 2



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

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

Monique Schreurs
Verlorenlandstraat 6
4381 JP Vlissingen
Moossch@hotmail.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

Ergotherapie Liesbeth Izeboud

Spaarlingsstraat 21

Kalverstraat 1

Kapelle

Middelburg

0113-342597

06-44305050

BRUGGENHOOFD Voorjaar 2022

Jaargang 24 nummer 1

Inhoudsopgave


blz

Voorwoord voorzitter	2
Het kan weer	2/3
Bruggenhoofd	4/5
Ik wou dat ik mezelf had gekend 5 jaar geleden, maar dan zal mantelzorgmakelaar!	5/6/7/8
Notulen ledenvergadering NAH ver. Samen Verder 2021	8/9
Notulen ledenvergadering NAH ver. Samen Verder 2019	10/11
Europese Dag van de Beroerte	11
Epilepsie na Hersenletsel	12/13
Landelijke lotgenotenbijeenkomsten	14
Zomergroet	15

Inleveren van copy voor Bruggenhoofd nr. 3 a.u.b. voor 15 september 2022.

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

 <p>ergotherapie Kalverstraat 1, 4331 LZ M'burg Thorbeckelaan 9, 4463 VA Goes 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/verzorgers 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>
---	--	--

BRUGGENHOOFD Zomer 2022

Beste lezers,

Wat hebben we alweer veel mooie dagen achter de rug qua weer en de zomer moet dan eigenlijk nog maar beginnen. Het is belangrijk steeds van de goede dingen in het leven te blijven genieten, er zijn immers zorgen genoeg in onze privé omgeving, maar ook op het wereldtoneel.

Onze vereniging heeft haar eerste Trefpunt weer kunnen houden, in Goes. Deze activiteit werd goed bezocht. Het actuele onderwerp dit keer was het werk van een zorgmakelaar; wat kan hij/zij voor u betekenen en dat is veel meer dan eigenlijk meestal gedacht wordt. Ook de hulp in praktische zin, zoals financiën op orde helpen brengen of het aanvragen van het juiste hulpmiddel kwam aan de orde. Fijn dat er zorgmakelaars zijn, die het werk kunnen helpen verlichten! U vindt een verslag van Willy Otte hierover verderop in dit blad.

Ik ben blij dat we ook hier onze **zomeractiviteit** kunnen aankondigen. Het betreft dit keer een bezoek aan het **Bevrijdingsmuseum in Nieuwdorp op zaterdag 20 augustus** aanstaande. We



combineren deze activiteit met een korte jaarvergadering. Verdere informatie volgt nog, maar we hopen op een interessante en

gezellige middag. Noteer alvast de datum in uw agenda en de nadere uitnodiging krijgt u toegestuurd.

Het is prettig dat veel overleg ook weer opgestart is. Vanuit de vereniging is er overleg met ziekenhuizen, fysiotherapeuten en andere beroepsgroepen die met alle Zeeuwen te maken hebben die niet Niet Aangeboren Hersenletsel is overkomen.

Een groep, die we daarbij niet mogen vergeten, zijn de ouders van kinderen die op jonge leeftijd NAH kregen. Ouders begrijpen vaak de reacties van hun kind niet goed, ook snappen ze in opvoeding en bij studie niet altijd hoe ze het beste met hun kind om moeten gaan. Er is daar veel werk te doen.

Blijf ook vooral met ons meedenken en zoeken naar mensen die willen helpen bij de organisatie van de Trefpunten. Wij zorgen altijd voor interessante sprekers of inleiders.

We wensen u veel leesplezier, hopen op een mooie zomer en een zeer snel weerzien.

Paul Colijn

Voorzitter NAH Zeeland Samen Verder

Het kan weer !

Begin april viel de uitnodiging in de mailbox voor een NAH Trefpunt op 23 april in de Koploper in Goes. Ik was oprecht blij dat er weer een mogelijkheid was om elkaar te ontmoeten en ervaring

BRUGGENHOOFD Zomer 2022

uit te wisselen. Ook het onderwerp leek me interessant en in de Koploper was ik al een keer eerder geweest dus ook geen probleem. Ik kon er zelfs kort bij de ingang parkeren. Fijn als lopen na mijn recente infarct niet meer zo goed gaat.

De belangstellenden werden hartelijk ontvangen en koffie of thee aangeboden. Na het welkomstwoord van de voorzitter, Paul Colijn, werd de inleidster, mevrouw Betty Lefrandt uit Kerkwerve, voorgesteld. Betty, die na het herseninfarct van haar man de taak als mantelzorger kreeg toebedeeld, 7 dagen per week 8 uur per dag. Zij vertelde hoe dat onbetaalde werk voelde. De papierwinkel, waarmee zij te maken kreeg en de zoektocht naar hulp. Hoe moeilijk het was om hulp te vragen, waar kon zij terecht met haar hulpvragen? Zij was meer aan het overleven, terwijl ze had gedacht dit wel aan te kunnen. Het koste al haar energie., voelde zich van het kastje naar de muur gestuurd. Zij was er maanden mee bezig. Dit heeft er toe geleid, dat zij nu gerold is in de dienstverlening als **mantelzorgmakelaar** genaamd: "Zie jou". Bij haar kun je hulp en ondersteuning vragen in de regeltaken rondom de zorg op het gebied van WMO, WLZ en ZVW. Zij kijkt specifiek naar jouw situatie als mantelzorger en naar de mogelijkheden die bij jou situatie passen, zodat het mantelzorgen in balans komt en het beter vol te houden is.

Vraag je de hulp van de mantelzorgmakelaar, dan komt er eerst thuis een intake gesprek. De situatie en

hulpvraag wordt in kaart gebracht. Na het gesprek krijg je een verslag met informatie over de mogelijkheden op het gebied van zorg, welzijn, wonen, werk, inkomen en recht.

Hiermee kun je zelf al aan de slag om dingen te regelen, zodat je alles beter kunt volhouden. Betty kan die taken ook van je overnemen of samen doen. De regie blijft bij jou. Zij is op de hoogte van de WMO (aanvragen duren soms lang) en zorgverzekeringswet i.v.m. langdurige zorg. Zij heeft contact met beroepsverenigingen, werkt samen met gemeenten, huisartsen fysio revalidatiecentra en thuiszorgcentra en niet te vergeten de zorgverzekering en werkgevers. Ook weet zij hoe het persoonsgebonden budget (PGB) werkt en hoe men de kosten (gedeeltelijk) vergoed kan krijgen.

Wat levert het op? Denk aan rust, tijd, vrijheid en je blijft partner in plaats van mantelzorger.

De mantelzorgmakelaar kost geld, de tarieven hangen af van het maatwerk dat geleverd wordt. Maar als je als mantelzorger vast loopt is het vragen van hulp te overwegen. Voor persoonlijk contact of informatie kunt u contact opnemen met Betty

Tel. 0111-700230 of info@zie-jou.nl
of www.zie-jou.nl

Na haar verhaal bedankte de voorzitter Betty met een mooi bouquet en sloten we af met nog een drankje naar keuze, .Ik bracht een lieve vriendin naar huis en bleef

BRUGGENHOOFD Zomer 2022

nog een tijd praten want er was veel in te halen,. Het was al met al een fijne leerzame middag.

Willy Otte

Bruggenhoofd.

Waarschijnlijk weten niet veel leden waar deze naam vandaan komt. Bij mij staat het nog duidelijk voor de geest. Het was in het eerste jaar van het bestaan van de CVA ver. Samen Verder, Zeeland in een bestuursvergadering, dat we besloten om een verenigingsblad uit te gaan geven. Dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Wie gaat dat doen en wie gaat de copy hiervoor aanleveren. Al vlug was er een bestuurslid, die het op haar wilde nemen. En nou nog een naam, dat was lastiger. Het moest iets zeggen, dat het "Zeeuws" was. Allerlei suggesties gingen over tafel, maar nee, dat was het niet. Ineens was er iemand die riep BRUGGENHOOFD, want Zeeland is een provincie van bruggen en bij een bruggenhoofd leg je aan, daar heb je houvast, zekerheid. En als CVA ver. wilden wij toch een bruggenhoofd zijn voor de mensen met problemen door een cva en ze houvast geven door als lotgenoot naast hem/haar te staan. En het symbool van man/vrouw en kinderen symboliseerde ook duidelijk: wij zijn er voor elkaar en staan achter je, om je als het nodig is te helpen. Zo ontstond ons verenigingsblad BRUGGENHOOFD. En dat al bijna 25 jaar. Maar nu komt het, we zitten in zwaar weer. Enerzijds komt dat

ook wel een beetje door de 2 jaar corona die we hebben gehad en bijna geen enkele activiteit konden organiseren en dus geen fysieke contacten met de leden en belangstellenden konden hebben. Anderzijds worden we ouder en willen sommige mensen al dan niet door ziekte stoppen met het NAH werk. Zo is de persoon die de ledenadministratie verzorgde moeten stoppen door een ziekte probleem. Door gevolg van ziekte, ongeluk en persoonlijke omstandigheden is onze secretaresse moeten stoppen. Een ander bestuurslid gaat binnenkort verhuizen buiten de provincie. En ook de redacteur van ons Bruggenhoofdblad stopt aan het eind van dit jaar. De twee oudste bestuursleden zitten al zo'n 20 / 25 jaar in het bestuur en worden te oud voor dit werk en willen stoppen. De overige 2 bestuursleden zitten nog in het arbeidsproces en hebben het daar ook druk mee. Ik weet dat ons ledenbestand bestaat uit hoofdzakelijk mensen van 65 jaar en ouder, die ook niet direct zitten te wachten op een bestuursfunctie. Maar zonder een goed bestuur kan een vereniging niet bestaan. Wij hebben al meerdere malen een oproep gedaan, maar kregen tot nu toe geen enkele reactie. Dus wilt u onze vereniging redden dan moet er uitbreiding komen om al deze functies te vervullen.



BRUGGENHOOFD Zomer 2022

WIE HELPT ONS !!!

Dit is een noodoproep

Met vriendelijke groet, Jan Dekker

Ik wou dat ik mijzelf had gekend 5 jaar geleden, maar dan als mantelzorgmakelaar!

De dag, 11 februari 2017 staat in mijn geheugen gegrift. Dale wordt getroffen door een herseninfarct. Of beter gezegd, wij beiden worden getroffen, want hersenletsel heb je nooit alleen.

Ik heb een vroege dienst als verkeersleider bij het Havenbedrijf Rotterdam, gevestigd in de Botlek, kruising Oude Maas en Nieuwe Waterweg. Een leuke baan, die ik met veel plezier ben gestart begin 2016. Voor mijn dienst begint heb ik nog kort telefonisch contact met Dale. Ook hij heeft een vroege dienst als gezagvoerder (kapitein) bij Rijkswaterstaat op de patrouillevaartuigen, fulltime en in ploegendienst. Het heeft gesneeuwd onderweg en hij is bezorgd of ik goed ben aangekomen. We wensen elkaar een fijne werkdag en roepen nog: "ik hou van jou", dan hangen we op.

Het volgende moment zakt hij in elkaar naast zijn auto en zo vinden zijn collega's hem in alle vroegte bij aanvang van de dienst. Zij alarmeren in allerijl de hulpdiensten en Dale wordt naar het ziekenhuis in Goes gebracht.

Ik word gebeld door zijn collega's. Ze melden dat het niet goed gaat met Dale, hij is naar het ziekenhuis gebracht en ze

hebben het vermoeden van een hersenbloeding.

Het zit in mijn aard om gelijk te handelen, de emotie komt pas later, dus ik roep naar mijn collega's dat ik weg moet, omdat het niet goed gaat met Dale en hij naar het ziekenhuis is gebracht.

Omdat ik tot dan toe niemand ken met hersenletsel door een bloeding of een infarct, maak ik mij onderweg naar Goes nog geen voorstelling van de situatie die ik aan zal treffen.

Bij aankomst in het ziekenhuis is Dale al overgebracht naar de Intensive Care. Het dringt niet eens tot mij door waar IC voor staat.

Eenmaal op de IC word ik opgevangen door een verpleegkundige. Dale heeft een herseninfarct, door een dissectie (scheur) in een binnenzijde van zijn halsslagader links, en zijn situatie is slecht. Zo slecht dat ze niet weten of hij het gaat overleven.

Dale wordt uiteindelijk uren later met gierende banden en loeiende sirenes overgeplaatst naar het Erasmus MC ziekenhuis in Rotterdam. Hier volgt een succesvolle ingreep om de dissectie te repareren met plaatselijke bloedverdunners via zijn lies. Hij overleeft wonder boven wonder deze ingreep en het herseninfarct.

En daar, in het ziekenhuis, op die elfde februari 2017 werd ik van de één op de andere dag mantelzorger. Mantelzorger.....de eerste baan waar ik geen sollicitatiebrief voor heb geschreven of een opleiding voor heb gevolgd.

BRUGGENHOOFD Zomer 2022

Dale wordt na een aantal weken overgeplaatst naar het revalidatiecentrum van Revant, De Lindehof in Goes.

De eerste periode ben ik heel veel in de revalidatie bij Dale. Ik word als partner en mantelzorgster bij veel zaken betrokken, dat is prettig en geeft inzicht in deze nieuwe wereld van hersenletsel.

Dale is een halfjaar fulltime in de revalidatie geweest. Na 2 maanden kwam hij de weekenden wel naar huis toe. De eerste keer vonden wij dit beiden erg spannend. Je hebt geen idee wat je moet verwachten.

De ergotherapeut is thuis komen kijken welke aanpassingen noodzakelijk waren. Het lijstje was lang met taken als het wegnemen van drempels, toiletpot verhogen, beugels in de wc en badkamer plaatsen, douchestoel, rolstoel, hoog-laag bed. Sommige zaken waren geregeld vanuit de revalidatie, zoals bijvoorbeeld de rolstoel.

Het hoog-laag bed heb ik zelf moeten regelen, net als de beugels en de douchestoel. De praktische zaken kosten veel tijd en uitzoekwerk. Maar vooral het mentale stuk vond ik zelf erg moeilijk. Dale was zo veranderd en had zoveel zorg nodig. Hoe ga je daarmee om? Enerzijds heel vertrouwd en anderzijds doodeng. Ik heb de weekenden in het begin op een matras naast zijn bed in de woonkamer geslapen.

Nu weet ik inmiddels dat er vele mogelijkheden zijn als je partner naar huis komt de weekenden. Voor de zogenoemde ADL zorg (douchen, wassen en aankleden) en ook voor medicatie. Dit maakt dat jij je meer op je partner kunt richten en dit deel van de zorg overgenomen wordt, meer ontspanning.

Na een halfjaar is Dale weer thuis komen wonen. Daar zaten we dan. Het huis en omgeving hetzelfde maar onze wereld voor altijd veranderd.



We komen in aanraking met zaken als de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO) vanuit de gemeente Schouwen-Duiveland voor verbouwkosten om de woning leefbaar te maken voor Dale, dagbesteding en een zoom (4x4 scootmobiel). Ook krijgt Dale via de ZorgverzekeringsWet (ZVW) thuiszorg voor de ondersteuning in het douchen, wassen en aankleden. Al deze zaken moeten uitgezocht, aangevraagd en geregeld worden naast mijn fulltime baan in ploegendienst, de zorg voor Dale, het huishouden, de administratie, ons sociale leven, boodschappen en koken, onderhoud van de tuin, zorg voor de hond enzovoorts. De lijst is eindeloos.

Dale heeft veel restverschijnselen overgehouden aan zijn herseninfarct, fysiek en cognitief:

- rechtszijdig verlamd
- afasie en apraxie
- snel overprikkeld
- chronisch vermoeid

BRUGGENHOOFD Zomer 2022

- plannen en organiseren lukt niet meer
- ongeremd
- vertraagde informatieverwerking
- korte termijn geheugen is aangetast
- geen inzicht in eigen beperkingen
- problemen met aandacht en concentratie
- veranderende emoties en gedrag

Na Dale zijn infarct heb ik mijn baan bij het Havenbedrijf Rotterdam nog ruim 2 jaar volgehouden. In 2019 ben ik twee keer langere periode uitgevallen met een galblaasoperatie en een operatie aan mijn schouder. Mijn werkgever heeft mij zien worstelen met de wens om mijn functie als verkeersleider te blijven uitvoeren en alle mantelzorgtaken, die thuis op mij wachten.

Uiteindelijk in onderling overleg afgesproken dat ga ik starten met een loopbaanbegeleidingstraject in 2019. Dit jaar stond in het teken van de vragen: Wat wil ik? Wat kan ik? Hoe wil ik het? Waar wil ik het? Wat zijn mijn kwaliteiten en valkuilen?

Dit onderzoek heeft mij gebracht tot de functie mantelzorgmakelaar. Een mantelzorgmakelaar, nooit van gehoord hoor ik u denken. Nou eerlijk gezegd, ik tot een paar jaar geleden ook niet. Graag vertel ik u er alles over!

Ik wilde graag van huis uit gaan werken in verband met de zorg voor Dale en de flexibiliteit, die dit met zich meebrengt. Daarnaast wilde ik ook mijn kennis en ervaringen meenemen, die ik de voorbije jaren als mantelzorger heb opgedaan. We hebben behalve de jeugdwet alle zorgwetten doorlopen. Wij maken nu gebruik van een persoonsgebonden budget vanuit de Wet Langdurige Zorg.

Denken in mogelijkheden, creatief zijn in oplossingen, als vraagbaak functioneren en een luisterend oor bieden aan mantelzorgers, dát is precies wat ik kwijt kan in mijn nieuwe baan als mantelzorgmakelaar.

Alle lof en complimenten voor het havenbedrijf Rotterdam als werkgever. Zij hebben mij alle mogelijkheden geboden om flexibel te mogen en kunnen werken. Uiteindelijk zijn we een vaststellingsovereenkomst aangegaan en ging ik uit dienst in september 2020. In het schooljaar 2020/2021 heb ik de post HBO opleiding gevolgd en succesvol afgerond voor mantelzorgmakelaar in Utrecht via PostMD opleiding die samenwerken met de Hogeschool Rotterdam.

In 2021 ben ik gestart met mijn eigen praktijk "ZieJou" als mantelzorgmakelaar.

Als mantelzorgmakelaar van ZieJou, ondersteun ik de mantelzorger in de regeltaken rondom zorg, die vallen onder de verschillende zorgwetten, te weten:

- * Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO)
- * ZorgVerzekeringsWet (ZVW)
- * Wet Langdurige Zorg (WLZ)
- * jeugdwet

Daarbij kijk ik specifiek naar de situatie van de mantelzorger én de zorgvrager, en alle mogelijkheden die bij hen passen.

Tijdens een intakegesprek bespreken we verschillende aandachtsgebieden zoals:

- Zorg: hoe is die nu geregeld en wat is wenselijk?

BRUGGENHOOFD Zomer 2022

- Wonen: is de woning voldoende aangepast?
- Welzijn: komt iedereen toe aan ontspanning?
- Werken: Welke mogelijkheden kent het bedrijf en de CAO voor mantelzorgers?
- Inkomen: zijn er mogelijkheden voor financiële ondersteuning?
- Recht: is er gedacht aan een levenstestament?

Na het gesprek maak ik een verslag met de verschillende mogelijkheden, die er zijn. Hiermee kan de mantelzorger óf zelf aan de slag óf met ondersteuning van de mantelzorgmakelaar. Het mantelzorgen is op deze manier in balans, waardoor je het ook op de langere termijn goed kunt volhouden.

Het is fijn als mantelzorgmakelaar mijn kennis en ervaringen mee te nemen in de mogelijkheden die er zijn. Dit maakt dat ik mensen kan wijzen op de mogelijkheden tot EMDR therapie (trauma therapie), Partner Afasie Conversatie (PACT) training, afasiecentra, vervangende mantelzorg, logeeropvang, maatschappelijk werkers, systeemtherapeuten en lotgenotenbijeenkomsten, bijvoorbeeld.

Wat als ik een mantelzorgmakelaar had gekend? Wanneer ik een mantelzorgmakelaar had gekend vijf jaar geleden, dan had ik in de eerste plaats Dale zijn partner kunnen blijven. In de voorbije jaren heb ik vele functies gekend naar Dale toe. Zoals logopediste, fysiotherapeut, thuiszorgmedewerker, activiteitenbegeleider en zo nog velen meer. Het is fijn en belangrijk om vooral partner te kunnen blijven.

Daarnaast had ik wellicht mijn baan kunnen houden met bijbehorend salaris. En het had heel veel tijd en energie gescheeld om alles uit te zoeken, welke zorg je waar kunt regelen en hoe. Daarnaast ben ik vaak van het spreekwoordelijke kastje naar de muur gestuurd, heel frustrerend.

Kortom, ik had mijzelf graag gekend vijf jaar geleden als mantelzorgmakelaar, wat een rust, duidelijkheid en balans had dat gebracht!

Ik gun iedere mantelzorger ondersteuning van een mantelzorgmakelaar!



Ledenvergadering NAH ver. S.V Zeeland

Zaterdag 30 oktober 2021, om 14.00 uur bij 'De Koploper' in Goes

Aanwezig van het bestuur; Paul Colijn, Jan Dekker, Willy Otte, Monique Schreurs en Anneke de Groot.

1. Opening en mededelingen.

De voorzitter heet alle aanwezigen welkom.

De voorzitter refereert aan de afgelopen tijd, waarin de Trefpunten niet konden doorgaan vanwege alle maatregelen rondom de Covid. De afgelopen maanden zullen voor velen niet zijn meegevallen. Zo is ook onder onze leden veel

BRUGGENHOOFD Zomer 2022

eenzaamheid en zal deze de afgelopen periode mogelijk versterkt zijn.

Ondanks alle maatregelen willen we als bestuur proberen Trefpunten te organiseren. Dit zal mogelijk op andere locaties worden gehouden dan we gewend waren, omdat in veel zorginstellingen de maatregelen strenger zijn vanwege de kwetsbaarheid van bewoners. Zo zal in Goes misschien vaker worden uitgeweken naar 'De Koploper'.

Ons verenigingsblad heeft een nieuwe, eigentijdse voorkant, in kleur! De voorzitter geeft aan dat ieder lid zelf een stukje kan insturen. U kunt voorin het verenigingsblad vinden waar u uw inbreng heen kunt sturen.

Het bestuur is op zoek naar uitbreiding. Met name secretariële ondersteuning is op dit moment gewenst. Daarom is besloten om een vrijwilligersvergoeding van € 600 te geven aan degene, die besluit in het bestuur de secretariële taak op zich te nemen. Er is financiële ruimte om deze vergoeding vanuit de lopende rekening te betalen.

2. Vaststellen van de agenda.

Bij punt 8b zal de begroting van 2022 worden behandeld.

3. Mededelingen van het bestuur.

Er zijn geen verdere mededelingen, alleen dat er op zoek zal worden gegaan naar andere locaties om trefpunten te organiseren, Zeeland breed.

4. Goedkeuring notulen ALV van 25 mei 2019.

Besloten wordt om de goedkeuring van de notulen van 2019 door te schuiven naar de eerstvolgende Ledenvergadering, omdat deze per abuis niet meegestuurd zijn met de uitnodigingen voor deze vergadering.

5. Bestuursverkiezing

Paul Colijn en Monique Schreurs worden met algemene stem herkozen.

6. Jaarverslag 2019/2020

Dit wordt vastgesteld.

6a Financieel jaarverslag 2019 en 2020 en de balans per 31-12-2019 en 31-12-2020

Dit wordt vastgesteld.

7. Verslag kascommissie 2019 en 2020.

Het verslag van de kascommissie wordt doorgenomen. Verder wordt de kascommissie herbenoemt voor volgend jaar. Als reserve lid wordt Niels Colijn benoemd.

8. Goedkeuring begroting 2021

Omdat er weinig kosten zijn gemaakt, is vanuit het bestuur besloten om nieuwe folders en posters te laten drukken.

8a. Toelichting Begroting 2021.

Er is een kleine stijging (3 leden) van het aantal leden.

9. Rondvraag.

Geen vragen

10. Sluiting.

De voorzitter sluit de vergadering.

BRUGGENHOOFD Zomer 2022

Notulen Algemene Ledenvergadering CVA ver. Samen Verder, Zeeland 25 Mei 2019

**Aanvang 13.45 uur, 't Gasthuis
Middelburg**

Aanwezig: dhr. en mevr. van der Kuijl,
Monique Schreurs, Willy Otte, Jan Dekker,
Cisca Zuurveld.

Afwezig m.k.: Rie Schouwenaar, Anneke
de Groot, Aad van Winsen

1 Opening door voorzitter.

Omdat Paul niet aanwezig is opent Jan
de vergadering en zit deze voor.



2 Vaststelling agenda

Er zijn geen aanvullingen.

3 Mededelingen bestuur

Jan meldt dat er vanuit Zeeuwse
Zorgschakels een werkgroep 'Nazorg
NAH' maandag 27 mei zal opstarten.
Jan zal namens onze vereniging
aanwezig zijn.

4 Goedkeuring notulen ALV van 26- 05-2018 en 13-12-2018 en 12-01- 2019

Notulen van de ledenvergadering op
12 januari 2019 worden vastgesteld.

5 Bestuursverkiezing:

*Mw. Willy Otte-Wisseling aftredend en
herkiesbaar*

*Te benoemen: Mw. Monique Schreurs
te Vlissingen*

*Te benoemen: Mw. Anneke de Groot
te Goes*

De voorgestelde wijzigingen worden
unaniem aangenomen. We zijn blij
met de versterking in het bestuur
zodat de taken beter verdeeld kunnen
worden.

6 Financieel jaarverslag 2018 en Balans per 31-12-2018

Op de pagina bestuur missen de
contactgegevens van Anneke de
Groot. Dit zal worden aangepast.
N.a.v. de oproep voor stukjes voor
Bruggenhoofd: Cisca zal bij de
uitnodigingen regelmatig een oproep
doen voor stukjes voor Bruggenhoofd.
Om meer bekendheid voor de
Trefpunten NAH en de vereniging te
genereren zullen we hier in de
werkgroep Nazorg (zie punt 3)
aandacht vragen. Het is belangrijk dat
de mensen die het ziekenhuis verlaten
geïnformeerd worden en zich aan
kunnen melden voor de verzendlijst
van Trefpunt NAH.

7 Verslag Kascommissie

De kascommissie verleent decharge
aan het jaarverslag 2018. Dhr. van
der Kuijl en dhr. van Oosten zullen in
2020 de kascommissie vormen.

8 Goedkeuring Begroting 2019

BRUGGENHOOFD Zomer 2022

De begroting wordt zonder opmerkingen goedgekeurd.

9 Rondvraag

Er zijn geen vragen.

10 Sluiting

Europese Dag van de beroerte

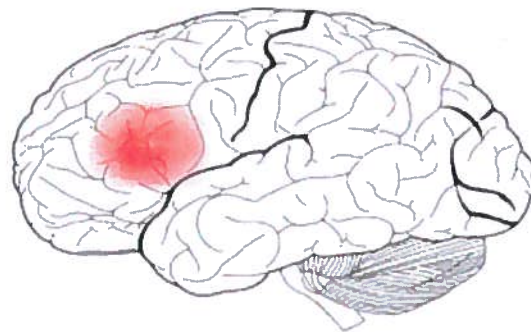
Op dinsdag 10 mei werd voor de 18e keer landelijk de 'Dag van de Beroerte' gehouden. Op deze internationale dag wordt extra aandacht gevraagd voor de oorzaken en gevolgen van een beroerte of CVA.

In Zeeland werd aan deze dag ook weer aandacht besteed. Met verschillende samenwerkende zorgorganisaties en onze vereniging 'Samen Verder' stonden we die week weer op de markt met een stand, waar mensen geïnformeerd werden over de oorzaken en gevolgen van een beroerte of CVA. Ook konden mensen weer plaatsnemen om hun bloeddruk en bloedsuiker te laten meten.

Op donderdag 12 mei was er een kraam in Zierikzee en Middelburg. Het was de bedoeling dat ook in Terneuzen aandacht aan de dag van de beroerte werd besteed, maar door gebrek aan mankracht kon dit helaas dit jaar niet doorgaan.

Zelf stond ik, samen met Jan en Saskia, namens onze vereniging, op de markt in Goes met verschillende andere organisaties. We hadden een mooie plek bij het Lunchcafé Stadhuis. Het was prachtig weer en de sfeer was goed! Mensen die van de markt kwamen of uit de verschillende straatjes rondom de markt kregen door de vele vrijwilligers

een tas aangeboden. Daarin zaten folders met informatie van de verschillende deelnemende organisaties en ook een aardigheidje, bijvoorbeeld een pen. Natuurlijk werden de mensen uitgenodigd om hun bloeddruk of bloedsuiker te laten meten en kregen ze informatie. Er werd weer, gelukkig, volop gebruik van gemaakt! Zelf had ik verschillende gesprekken met mensen, die zelf getroffen waren door een beroerte of



mantelzorgers waren. Het was fijn om op deze manier een luisterend oor te bieden, omdat er vaak nog zoveel onbegrip is voor de gevolgen van hersenletsel.

Wanneer u nu denkt. Nou, ik wil volgend jaar ook wel helpen in Goes, Middelburg, Terneuzen of Zierikzee. Neem dan contact op met mij. Dan zet ik jullie op de ijsst van vrijwilligers.

Jan en Saskia, heel erg bedankt voor jullie inzet!

Anneke de Groot
Mobiel nummer 06 230 804 25

Epilepsie na Hersenletsel

Bron: Hersenletsel Magazine zomer 2022)

Dit is een mooi onderwerp voor 7 vragen. EpilepsieNL werd benaderd met zeven vragen, die beantwoord zijn door Desirée Jenniskens. Dit artikel is mede tot stand gekomen met dank aan Julia van Tuijl, neuroloog bij het Elisabeth-TweeSteden ziekenhuis in Tilburg.

1) Epilepsie na een hersenbeschadiging; komt dat vaak voor?

Na een hersenbeschadiging kunnen er epileptische aanvallen ontstaan. Dit komt regelmatig voor. De verandering, afwijking of beschadiging in de hersenen veroorzaakt deze aanvallen.

2) Wat is epilepsie precies?

Bij epilepsie heb je een tijdelijke verstoring in je hersenen, een soort kortsluiting. Meestal duren epileptische aanvallen maar kort, zoals een paar seconden of minuten. Soms duren ze langer. Dat verschilt per persoon en per aanval.

3) Hoe zien die aanvallen eruit?

Aanvallen kunnen er heel verschillende uitzien. De één valt op de grond, is bewusteloos en gaat schokken. De ander voelt een vreemde tinteling, kan niet uit zijn woorden komen of staart voor zich uit. Aanvallen met vreemd verward gedrag komen ook voor. Soms kan iemand in een aanval gewoon reageren, maar vaak ook niet. Hoe een aanval eruitziet, ligt aan de plek in de hersenen waar de kortsluiting zit en hoe de storing zich over de hersenen verspreid.

4) Wat zijn oorzaken van epilepsie?

Epilepsie kan ontstaan door een erfelijke aanleg of door een beschadiging in de hersenen. Een hersenbeschadiging maakt de hersenen gevoeliger voor een aanval. Wat kan bijvoorbeeld aanvallen veroorzaken?

- Een hersenaandoening, zoals een hersentumor of een beroerte (hersenvloeding of herseninfarct)
- Een hersenbeschadiging door een ongeval
- Littekenweefsel na een (vroegere) infectie, zuurstoftekort of een hersenoperatie;
- Een hersenbeschadiging na lange tijd overmatig alcoholgebruik;
- Een afwijking in de structuur (de bouw) van het hersenweefsel;
- Een afwijking in het weefsel dat de hersencellen steunt (steunweefsel) of voedt (bloedvaten);
- Een stofwisselingsstoornis, stofwisselingsziekte of hersenontsteking.

5) Wat is er bekend over epilepsie na een hersenbeschadiging?

Niet iedereen krijgt na een hersenbeschadiging epilepsie. De kans op een epileptische aanval ligt aan de plaats in de hersenen waar de beschadiging zit. Tijdens de eerste maanden na een hersenbeschadiging is de kans het grootst. Het is niet te voorspellen wie epilepsie zal krijgen en

BRUGGENHOOFD Zomer 2022

wie niet. Ook is niet te voorspellen wanneer aanvallen beginnen. Wel is het zo dat hoe groter de beschadiging is, of hoe mee beschadigingen er zijn, hoe groter de kans is op aanvallen.

Vaak zijn de aanvallen door een hersenbeschadiging blijvend. De meeste aanvallen na een hersenbeschadiging beginnen op één plek in de hersenen (focale aanvallen), maar ze kunnen uitbreiden over de hele hersenen (tonisch-clonische of grote aanvallen)

Als je na een hersenbeschadiging een aanval krijgt, kijkt de neuroloog wanneer de beschadiging is ontstaan en wanneer de eerste aanval was:

- Was de eerste aanval in de eerste week na de hersenbeschadiging en waren er daarna geen aanvallen meer? Dan is er geen sprake van epilepsie.
- Was de eerste aanval later dan een week na de hersenbeschadiging? Dan is er wel sprake van epilepsie. In dat geval is de kans om opnieuw een epileptische aanval te krijgen groot.

6) Hoe wordt epilepsie behandeld?

De behandeling van epilepsie start bijna altijd met medicijnen tegen de aanvallen (anti-epileptica).

Deze voorkomen de aanvallen. De neuroloog wil bereiken dat je geen of zo min mogelijk aanvallen hebt met zo min mogelijk bijwerkingen.

7) Wat zijn uitlokkers en kun je ze zelf beïnvloeden?

Soms is er bij aanvallen steeds dezelfde aanleiding. Dit wordt een uitlokker of trigger genoemd. Uitlokkers zijn niet de oorzaak van epilepsie, maar vergroten de kans op een aanval. Een bepaalde situatie lokt dan de aanval uit, bijvoorbeeld:

- Niet innemen van anti-epileptica;
- Slaaptekort en oververmoeidheid;
- Koorts;
- Spanningen, emoties of stress;
- Lichtflitsen;
- Menstruatie (hormonale veranderingen);
- Te veel alcohol of juist het stoppen met overmatig alcoholgebruik.

Niet iedereen is gevoelig voor uitlokkers. De meeste aanvallen komen plotseling zonder aanleiding.

BRUGGENHOOFD Zomer 2022

Landelijke lotgenotenbijeenkomsten in 2022.

Zelfmanagementdagen

19, 20 en 21 oktober 2022

Locatie: Hotel Hof van Putten in Putten

Deze praktische dagen zijn bedoeld voor mensen met hersenletsel en hun partners. Onder begeleiding van twee trainers kijken de getroffenen en hun partners samen naar hoe hun leven is veranderd na het hersenletsel en hoe ze daarmee een nieuwe andere invulling aan hun toekomst kunnen geven. De voorgaande weekends werden door de deelnemers zeer gewaardeerd: "wat een fijne dagen vol steun en herkenning – echt een warm bad".

De eigen bijdrage voor deze dagen is voor **leden van Hersenletsel.nl**

€ 185,00 per persoon. Op basis van volpension.

Niet leden betalen € 230,00

Nog geen lid, maar wel graag deelnemen aan de Zelfmanagementdagen? Voor € 32,50 per jaar bent u al lid en ontvangt u niet alleen korting op deelname aan de Zelfmanagementdagen, maar geniet u ook van alle andere voordelen, die het lidmaatschap u biedt.

Wij ontvangen u woensdagmiddag voor de lunch en het vertrek is vrijdagmiddag na de lunch.

Vaak kunt u vanuit uw aanvullende verzekering een (gedeeltelijke) vergoeding van uw zorgverzekeraar krijgen. De hoogte van de maximale vergoeding hangt af van uw zorgverzekeraar en uw aanvullende verzekering. Informeer vooraf bij uw zorgverzekeraar naar de mogelijkheden!

Jongerenweekend 2022

29/30 oktober 2022 Hof van Putten

Deze dagen zijn bedoeld voor jongeren (18-35 jaar). De dagen bestaan uit inspirerende sessies met de groep die vormgegeven worden door twee ervaren coaches. Denk aan onderwerpen als acceptatie, zelfvertrouwen, communicatie en omgaan met emoties bijvoorbeeld. Je gaat naar huis met inhoud en handvatten waar je in de praktijk direct iets mee kunt. Daarnaast is er ruimte voor lotgenotencontact, mooie gesprekken en voldoende rustmomenten. Maar bovenal; plezier en contact, zijn met leeftijdgenoten die je niets hoeft uit te leggen, er lekker even tussenuit zijn!

De eigen bijdrage voor deze dagen is voor **leden van Hersenletsel.nl**

€ 100,00 per persoon op basis van vol pension.

Niet-leden betalen € 150,00

Wij ontvangen jullie graag op zaterdagochtend. Het verstrekt is op zondagmiddag na de lunch.

Voor beide bijeenkomsten geldt: wacht niet te lang met aanmelden, want vol = vol

BRUGGENHOOFD Zomer 2022



**DE REDACTIE VAN BRUGGENHOOFD
WENST JULLIE ALLEN
EEN FIJNE ZONNIGE ZOMER TOE.**

N.A.H. ver. Samen Verder, Zeeland begroting 2022									
Baten									
							Lasten		
Contributies							Bestuurskosten		
							Vergaderkosten		100
	Ontvangen van leden			2545			Secre. Ondersteuning		600
	Giften/donaties Gr.club Aktie			300					
	advertenties			60			Verenigingskosten		
	Lotgenotencontact:						Porti/drukwerk		50
	Eigenbijdrage activiteiten			500			Kantoortikelen		25
							Telefoonkosten		25
							Representatie		25
							Bankkosten		125
Overige baten							Lotgenotencontact		
	Rente baten						Bijeenkomsten		300
							Uitstapjes en activiteiten		1500
							Ledenblad		1000
							Belangenbehartiging		100
							Diversen		55
Negatief saldo				500					
Totaal				3905			Totaal		3905
	Contributie 2022	naar ledental per 15-10-2021					Bruggenhoofd Getoka 4 x 125		500
	39 x 30		1170				Porto en kosten ophalen		500
	30 x 45		1350				Totaal		1000
	1 X 25		25						
			2545						



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.
- informatie 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

Ik geef/wij geven toestemming om de contributie te incasseren van rekening NL.....

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

