

BRUGGENHOOFD

2023 Jaargang 25

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: Monique Schreurs
Redactieadres: Verlorenlandstraat 6
4381 JP Vlissingen
Moossch@hotmail.com

Adressen Bestuur NAH vereniging Samen Verder, Zeeland

Voorzitter
Paul Colijn
Goese Dieplaan 65
4463 LA Goes
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. 06-10372664
nahzeeland@zeelandnet.nl

Monique Schreurs
Verlorenlandstraat 6
4381 JP Vlissingen
Moossch@hotmail.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:

Ergotherapie Liesbeth Izeboud

Kalverstraat 1

Middelburg

06-44305050

BRUGGENHOOFD Zomer 2023

Jaargang 25 nummer 2

<u>Inhoudsopgave</u>	<u>blz</u>
Voorwoord voorzitter	2
Weer van start	2/3
Verslag trefpunt 25 februari Gasthuis Middelburg	3/4/5
Verslag trefpunt 13 mei 2023 Duvefit	5/6
Blog Pien deel 2	6/7
Misbruik maken	7/8
Goed nieuws/een nieuwe therapie	8
Uit de folder van het GORS ondersteuning NAH Zeeland	9/10
Overgenomen artikel Hersenletsel uitleg	10/11
Oplossing puzzel vorig Bruggenhoofd	12

Inleveren van copy voor Bruggenhoofd nr. 3 a.u.b. voor 10 september 2023.

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, Verlorenlandstraat 6, 4381 JP Vlissingen
e-mail: Moossch@hotmail.com



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**

BRUGGENHOOFD Zomer 2023

Van de voorzitter

Na een relatief koud voorjaar en een hittegolf zijn we met elkaar de eerste dagen van de zomer in gegaan. Als bestuur van uw vereniging hebben we de planning voor de Trefpunten alweer gemaakt en ook het zomeruitje staat op de agenda.



We hebben het plan om samen met u op 9 september om 14.15 uur met de stoomtrein van Goes naar Hoedekenskerke en ook weer terug te gaan met de trein. Er zal ook gelet worden op de rolstoel toegankelijkheid en er zijn aangepaste toiletten in de trein. Na afloop willen we met elkaar een hapje eten in de goederenloods in Goes. We gaan u voor dat alles nog apart uitnodigen, maar zet deze datum alvast in uw agenda. Het uitje is natuurlijk voor leden, maar ook voor mantelzorgers en familie. We hopen op een grote opkomst en mooi weer.



We hopen dat u ook veel leesplezier beleeft aan het nu voorliggende Bruggenhoofd. Zoals u mogelijk de vorige keer al heeft gemerkt is deze nu geheel in kleur gedrukt. We denken dat dat ook bij deze tijd hoort en we zo ook een aantrekkelijker blad voor u kunnen maken.

Bij het organiseren van onze Trefpunten vernemen we ook graag van u of er onderwerpen zijn die u eens besproken wil hebben. We kunnen dan ook iemand uitnodigen om een dergelijke bijeenkomst in te leiden. Voor ons als bestuur is het belangrijk om van u zoveel mogelijk feedback te krijgen, zodat we goed aan kunnen sluiten bij uw wensen.

Weer van start...

De uitnodiging voor het eerste Trefpunt in 2023 van de NAH vereniging "Samen Verder" Zeeland was gepland op zaterdag 18 februari in Ter Valcke te Goes. Onze voorzitter, Paul Colijn, zal de inleiding verzorgen en informatie geven over hersenletsel en alles wat daarmee te maken kan hebben. Er is gelegenheid om vragen te stellen en ervaringen uit te wisselen.

Het was een winderige, maar droge dag met veel andere activiteiten. Op weg naar Goes kwam ik diverse carnavalswagens tegen en het was ook open dag van de spoortrein in Goes. Maar allereerst ging ik een vriendin in Wilhelminadorp ophalen, die ook naar Ter Valcke wilde. We waren er ruim op tijd. Paul was al bezig om de zaal in orde te maken en de aanwezigen, die kwamen binnendruppelen, van koffie

BRUGGENHOOFD Zomer 2023

/ thee met versnapering te voorzien. Het was niet zo druk, maar 11 aanwezigen.

Paul stelde zich voor en vertelde eerst iets over zijn familie. Hij heeft een zoon met hersenletsel en daarna vertelde hij wat de (voorheen CVA) nu NAH vereniging doet. De NAH vereniging "Samen Verder" Zeeland heeft contact met alle ziekenhuizen en neurologen en CVA verpleegkundigen. Daarnaast met het overleg platform, de Zeeuwse Zorgschakels, die zorg aanbiedt aan onze doelgroep. Verder organiseren we bijeenkomsten (trefpunten) voor informatie en vooral het **lotgenotencontact**.

Dan volgt een opfris verhaal. **Wat weten we van onze hersenen?** Bij de geboorte is rechts dominant, (later komt dat in balans) en wat beide helften voor ons betekenen en doen. Veel mensen zijn niet bekend met NAH, terwijl er jaarlijks 140.000 nieuwe gevallen zijn en in Zeeland 4500 gevallen.

Als vereniging kaarten we de problemen aan. Iedereen kan reageren tijdens het verhaal en dat gebeurt dan ook regelmatig.

Na plusminus 30 jaar is ons brein volwassen, de ontwikkeling gaat levenslang door. We gebruiken alle 100% van de hersenen, maar ze staan niet altijd aan. Na een infarct vormt de beschadiging een barrière, maar door omwegen nemen andere gebieden de functie over.

Stress is voor een korte periode goed, maar langdurig slecht. (burn out)

De **onzichtbare gevolgen** worden besproken en **tips** gegeven (acceptatie /

vermijd overprikkeling / rust zo lang als nodig is / geheugen steuntjes / energie verdelen / en om hulp vragen)

Verder met hersenletsel. Het Gors heeft een programma van Hersenz **De Breinlijn Tel. 085-2250244**. Hulplijn voor NAH Hersenletsel.

Revant, het revalidatiecentrum, of site E-Health innovatie begeleiding via iPad voor mensen met hersenletsel.

Dan is het tijd voor weer een kop koffie en praten we verder met elkaar. Er worden veel ervaringen uitgewisseld. Het was een interessante middag, er viel weer het een en ander te leren. We gingen met een positief gevoel naar huis. Na wel genoten te hebben van het aangeboden lekkere menu in het restaurant (maar dat is bijzaak).

Willy Otte

Verslag van het trefpunt op 25 februari in Het Gasthuis te Middelburg.

Mariska Kestelo verzorgt de inleiding. Zij vertelt haar verhaal als ervaringsdeskundige en schreef het boek **"Mijn man heeft een hersentumor en ik sta ernaast"**. Ze gaat in op het proces van er- en herkenning van hersenletsel en rouwverwerking als mantelzorger. Ook de zorg en nazorg komt aan bod.

Bij aankomst was penningmeester Jan Dekker al bezig om de foldertafel in te richten en kwam gastheer Thijs van Veen, van Het Gasthuis, meteen aan met koffie / thee en werden we verwend met een mini

BRUGGENHOOFD Zomer 2023

appelflap. Er kwamen 11 belangstellenden en om half drie opent Jan de bijeenkomst (de voorzitter kwam iets later) en heet allen van harte welkom. Fijn dat we weer bij elkaar kunnen komen en te gast zijn in het Gasthuis. Wellicht kunnen we weer wat leren. Helaas is het aantal leden flink teruggelopen door o.a. overlijden. Daarna geeft Jan het woord aan Mariska.

Zij leest eerst een stukje voor uit haar boek. Op vrijdag 30-01-20 horen ze van de neuroloog dat haar man (47 jaar oud) een hersentumor heeft. Dan volgt eerst het medisch proces, dat zij in de corona tijd als naaste meemaakt. Haar man is ondertussen op 15-07-21 overleden en Mariska woont weer in Koudekerke.

Het ziekte proces gaat als volgt: op 10 maart om 8 uur een operatie, waarna hij na twee dagen lopend het ziekenhuis uit gaat, daarna bestralen, gevolgd door chemo en pillen, na 9 maanden een scan. Er is dan Loc down! De prognose 4 is slecht, ook de informatie uit het ziekenhuis is slecht, ze wist niks en gaat zelf op zoek.

Haar man is na de operatie van de grote hersentumor gevoelig en heeft geen energie, en is veranderd, een nieuwe persoon geworden. Zelf voelt ze zich geïsoleerd, haar bedrijf ligt stil, enz. Ze heeft niet gegoogeld, maar heeft alles van zich afgeschreven.

De aandacht van anderen en confrontatie ermee was belastend voor haar.

Tip: Maak een app voor je naasten voor berichten en informatie!

De frustratie naar de omgeving toe was groot en kostte veel energie. Ook bezoek

kostte de patiënt veel energie en er was geen mogelijkheid voor lotgenoten contact.

Het proces na het overlijden bestond uit rouw, boosheid, was heftig en begint vaak later, zo'n anderhalf tot drie a vijf jaar later. Er over blijven praten helpt. Ze heeft zeven maanden gereisd en doet nu rouwbehandelingen in Zeeland als rouwtherapeute.

Dan is het tijd voor nog eens koffie om daarna verder te gaan met vragen en andere onderwerpen. In deze pauze zijn we in de gelegenheid om even haar boek in te kijken.

Mariska eigenaar van "World of Mice" evenementenbranche, creëert B2B influencer campagnes en geeft lezingen en presentaties.

Er zijn vragen: "Zag je het aankomen?" Het antwoord is Ja! Door dingen vergeten, vaak moe, geen zin meer, het evenwicht en duizelig, verwarde spraak. De tumor was 4 bij 7 cm. Groeide langzaam en is een sluipmoordenaar.

Kon je samen blijven? Ze besloten thuis te blijven met hulp van twee vaste verpleegsters in plaats van een hospice. Euthanasie is besproken voor de operatie en een verklaring is opgesteld.

Wist u dat er 1500 patiënten (met tumor) per jaar zijn?

Haar tips voor het rouwproces: Reizen met de camper was geen vlucht, maar om in de natuur te zijn. Heeft veel naar muziek geluisterd. Krijgt wel allerlei klachten o.a. slaapproblemen en geen eetlust meer. Nodigde daarom mensen uit

BRUGGENHOOFD Zomer 2023

om te komen eten, het is voor iedereen anders. Sommige vrienden vallen af, weer anderen verrassen je waar je het niet verwacht. Een nieuwe planning is er nog niet, zo'n rouwproces duurt lang, je verandert dingen niet zo snel meer. Na 1 jaar ervaart ze weer een moment van geluksgevoel. Deze bijeenkomsten werken helend voor haar, maar ook voor ons (denk ik dan zelf).

Nazorg: Vanuit de medische hoek was die nihil, maar ging van haar zelf uit o.a. ook homeopathie en de osteopaat. Blijven praten over je dierbare is van belang. Bij alle aanwezigen komt er wel iets los uit de persoonlijke sfeer / ervaringen, wat helend kan zijn. Het wordt begrepen door de lotgenoten.

Je moet het zelf doen, ieder op zijn eigen wijze en tijd, lang of kortdurend, neem de tijd die er voor nodig is.

Voorzitter Paul Colijn bedankte Mariska voor de openheid, die ze voor ons had en wenst haar sterkte. Hij overhandigt haar een mooi boeket.

Het boek "Mijn man heeft een hersentumor" lag ter inzage en is te koop voor
€ 15,00

Willy Otte

Verslag trefpunt 13 mei 2023, Duvefit

Na de Algemene ledenvergadering was het de beurt aan **Damian Cijssouw**, die ons een presentatie zou geven over **Duvefit, hulpverlening en sportbegeleiding**, een project voor jongeren en jong volwassenen met NAH.

Damian is 19 jaar oud, zit in het laatste jaar van het Cios, loopt stage bij Duvefit en gaat daar na zijn studie ook werken.

Wat is Duvefit? Dat is een werkwijze waar sport het middel is voor mensen met NAH en/of een licht verstandelijke beperking. Duvefit is opgericht door Wouter Duvekot, ze zitten nu op het Stationspark.

Iedereen hoort erbij! De werkwijze is Personal Training met groepslessen en individuele trajecten, met maximaal 6 personen (jongeren en jong volwassenen) per groep. Het doel is om vitaler te worden en gezonder. Daarnaast door de sociale interactie het zelfbeeld te verbeteren.

De eerste groep zit nu al vol en men wil nu ook de oudere groep aanspreken, dus niet gebonden aan een exacte leeftijd. Groepje is gemengd.

Op een filmpje zien we mensen (jong en oud) bezig met fitness en sport en spel met veel plezier.

Op de vraag, hoe ze omgaan met overprikkeling bij NAH, vertelt Damian dat er verschillende ruimtes zijn. Het energieniveau is soms een probleem, dan is er de duvefitchill om zich even terug te trekken.

Vooraf is er een intakegesprek van ca. 1 uur, waarna de hulpvraag wordt bepaald en dat resulteert in een plan met een doel met tussendoor een evaluatie. Er wordt gewerkt aan de doelen d.m.v. sport en spel met tot slot een eindevaluatie, als de

BRUGGENHOOFD Zomer 2023

doelen behaald zijn.



Waarom is Duvefit gecreëerd? Door conflicten, ruzies en vooral door onbegrip voor de persoon. Er is onderzoek gedaan om deskundigheid te verwerven. De oplossing was de focusgroep met maximaal 6 personen. Men mag gratis 4 proeflessen doen, waarna men een abonnement kan nemen. Momenteel zijn de lessen op dinsdag van 16.00 tot 17.00 uur op locatie Stationspark 30, 4462 DZ te Goes. Voor nieuwe groepen kunnen tijd en datum wijzigen.

Er zijn diverse vragen o.a. of men meerdere keren per week mag komen. Dat is afhankelijk van de intake en hulpvraag. Ook zijn er vragen m.b.t. Parkinson. We worden voorzien van flyers. Meer info krijg je op WWW.DUVEFIT.NL of tel. (31)6 8143 3614 of damian@duvefit.nl

De secretaris krijgt flyers en folders om de leden te informeren.

Het was een interessante presentatie, die weer andere mogelijkheden biedt voor onze doelgroep.

Willy Otte



Damian Cijsouw van Duvefit met zijn welverdiende cadeaubon

Blog Pien deel 2

Pien van Leijden is inmiddels bijna 23 jaar. Op 30 december 2020 liep zij Niet Aangeboren Hersenletsel op. Zij vertelde daar een jaar lang wekelijks over in blogs die ze schreef. Wij publiceren een deel van die blogs. In deze blog schrijft ze over slapen.

Voor mijn ongeluk was ik niet te stoppen. 24 uur achter elkaar feesten? Een feestje hebben en meteen daarna werken, terwijl iedereen gaat slapen? Maar een halfuur slapen en daarna een normale dag draaien? Uitgaan de avond voor een tentamen? Ik heb het allemaal gedaan. En wat was het een leuke tijd. Hoewel iedereen z'n slaap nodig heeft, had ik maar verrassend weinig nodig. Nou, inmiddels is dat wel anders.

Net na mijn ongeluk, toen ik nog in het ziekenhuis lag, was ik maar twee uur per dag wakker. De rest van de dag sliep ik. Toen had ik het ook nog hard nodig, ik heb hersenletsel en ik had een aantal botbreuken dus ik had ook veel tijd nodig om te herstellen. Langzaam ging het beter en had ik ook minder slaap nodig. Toen ik nog intern revalideerde in het Daan Theeuwes Centrum (DTC) probeerde ik

BRUGGENHOOFD Zomer 2023

ook echt acht uur per nacht te slapen, vaak zelfs meer.

Inmiddels ben ik niet op mijn oude niveau (ik denk ook niet dat ik daar ooit ga komen, maar dat hoeft ook niet), maar heb ik wel minder slaap nodig. Dit resulteerde eerst in frustratie. Ik kon niet meer uitslapen en ik kon ook niet meer op tijd naar bed, ten minste, het kon wel maar ik kwam niet in slaap. Nu probeer ik me nog steeds aan de acht uur per dag te houden, al is dit soms wel minder. Ik heb gewoon niet meer zoveel slaap nodig, maar dat betekent ook dat ik steeds meer ben hersteld. Dus het is niet per sé negatief dat ik wat minder slaap.

Ook heb ik sinds mijn ongeluk pas twee keer gedroomd. Mijn ongeluk is inmiddels al ruim een jaar geleden. Dit betekent (denk ik) dat mijn hersenen nog steeds bezig zijn met herstellen. Heel erg vind ik het niet, dat ik bijna niet meer droom. Het komt vanzelf wel en het is me al twee keer gelukt om te dromen, dus ik zit er niet over in. Waar die dromen over gingen, dat ben ik meteen vergeten. Hoe weet ik dan dat ik heb gedroomd, kan je je afvragen. Toen ik wakker werd wist ik wel dat ik net een heel verhaal in mijn hoofd had beleefd, alleen toen ik probeerde te bedenken wat dat verhaal was, schoot er niks binnen.

Iedereen heeft dat weleens, dat je wel weet dat je hebt gedroomd, alleen geen idee hebt wat dat dan was. Maar het komt wel weer, mijn hersenen zijn nog bezig met herstellen en ik geef ze daar alle tijd voor.

En dat ik minder slaap nodig heb, vind ik aan de ene kant jammer (want wie houdt

er nou niet van uitslapen), maar aan de andere kant is het ook fijn om te merken. Met hoe weinig slaap ik in het verleden een dag kon volhouden, gaat me niet meer lukken. Maar aan de andere kant was het ook wel wonderbaarlijk, hoe veel ik kon hebben op zo weinig slaap. De gemiddelde mens heeft ook meer slaap nodig dan dat, dus ik zie het niet zozeer als negatief. Ik ben nu gewoon normaal.

MISBRUIK MAKEN

In de PZC las ik een paar weken geleden van jongeren die bij o.a. De Efteling net deden of ze waren gehandicapt om zo de wachtrij te kunnen omzeilen. Je wenst het niemand toe, maar ik denk dan dat het goed zou zijn wanneer ze echt waren gehandicapt en te moeten ervaren hoe het dan werkt wanneer je met dit soort gedragingen te maken krijgt. Doordat mensen die niets mankeren misbruik maken van regels voor minder validen moeten mensen die het echt nodig hebben onnodig lang wachten. Zo ben ik zelf 2 jaar bezig geweest alvorens ik een invaliden parkeerplaats kreeg.

Ik ben gelukkig een strijdvaardig iemand maar je moet vaak wel een hele lange adem hebben.

Ik heb eerder geschreven over het ontbreken van een vervangende trap achter bij het Nollestrand, die kwam er vorig jaar maar zonder trapleuning. Dit jaar is het probleem eindelijk opgelost. Er is een trapleuning en ik kan zelfstandig naar mijn strandhuisje.

Nog meer goed nieuws. Ik sta al 2,5 jaar ingeschreven om een appartement te

BRUGGENHOOFD Zomer 2023

huren. Dit is nu eindelijk gelukt en nog op een mooie locatie ook en met zorg bij de hand.



In het kader van lang gewacht, NIET gezwegen, nooit gedacht, toch gekregen. Alles gaat in een stroomversnelling nu. Huur gaat al snel in, huis verkopen, schilderen (wat ik zelf niet meer kan), inpakken etc. Er komt nu veel op me af en dat gaat me niet makkelijk meer af, herkenbaar waarschijnlijk. Ik denk maar niet verder dan morgen, wat best moeilijk is.

Monique Schreurs

Een nieuwe therapie.

Begin dit jaar zei mijn fysiotherapeut dat ze een nieuwe therapie in de praktijk hadden om evenwicht en reactie te trainen en of dat misschien iets voor mij was. Nu pak ik alles aan om mezelf te verbeteren dus ook dit.

Het zijn lichtjes die ze op de muur kunnen plakken, op de vloer kunnen leggen en op pionnen zodat je op even één been moet staan. De bedoeling is dat het lampje wat gaat branden uitgetikt wordt met voeten of uitgeduwd met de handen. Het kan vanuit een vaste plek, of met lopen erbij. Het bevalt mij goed. Is leuk om te doen en je bent enigszins actief bezig. Ik merk bij de oefening zeker vooruitgang echter in dagelijks leven nog niet. Ik denk omdat je tijdens de oefening zeer geconcentreerd bent op je beweging, houding. Ik vind het een aanrader.

Het heet 'Blaze Pods'.

Monique Schreurs



BRUGGENHOOFD Zomer 2023

Uit de folder van het GORS ondersteuning NAH in Zld

Als je een beroerte, ongeluk, hartstilstand of hersenaandoening hebt meegemaakt, kan dit leiden tot blijvend hersenletsel. Wij bieden jou en je naasten op verschillende terreinen hulp binnen heel Zeeland.

Behandelprogramma Hersenz

Met het behandelprogramma Hersenz leren jij en de mensen om je heen, om te gaan met de ingrijpende veranderingen in het leven. Het programma richt zich op de thema's 'De impact van mijn hersenletsel', 'Grip op mijn energie', 'Aan de slag met mijn veranderde brein' en 'Samen verder leven'. Je hebt een verwijzing van de huisarts nodig, na contact met 1 van onze

- zorgadviseurs kun je terecht in:
- Activiteitencentrum Oosterschelde in Goes
 - Healthclub Zeeland Gezond in Middelburg
 - Actio in Terneuzen

Thuisbegeleiding; hulp bij zelfstandig wonen

Bij het zelfstandig wonen krijg je thuis begeleiding en ondersteuning bij de ondersteuningsvragen die je hebt. Bijvoorbeeld als je de regie kwijt bent of dreigt kwijt te raken. Dat kan tijdelijk of voor langere periode zijn. Vaak werken we samen met andere hulpverleners en instanties. Samen

doen waar nodig en zelf oppakken waar mogelijk, dat is altijd onze insteek. Thuisbegeleiding is mogelijk op:

- Schouwen-Duiveland
- Noord- en Zuid-Beveland
- Walcheren
- Zeeuws-Vlaanderen

Wonen op één van onze locaties in Zeeland

Ook kun je zelfstandig wonen op één van onze locaties in een appartement. Je hebt dan een eigen badkamer en een keuken(-blok), vaak is er ook een centrale ontmoetingsruimte. Als je een medewerker nodig hebt, roep je deze op. Natuurlijk kun je ook vooraf een afspraak maken. Dit zijn de locaties waar je kunt wonen:

- Beethovenlaan in Goes
- Beukenstraat in Goes
- Stromenwijk in Middelburg
- De Cavalier in Terneuzen

Dagbesteding, Werken en Leren DWL)

Met een gevarieerd aanbod op maat in en passend klimaat is onze begeleiding erop gericht om grip op jezelf en je situatie te krijgen en te werken aan de toekomst. Met als doel vaardigheden aanleren, behouden of verbeteren. Door sport/bewegen, training, creatieve vormen, ontspanning en productgerichte activiteiten. Ontmoeting is mogelijk in ons NAH Café

BRUGGENHOOFD Zomer 2023

Zeeland. Onze locaties:

- Brugzicht in Zierikzee
- Activiteitscentrum Oosterschelde in Goes
- De Onderneming in Vlissingen
- Actio in Terneuzen

Overgenomen artikel van Hersenletsel- uitleg:

OVERPRIKKELING is een inmiddels meer bekend begrip geworden voor mensen met hersenletsel. Er is veel bekendheid voor overprikkeling in het algemeen gekomen, echter is overprikkeling ook wel wat een containerbegrip geworden.

De theorie

Belasting en belastbaarheid moeten in balans komen. Bij de revalidatie leert iemand gedoseerd de prikkels toe te laten. Zo leert iemand de dag in blokjes te verdelen en voldoende rust in te bouwen. Na een korte periode fysieke activiteit, een half uurtje mentale (hoofd) activiteit, en vervolgens afsluiten met een half uurtje rust (complete stilte zonder afleiding). Dit moet de hele dag zo afgewisseld worden in de hoop dat iemand balans leert brengen in *belasting en belastbaarheid* (met name **de cognitieve prikkels**) en tijd leert te nemen om prikkels te verwerken.

De praktijk

De praktijk is weerbarstiger. **Zintuiglijke prikkels** zijn slechts beperkt te doseren en kennen een grote mate van onvoorspelbaarheid, afhankelijkheid van omgevingsfactoren en persoonlijke factoren. Bovendien duurt bij veel mensen het verwerken van prikkels langer. Dan

zijn de halve uurtjes rust op een dag niet voldoende om te herstellen. Uit onderzoek bleek dat veel mensen met hersenletsel dagen, soms weken nodig hebben om te herstellen van blootstelling aan gewone prikkels. Dan stapelen de (ziekmakende) prikkels op. Het kan het begin zijn van fors ziek en oververmoeid worden.

Ziek zijn en geïsoleerd leven

De hoofdpijnen, het krachtsverlies, duizelingen, misselijkheid, drop-attacks, uitvalsverschijnselen e.d. zijn klachten waar velen dagelijks mee moeten dealen. Niet mee kunnen doen met de maatschappij en zelfs niet met het eigen gezin.

De geliefde hobby's niet meer kunnen uitvoeren, het gevecht met strakke regelgeving van overheden en scholen, het onbegrip van de mensen, soms zelfs van hen die je zouden moeten helpen!

Niet meer spontaan even bij familie of vrienden langs kunnen voor een simpel kopje koffie zonder dat te moeten bezuren. Het verdriet voelen opkomen omdat je vanwege een overload aan prikkels 'weer' niet onder de mensen kunt verblijven. Er langzaam maar zeker achter komen dat het leven dat ooit zo vertrouwd was... ondanks hard knokken niet meer terugkomt. Dat alles vanwege het fysiek ziek worden door de gewone, dagelijkse, simpelste prikkels...

Een ware worsteling met dagelijkse (ziekmakende) prikkels, openbaart zich pas als je daar voor langere tijd, dag in dag uit, mee wordt geconfronteerd! Die confrontatie is voor de mens met overprikkeling **bij hersenletsel**, maar zeker

BRUGGENHOOFD Zomer 2023

ook voor de mensen die dichtbij staan, alles behalve mild... De mens met overprikkeling **bij hersenletsel** en diens naasten verdienen respect! Niet alleen respect, maar ook dat er meer onderzoek komt naar wat de werkelijke oorzaak is.

Oplossingen?

Er moet onderzoek komen naar tools die daadwerkelijk kunnen bijdragen, om mensen met overprikkeling **bij hersenletsel**, weer een stukje kwaliteit van leven terug te kunnen geven.

Momenteel hebben we voor geluidoverprikkeling een prototype klaar liggen. Hoewel niet iedereen geholpen zal kunnen worden, zullen vele mensen gebaat zijn bij het door ontwikkelen van het prototype.

Dat betreft een geluidfilterend hulpmiddel dat niet alleen het geluid dempt, maar ook het geluid van één stem gericht doorlaat, zodat een gesprek met één iemand in een ruimte met achtergrondgeluid, of in gezelschap weer mogelijk is.

We roepen Technische Universiteiten op om met een plan te komen. We hebben een werkend prototype klaar liggen en een pakket van eisen waaraan een product moet voldoen, samengesteld door de doelgroep en audiciens. Met jouw kennis help je miljoenen mensen wereldwijd! Doe je mee?

Hopelijk volgen er ook oplossingen en tools voor visuele overprikkeling en andere vormen van overprikkeling.

Veranderingen in de zorg ?

De zorg is een verlengstuk van de openbare maatschappij en daardoor niet toegankelijk voor veel mensen met overprikkeling **bij hersenletsel**

Ga eens brainstormen waar een prikkelreductie beleid beter zou zijn in instellingen .

INTERNET en links bij overprikkeling :

- Lees de praktische tips op een rijtje voor zorgverleners en betrokkenen:

<https://bit.ly/445IUX6>

- Lees de tips voor ziekenhuispersoneel, zorgpersoneel in woonzorgcentra en hospice

<https://bit.ly/43MrBJD>

- Herken de ziekteklachten die kunnen optreden = <https://bit.ly/3pajYhh>

Herken de signalen en grijp daar in!
<https://bit.ly/3PiDZg3> Dit hoofdstuk bieden we daar aan als download.

- Download het gratis boekje "BOEKJE PDF Adstructie Voor Directe Omstanders En Hulpverleners. <https://bit.ly/3XeXwjo>

DATA NAH TREFPUNTEN

16 september 2023 Ter Valcke Goes

11 november 2023 Ter Valcke Goes

U krijgt voor elk Trefpunt een persoonlijke uitnodiging toegezonden.

BRUGGENHOOFD Zomer 2023

Ander woord voor, of, wat wordt er bedoeld?

(oplossing puzzel vorige editie Bruggenhoofd)

Achterwerk van de paus	zalig uiteinde
Achterwerk van een dief	rovershol
Een stelende neger	picknicker
Sinterklaas met een lantaarn	schijnheilige
Koningin zonder buste	plattelandsvrouw
Een garderobe juffrouw	klerewijf
Een werkloze pedicure	voetzoeker
Plasje van een gymleraar	gympies
Moeder Overste tevens schoolhoofd	combinatietang
Belgische uitsmijter	buitenwipper
Vader van een worm	papier
Een pas geboren baby	kompas
Een paling onder een auto	aalmoes
Ruimte onder bed	po vlakke
Lesbienne in Keulen	Keulse pot
Jongen op de WC	playboy
Een miljonair op de WC	Rijke stinkerd
Een zoen van een agent	Politicus
Een paard op de kerktoren	tophit
Een varken in de lift	spektakel
Een pastoor in München	Duitse herder
Een reiziger in de woestijn	zandloper
Ruzie tussen 2 directeuren	directiekeet
Eskimohut	ijshockey
Plasje van Amalia	jus d'Orange
Matroos met een bril	briljantje
Italiaanse miskraam	Bambino del fiasco
Doodgraver met vakantie	Uit zonder lijk
Zeer koude gulden	ijspegel
Oude vrouw in het bos	bosbes
Eigenaar van een wolwinkel	breipatroon
Kruidig betaalmiddel	pepermunt
Ma achter kinderwagen	expositie
Twee vlooiën op chocolade	flikflooiën
Hij behandelt een dame koeler, toch is het een echte don Juan	ladykiller
Dat kleintje zit er niet warmpjes bij	armeluiskind



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

