

BRUGGENHOOFD

2022 Jaargang 24

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

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
Mark van Leijden
Wagnerlaan 8
4462 KH Goes
Tel. 06-22947546
1966markvl@gmail.com

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

Willy Otte
Vanderbijlparkstraat 30
4436 AD Oudelande
wghsotte@zeelandnet.nl

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 0113-342597
Middelburg 06-44305050

BRUGGENHOOFD Najaar 2022

Jaargang 24 nummer 3

<u>Inhoudsopgave</u>	<u>blz</u>
Voorwoord voorzitter	2
Een normaal filmfestival	2/3
Beloofd is beloofd	3/4
Zomeractiviteit	4/5/6
Notulen ledenvergadering NAH ver.	
Samen Verder 20-08-2022	6
Van ingewikkelde informatie naar toegankelijke teksten	7/8
Boekbespreking: Een leven op zijn KOP	8
Sinustrombose	8/9/10
Herfstgedichtje	10
Even voorstellen	11
Heden niet jarig	11
Spreekwoorden en gezegdes	12

Inleveren van copy voor Bruggenhoofd nr. 4 a.u.b. voor 1 december 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</p> <p>T: 06 44305050 E: depraktijk@live.nl W: ergotherapie-depraktijk.nl</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 Najaar 2022

Beste mensen,

Voor u ligt uw najaarseditie van uw verenigingsblad Bruggenhoofd.

We hebben deze zomer een prachtige activiteit samen mogen beleven in het Bevrijdingsmuseum en daar ook tevens onze jaarlijkse ledenvergadering aan verbonden. Het was fijn elkaar weer te zien en te spreken ook hebben we weer met nieuwe mensen kennis kunnen maken. U vindt een verslag van het boeiende bezoek aan het museum in dit blad en ook een verslag van de vergadering. Tevens hebben we daar een nieuw bestuurslid mogen benoemen in de persoon van Mark van Leijden. Hij zal zichzelf ook aan u voorstellen.

Ik hoop dat u de afgelopen zomer ook genoten hebt van het uitbundige mooie weer in Zeeland en er ook veel op uit kon trekken.

Mogelijk bent u samen of alleen op vakantie geweest, gewoon er even tussenuit. Er zijn tegenwoordig ook best veel aangepaste reizen voor mensen met een beperking te vinden. Mocht u zoiets willen, dan is het natuurlijk altijd mogelijk om via de vereniging ook een oproepje te doen om te helpen met transport of uitkiezen van een aangepaste reis, of woning.

Ik kwam nog een artikel tegen dat gaat over het Niet Aangeboren Hersenletsel bij kinderen. Vooral voor ouders en onderwijsgevendenden een grote zorg, omdat het soms lastig is de vraag te beantwoorden: is het gedrag of leren nu een gevolg van NAH of betreft het hier gewoon een opvoedingsprobleem? Dit soort vragen komt vaak voor. Goede begeleiding en kennis van zaken is dan erg noodzakelijk.

Heeft u, of kent u mensen in uw omgeving die met deze problematiek worstelen, verwijs ze dan door naar onze vereniging of naar Breinlijn, het Zeeuwse consultatiebureau voor NAH, waar u natuurlijk zelf ook terecht kunt met vragen. Tel: 085-2550244

Graag nodigen we u nog van harte uit om eens een ingezonden stukje te schrijven voor ons contactblad Bruggenhoofd. Er zijn folders en posters van de vereniging ter beschikking. Indien u er kwijt kunt bij uw fysiotherapeut, therapiepraktijk of huisarts ed., geef even een berichtje en we sturen u een aantal exemplaren toe.

Graag tot ziens op onze volgende bijeenkomst en Trefpunt dit najaar.

Paul Colijn
Uw voorzitter

Een normaal filmfestival

Was het vorig jaar nog een aangepast filmfestival met een hoop stoelen waar een hoes op zat, zodat je daar niet kon gaan zitten en geen feestjes, is het nu weer een gewoon festival met alles erop en eraan. Ik neem hiervoor altijd een week vakantie en ga met een aantal vriendinnen veel films zien. Het eerste jaar dat ik dit deed na mijn hersenbloeding, werkte ik een paar uur per dag en ging daarna films zien. De muziek 's avonds sloeg ik wel over, want dat was me echt te veel. Ik zag toen soms wel drie films op een dag. Het was toch leuk zo'n festival en dat moet je uitbuiten....dat deed ik 'in mijn vorige leven' ook. Nou dat was gewoon een heel slecht idee bleek na de filmweek. Ik was

BRUGGENHOOFD Najaar 2022

er dagen bekaf van en tot erg weinig in staat. Tegenwoordig neem ik een week vrij en beperk het filmbezoek tot twee per dag. De muziekfeestjes sla ik nog steeds over, veel te veel lawaai en veel teveel mensen. Maar je leert gaandeweg wat werkt en wat niet. Op deze manier kan ik toch genieten van het filmfestival, zie toch veel mooie en/of goede films. Ik ben na deze week nog steeds wel moe, maar dat is na een dag rust weer bijgetrokken dus neem ik na het festival nog een dag vrij om bij te trekken. Ik zou het niet graag missen. Gezellig en tenminste ook weer een beetje normaal het leven zoals ik het meestal noem mijn leven voor de ramp.

Monique Schreurs

Beloofd is beloofd.

Als bestuur hebben we beloofd om voor ieder Bruggenhoofd een bijdrage aan te leveren bij Akke, onze redacteur. En wat je belooft, moet je ook doen. In de afgelopen zomermaanden heeft er niet veel plaatsgevonden. We hebben een bestuursvergadering en een Algemene Ledenvergadering gehouden, waarin Mark van Leijden benoemd werd als nieuw bestuurslid en daar zijn we heel blij mee. Hij zal de functie van secretaris innemen. Na de A.L.V. hebben wij als zomeractiviteit een rondleiding gekregen

in het Bevrijdingsmuseum Zeeland in Nieuwdorp. Allen, die er niet bij waren, hebben heel wat gemist. Wat mijn bestuursfunctie als penningmeester betreft, kan ik melden dat van alle leden de contributie binnen is. Het is zo als het hoort, maar ik vind het fijn dat ik daar dit jaar niet meer achteraan hoef te zitten. Met de Trefpunten wil het nog niet erg vlotten, maar we hopen in oktober toch weer 1 of 2 Trefpunten te kunnen organiseren. Wat het ledenaantal betreft, dat loopt zachtjes achteruit. Er zijn 3 opzeggingen en 1 per 31-12-2022, ook 3 overlijdens en 3 nieuwe leden. Zo zie je dat het de verkeerde kant opgaat. Helpt u ook mee om mensen met NAH te zoeken en te proberen ze bij onze club te krijgen? Het bestuur heeft dan ook geconstateerd dat het dringend nodig is dat de Trefpunten weer gaan starten, dan ontmoeten wij weer mensen die ook op zoek zijn naar contact, voorlichting en advies. Zelf heb ik na een ziekenhuis opname en een hart/vatenonderzoek van de cardioloog groen licht gekregen om op vakantie te gaan. Wij hopen dan ook binnenkort een paar weekjes te kunnen gaan genieten van mooi weer en schone Italiaanse natuur en oudheden. Jullie zien dat mijn stof een heel eind op is. Maar we rekenen ook op uw bijdrage voor Bruggenhoofd. Ook dat moeten we **SAMEN** doen. Wij hopen als bestuur weer velen van u nog dit jaar te mogen ontmoeten en wensen jullie na deze prachtige zomer, af en toe wel een beetje erg warm, een goede en mooie herfst toe.

BRUGGENHOOFD Najaar 2022

Met een vriendelijke groet van uw penningmeester, Jan Dekker

Zomeractiviteit

Zaterdag 20 augustus werd de zomeractiviteit gehouden in het bevrijdingsmuseum Zeeland in Nieuwdorp. Dat is ontstaan uit de particuliere collectie van Kees Traas. Tot 2006 wordt de collectie in een Zeeuwse boerderij tentoongesteld. Na een grondige verbouwing opent het huidige museum haar deuren op 30 oktober 2009. De opening wordt verricht door prinses Margriet en viel samen met een groot programma rondom de 65e herdenking van de bevrijding van Zeeland en de Slag om de Schelde.

Maar, omdat het heel goed gaat met het aantal bezoekers, ontstaat al snel de wens verder uit te breiden. Dat lukt 10 jaar later, in 2019 door de opening van een aangelegd park rondom het paviljoen, waar de tentoonstelling is.

Tijdens de rondleiding in het paviljoen waren zo'n twintig leden aanwezig. Na een prettige ontvangst in het restaurant met een bolus en een kopje koffie, werd buiten voor een tank een groepsfoto gemaakt.



Vervolgens kregen de leden een rondleiding in het bevrijdingsmuseum door een ervaren gids in. Die vertelde prachtige verhalen bij diverse vitrines.

De leden waren zeer onder de indruk van de Zeeuwse verhalen en anekdotes. Mooi om te zien dat er zoveel bewaard is gebleven om nu over te kunnen vertellen. Na afloop een hartelijk dankwoord voor de gids en de mogelijkheid nog een verfrissing te nuttigen in de kantine van het paviljoen.

Zomeractiviteit van de NAH vereniging "Samen Verder" Zeeland op 20-08-22 in het bevrijdingsmuseum te Nieuwdorp.

Na de ALV betreffende de jaren (2019, 2020 en 2021) was er een korte pauze om nog een bakje troost te drinken. De gasten, die na de vergadering waren gearriveerd, konden nog genieten van de bolus die nog voor hen bewaard was. Daarna volgde de rondleiding door het museum.

Gids André voerde ons langs alle vitrines, foto's en liet ons ook een korte film zien. Hij had veel te vertellen, het was bijna een "bombardement" aan informatie. De groep liep volgzzaam achter hem aan. Niet allemaal, twee dames die slecht ter been waren, werden per rolstoel meegevoerd. Een daarvan was ikzelf. Gewapend met pen en papier om zoveel mogelijk informatie op te schrijven voor dit verslag.

Hiervoor nog mijn dank aan Heidi, die mij overal tussendoor laveerde om alles goed te kunnen zien en volgen. Wist u dat de Slag om de Schelde erger was dan de strijd bij Normandië?

BRUGGENHOOFD Najaar 2022



Er volgde een stuk geschiedenis over de Fransen en Marokkanen en informatie over geweren en revolvers en dat de emblemen op de helmen en kepies er eerst afgehaald werden, omdat deze het mikpunt bleken te zijn om op te schieten?

Verder kwamen de volgende items aan de orde: Huisjes van de verzetsgroep, Trouw en Vrij Nederland, NSB'ers, Hitlerjugend, en verzet, Joden, de Davidsster en de struikelstenen, inkwartieren, distributiebonnen en belastingplaatjes voor op de fiets, de knijpkat van Philips, de Atlanticwall en het luchtafweer.



We zagen een overvloed aan Duitse spullen en leerden dat Moederdag van oorsprong Duits is, en Vlissingen de meest gebombardeerde stad in Nederland was.

Op de 1200 m lange Sloedam werd het zwaarst gevochten door de Canadezen, daar sneuvelden 12000 geallieerden. (Het kan zijn dat ik door de snelheid waarmee

de informatie gegeven werd sommige informatie niet helemaal correct heb genoteerd. Bij voorbaat excuses hiervoor. Maar wat let u om ook eens een bezoek te brengen aan dit bijzondere museum, waarvan wij slechts binnen zijn geweest, terwijl buiten in het park nog heel veel andere interessante zaken te zien waren. Om bijvoorbeeld de "noodkerk" uit Ellewoutsdijk maar eens te noemen en diverse tanks.



We werden verteld waarom Walcheren onder water werd gezet en de oorlogsgeschiedenis van Zeeuws Vlaanderen en niet te vergeten het bombardement op Middelburg. Ook hoe de bevrijders met onbetrouwbare canvasbootjes de Schelde moesten oversteken. Het duizelde (mij) soms. Bij de laatste vitrine stond ik versteld van de massa wapens, geweren en ander schiettuig die tentoongesteld werd. Nooit geweten dat er zoveel verschillende moordwapens waren, hier lagen ze allemaal tentoongesteld.

De gids kreeg een "dik" applaus en iedereen mocht een drankje naar keuze halen en we werden getrakteerd op enkele heerlijke bitterballen. Zo eindigde de zomeractiviteit, gezellig en vredig.

BRUGGENHOOFD Najaar 2022

Diegenen, die dat wilden, deden nog een rondje door het park. Zelf ging ik huiswaarts en reed meteen verkeerd het dorp in via een omweg over Lewedorp kwam ik weer veilig (en moe) thuis aan.

Willy Otte

Notulen Algemene ledenvergadering van de NAH vereniging "Samen Verder" Zeeland op 20 -08-2022 in het bevrijdingsmuseum Zeeland, Coudorp 41 in Nieuwdorp.

1. **Opening door de voorzitter.**
Na de koffie/ thee met een bolus, opent voorzitter Paul Colijn de vergadering en heet allen van harte welkom.
2. **Vaststellen van de agenda.**
Er worden geen punten toegevoegd.
3. **Mededelingen van het bestuur.**
Paul spoort de leden aan hulp te bieden bij bijv. trefpunten, ook artikelen voor het Bruggenhoofd of website zijn van harte welkom.
4. **Goed / af keuring notulen ALV 25 mei 2019, 2020 en 30 oktober 2021 (zie Bruggenhoofd nr. 1 2022).**
Alle notulen worden goedgekeurd en vastgesteld.
5. **Benoeming bestuurslid.**
Mark van Leijden wordt met algemene stemmen benoemd als nieuw bestuurslid. Hij vertelt de vergadering iets over zichzelf. Daarna wordt afscheid genomen van Rie Schouwenaar, die vele jaren de

ledenadministratie heeft bijgehouden en dit om gezondheidsredenen niet meer kan doen. Zij ontvangt naast woorden van dank een fraai boeket .

6. **Financieel jaarverslag 2021 en balans per 31 december 2021 (zie Bruggenhoofd nr. 1 2022).**
Deze worden vastgesteld.
7. **Verslag kascommissie.**
De heren W v.d. Vliet en J.W. Kristelijn hebben de jaarrekening in orde bevonden en stellen voor het bestuur décharge te verlenen. Na dit goedbevinden worden de penningmeester en kascommissie bedankt voor hun inzet.
8. **Goed/afkeuring begroting 2022, (zie Bruggenhoofd Nr. 4 2021)**
De begroting wijkt af. Door de coronaperiode zitten we wat ruimer bij kas. De begroting wordt vastgesteld.
9. **Rondvraag.**
In 2023 vieren we het 25-jarig jubileum van de Vereniging. De voorzitter vraagt ideeën hoe dit te vieren. Er moet een nieuwe kascommissie worden aangesteld. Heidie Bras stelt zich beschikbaar en als tweede lid komt de reserve van vorig jaar, Niels Colijn in aanmerking. Heidie wil ook wel helpen met activiteiten. Mark van Leijden wil meer actualiteiten en samenhang in facebook en website.
10. **Sluiting.**
De voorzitter sluit de vergadering en dankt ieder voor de aandacht en inbreng.

BRUGGENHOOFD Najaar 2022

Van ingewikkelde informatie naar toegankelijke teksten.

(Bron: Hersenletsel Magazine Lente 2022)

Hoi! Wij zijn Anne-Fleur, Sylvia, Naomi en Liselotte. Wij zitten in VWO 6 op het Calvijn College in Goes.

Ter afsluiting van onze schoolperiode hebben wij een profielwerkstuk (een klein onderzoek) gemaakt bij het vak Nederlands, met als onderwerp "afasie". De titel van ons onderzoek luidt: "Afasievriendelijk schrijven: van ingewikkelde informatie naar toegankelijke teksten".

Vanuit onze interesse voor zowel talige als biologische onderwerpen hebben we voor dit onderwerp gekozen, mede omdat we geen van allen bekend waren met afasie en vooral afasievriendelijk schrijven. Het onderwerp sprak ons aan, omdat we hierin ook daadwerkelijk iets konden betekenen voor de maatschappij.

We zijn ons onderzoek gestart met het doen van literatuuronderzoek rondom het onderwerp afasie. Naarmate ons onderzoek vorderde, kwamen we er steeds meer achter dat mensen met afasie zich vaak eenzaam en in zekere mate uitgesloten voelen van de samenleving, omdat ze geschreven teksten niet goed kunnen begrijpen. Daardoor krijgen ze, vooral als het om alleenstaande afasiepatiënten gaat, vaak veel nieuws en informatie niet mee en kunnen ze zich als het ware in een

isolement bevinden.

Om daadwerkelijk iets te kunnen betekenen voor deze mensen, hebben we een infographic ontworpen voor mensen die teksten schrijven voor afasiepatiënten. Op deze infographic staat in korte, duidelijke stappen en aanwijzingen hoe je een tekst afasievriendelijk (her) schrijft.

Deze infographic is nodig (en tegelijk een handig hulpmiddel) om teksten afasievriendelijk te maken, zodat mensen met afasie brieven van bijvoorbeeld de overheid of het ziekenhuis ook kunnen begrijpen. De infographic is bedoeld voor alle mensen die teksten schrijven voor afasiepatiënten, met als belangrijkste doelgroep zorgpersoneel en de overheid. Maar in welke verhouding u zich dan ook met de afasiepatiënt bevindt, de infographic is voor iedereen geschikt die toegankelijke teksten wil schrijven voor mensen met afasie!

Wij zijn erg blij dat we tijdens ons onderzoek naar afasievriendelijk schrijven in contact zijn gekomen met directeur Monique Lindhout en dat we haar mochten interviewen. Zij heeft ons veel informatie gegeven over afasie en bood ons aan om ons onderzoek te publiceren in het ledenblad en de infographic op de website te publiceren. Zo hebben wij met ons onderzoek daadwerkelijk iets kunnen betekenen voor mensen met afasie en degenen die teksten voor hen schrijven.

Kent u iemand met afasie en wilt u een

BRUGGENHOOFD Najaar 2022

toegankelijk bericht naar hem/haar sturen? Maak dan gebruik van de infographic op de website van Hersenletsel.nl!

Boekbespreking Een leven op zijn KOP



Kort nadat journalist Peter d'Hamecourt, NOS-correspondent in Moskou en schrijver van bestsellers over Rusland en de Russen, zich had teruggetrokken op het Franse platteland, kreeg hij een herseninfarct. Leven werd overleven. Hij vocht een taaie strijd om weer overeind te komen. Collega-journalist en goede vriendin Trix Broekmans volgde die strijd van zeer nabij. In dit boek beschrijft ze elk stapje vooruit, elke overwinning en elke tegenvaller. Ook de hoofdrolspelers zelf komen aan het woord: de emotionele verhalen van Peter en zijn vrouw Zoya worden afgewisseld met de meer nuchtere kijk van de therapeuten en de medisch directeur van de Franse revalidatiekliniek. Vrienden en familie, dichtbij en op

afstand, spelen een belangrijke rol. Zo werd dit een verhaal over liefde en vriendschap, triomf en teleurstelling, over tomeloze wilskracht en een niet aflatend doorzettingsvermogen. Het is ontroerend en hilarisch, dramatisch en spannend. Het leek als een thriller en dat is het ook.

Margot dacht dat ze migraine had,

maar het bleek een sinustrombose

Margot (23 jaar) werd vorig jaar oktober wakker met verschrikkelijke hoofdpijn. Ze moest overgeven en kon geen licht meer verdragen. De huisarts dacht dat ze migraine had. Margot zelf ook.

“Een paar dagen voor mijn opname in het ziekenhuis werd ik wakker met hoofdpijn. Dit werd steeds erger. Ik moest overgeven en geen licht meer verdragen. Ik lag alleen maar in bed met de gordijnen dicht. Mijn huisarts dacht dat ik migraine had en dit geloofde ik zelf ook. De klachten werden steeds erger en ik kreeg zelfs last van uitvalsverschijnselen.

BRUGGENHOOFD Najaar 2022

Ik kon de rechterkant van mijn lichaam niet meer goed gebruiken. Al mijn kracht was weg.

Een bloedprop blokkeerde de afvoerende bloedvaten in mijn hersenen.

Mijn moeder en broer hebben me daarna naar het ziekenhuis gebracht, omdat zij het niet vertrouwden. Gelukkig hebben ze dat gedaan, omdat de dokters ontdekten dat ik een sinustrombose had. Een bloedprop blokkeerde de afvoerende bloedvaten in het voorste deel van mijn hersenen. Ik was ook uitgedroogd, want ik had veel overgegeven. In het ziekenhuis kreeg ik bloedverdunners en zware pijnstilling. De hoofdpijn was ondragelijk, waardoor ik veel niet heb meegekregen. Ik sliep veel en was blij als ik weer pijnstilling kon krijgen. Ook ben ik in het ziekenhuis een keer bijna flauwgevallen, omdat ik zo zwak was. Ik heb toen nog een scan gehad, omdat ze bang waren dat ik een epileptische aanval kon krijgen. Gelukkig was dat niet het geval.

Mijn vriend, en mijn moeder en broer kwamen elke dag langs. Ook andere familieleden kwamen langs en ik kreeg veel kaartjes. Dat was ontzettend fijn! In het ziekenhuis kreeg ik goede begeleiding. Ik kreeg zelfs een rollator, omdat ik niet goed kon lopen. Het was raar om als 22-jarige met een rollator te lopen. Gelukkig konden we er grapjes om maken!

Trombose krijgt mij niet klein

Na 6 dagen mocht ik weer naar huis toe. Ik had nog hulp nodig, omdat ik erg zwak was. En ik had nog steeds erge hoofdpijn

en moest soms overgeven. Ook kwam de trombosedienst langs, omdat ik bloedverdunners slikte en ze mijn INR wilden weten. Een paar weken daarna heb ik geleerd om mezelf te prikken, zodat ik via een apparaat mijn INR kon checken. Dit kon ik via de telefoon doorgeven aan de trombosedienst. Dat zorgde voor mij voor wat meer zelfstandigheid.

Ik heb geprobeerd zo snel mogelijk mijn leven weer op te pakken. Een paar dagen nadat ik uit het ziekenhuis was, ben ik naar een restaurant gegaan om een kopje thee te gaan drinken. Dat was spannend! Door steeds een stapje verder te gaan, heb ik aan mezelf laten zien dat trombose mij niet klein krijgt.

Factor V Leiden

Verder is er ontdekt wat de sinustrombose heeft veroorzaakt. Ik heb een bloedstollingsafwijking, Factor V Leiden. Daarnaast slikte ik ook de anticonceptiepil. Deze combinatie heeft de sinustrombose veroorzaakt. Inmiddels ben ik andere bloedverdunners gaan slikken, waarbij ik mezelf niet meer hoeft te prikken. Ook zijn mijn familieleden bezig om zichzelf te laten testen op Factor V Leiden, omdat dit een erfelijke bloedstollingsafwijking is. Inmiddels zijn we erachter dat het bij mijn moeders kant vandaan komt. Mijn moeder heeft haar hele leven de anticonceptiepil geslikt en nooit last van trombose gehad. Het hebben van een bloedstollingsafwijking betekent niet direct dat je trombose krijgt. Ik heb vooral pech gehad. Het onderzoek naar factor V Leiden in mijn familie blijft doorgaan, omdat het handig is om te weten. Ze kunnen letten op de risicofactoren, waardoor de kans op

BRUGGENHOOFD Najaar 2022

trombose vermindert. Ze hoeven dan niet hetzelfde mee te maken als ik.

Ik werd eraan herinnerd hoe kort het leven kan zijn

Eerlijk gezegd was het zwaar en dat is het soms nog steeds. Ik kan niet goed tegen prikkels, waardoor ik soms (lichte) hoofdpijn krijg. Ook kan ik soms wazig gaan zien en me niet goed concentreren. Hierdoor heb ik een half jaar van mijn studie moeten missen. Inmiddels studeer ik weer een beetje. Volledig studeren lukt me niet goed en soms maakt me dat verdrietig en boos. Na de zomervakantie hoop ik weer volledig te gaan studeren.

Ik heb al veel in mijn leven meegemaakt, want mijn vader is op mijn 17^e overleden aan kanker. Weer werd ik eraan herinnerd hoe kort het leven kan zijn. Ik heb hem erg gemist toen ik in het ziekenhuis lag en de herstelperiode daarna. Toch lukt het me om positief te blijven, omdat ik graag wil dat hij trots om me kan zijn. In het ziekenhuis zeiden ze dat ik volledig zal herstellen. Ik kan dus weer mijn 'oude' leven gaan oppakken. Dat is al voor een groot deel gelukt en daar ben ik trots op!"

(Bron: Nieuwsbrief Trombosestichting)

Spreekwoorden en gezegdes.

De antwoorden van deze puzzel (pag. 12) worden in Bruggenhoofd nr 4 van 2022 bekend gemaakt.

HERFST-WINDHOOS !!!

In nachtelijk,
Barendrechtse wijk
Ter Leede,
als slachtoffer,
in wild geraas,
verkoos !!!

Vier mensen gewond
en brandweer massaal
daar bomen op auto's
en ramen-schade vond !!!

Onstuimig begint,
in storm, al "goed" ,
verwoestend,
klimaat-opwarming,
ongetwijfeld,
extra doet !!!



BRUGGENHOOFD Najaar 2022

Even voorstellen

Mijn naam is Mark van Leijden. Ik ben 56 jaar en getrouwd met Floor. We hebben twee volwassen kinderen; Tren en Pien. Pien is 22 jaar en heeft op 30 december 2020 NAH opgelopen toen zij werd aangereden op de fiets.

Ze heeft negen maanden gerevalideerd in het Daan Theeuwes Centrum in Woerden. Dat is gericht op de revalidatie van jongeren in de leeftijd van 16-35 jaar. Daar heb ik van dichtbij kunnen zien wat NAH doet met een mens en dat ik veel respect heb voor eenieder die ermee te maken krijgt; zowel de patiënt als de ouders, familie en vrienden.

Paul kent mijn vrouw, had gehoord over Pien en benaderde Floor voor een bestuursfunctie. Zij zag het niet zitten, maar ik was gelijk enthousiast. Ik hoop als secretaris van NAH-Zeeland de patiëntenvereniging een boost te kunnen geven.

Zo hoop ik dat vooral de social mediakanalen actiever worden en we echt stappen kunnen gaan zetten als patiëntenvereniging!

Overigens gaat het met Pien best goed. Ze woont al ruim een jaar zelfstandig, wordt goed begeleid door een zorgteam wat we hebben samengesteld voor zaken waar ze tegenaan loopt of kan lopen. Daarnaast studeert ze ook weer, maar vooral haar kortetermijngeheugen geeft problemen.

Pien blogt dit jaar wekelijks over haar hersenletsel. Mocht je interesse hebben om het te lezen:

<https://mijnlevenmethersenletsel.blogspot.com/?m=1>

Grt. Mark van Leijden

Heden niet jarig

De Krekel was bijna jarig en wilde heel graag dat iedereen op zijn verjaardag kwam. Maar niet de beer.

Hij schreef een brief aan de beer.

*Beste Beer,
Ik wil niet dat je op mijn verjaardag komt.
Je schrokt, Je morst,
Je trapt bij het dansen op tenen.
Je geeft cadeaus waar niemand wat aan heeft.*

*Je zingt vals en erg hard.
Je zegt al dat het gezellig is, als je nog niet eens weet of het gezellig is.
Je dringt iedereen opzij om het eerst bij de taart te kunnen en als er geen honingtaart is roep je: "Waarom is er geen honingtaart?"*

*Als alles op is vraag je wel tien keer of alles echt op is.
En als alles echt op is vraag je waarom er niet méér was.*

Je valt in slaap als iemand een toespraak houdt.

Je zakt van je stoel zodra je slaapt, en je snurkt.

Als iedereen naar huis is lig jij nog op de grond te snurken en als je wakker wordt ga je op zoek naar kruimels.

Je ach, laat ook maar Kom maar wel.

Het is eigenlijk wel heel gezellig als je komt.

Morgen ben ik jarig.

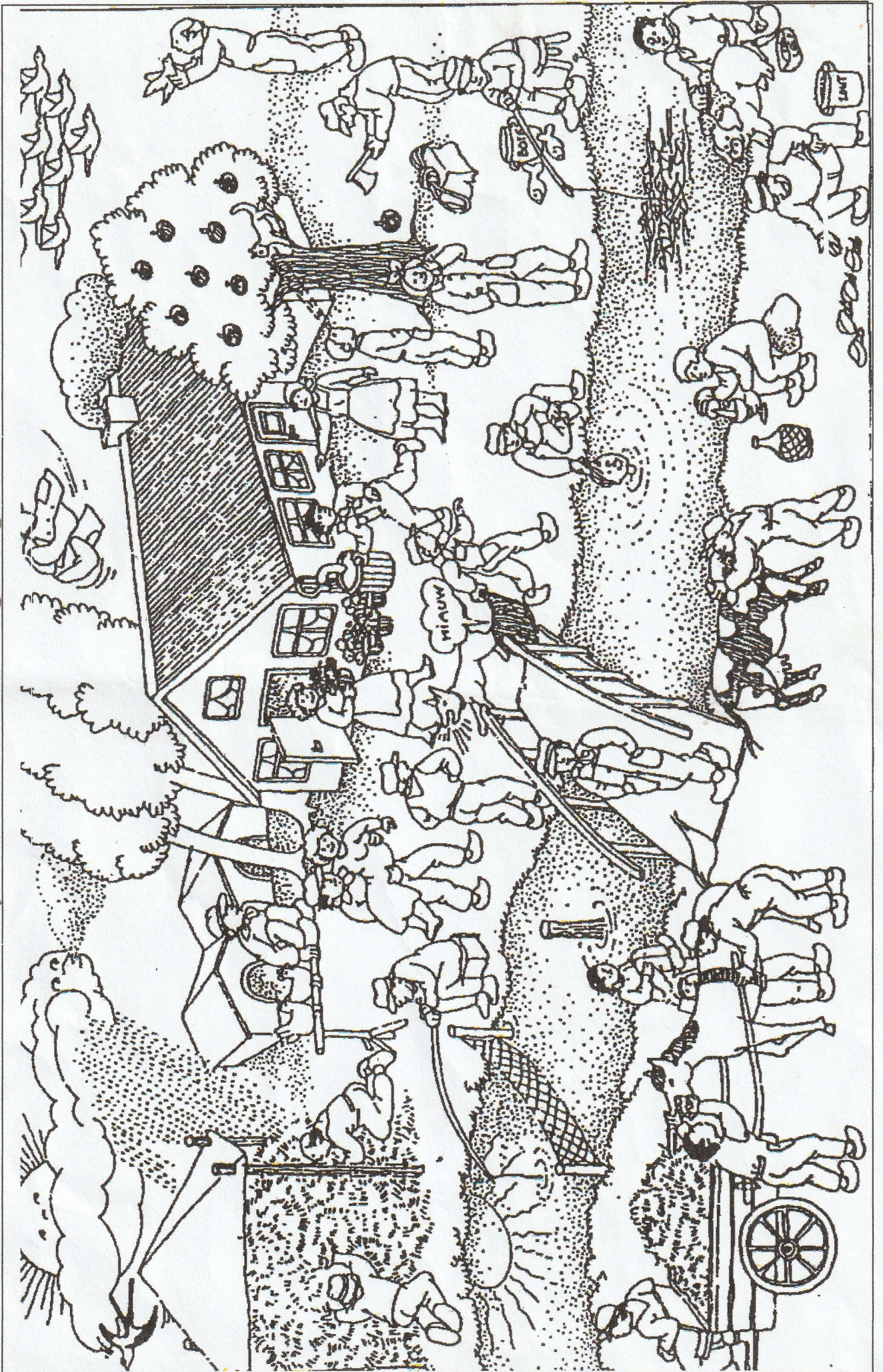
Ik zou het héél leuk vinden als jij ook komt.

Tot morgen!

De krekel.

(Bron: boekje Heden niet jarig van Toon Tellegen)

Spreekwoorden en gezegden





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 getroffene.....m/v

Geboortedatum:

Datum van het NAH:

Mijn partner wenst ook lid te worden

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

Adres:

Postcode en woonplaats:

Telefoonnummer:

E-mail adres:

Alleenstaand of getrouwd / samenwonend

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

