

# BRUGGENHOOFD

2024 Jaargang 26

Nummer 2



Zeeuwse Vereniging voor mensen met NAH  
hun naasten en mantelzorgers

# **BRUGGENHOOFD Zomer 2024**

## **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  
4421 BD Kapelle

Inschrijving Kamer van Koophandel nr. 59306424

Website: <http://www.nah-zeeland.nl> E-mail adres [nahzeeland@zeelandnet.nl](mailto:nahzeeland@zeelandnet.nl)

**Redactie:** Akke de Graaf  
**Redactieadres:** Weelweg 22  
4321 AH Kerkwerve  
[agra@zeelandnet.nl](mailto:agra@zeelandnet.nl)

---

## **Adressen Bestuur NAH vereniging Samen Verder, Zeeland**

<b><u>Voorzitter</u></b>	<b><u>Secretaris</u></b>	<b><u>Penningmeester</u></b>
<b><u>Paul Colijn</u></b>	<b><u>Mark van Leijden</u></b>	<b><u>Bram Wesdorp</u></b>
Goese Dieplaan 65 4463 LA Goes Tel. 06-50691857 <a href="mailto:pbcolijn@zeelandnet.nl">pbcolijn@zeelandnet.nl</a>	Wagnerlaan 8 4462 KH Goes Tel. 06-22947546 <a href="mailto:1966markvl@gmail.com">1966markvl@gmail.com</a>	Van der Biltlaan 67 4421 BD Kapelle Tel. 06-50633994 <a href="mailto:bram@wesdorpvangeel.nl">bram@wesdorpvangeel.nl</a>

<i>Monique Schreurs</i>	<i>Willy Otte</i>	<i>Jan Dekker</i>
Hellingbaan 33 4381 NN Vlissingen <a href="mailto:Moossch@hotmail.com">Moossch@hotmail.com</a>	Vanderbijlparkstraat 30 4436 AD Oudelande <a href="mailto:wghsotte@zeelandnet.nl">wghsotte@zeelandnet.nl</a>	Lange Voorhout 1 4371 TB Koudekerke <a href="mailto:nahzeeland@zeelandnet.nl">nahzeeland@zeelandnet.nl</a>

---

## **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 2024**

## **Jaargang 26 nummer 2**


<b><u>Inhoudsopgave</u></b>	<b><u>blz</u></b>
Voorwoord voorzitter	3
Kent u dat: de Europese Dag van de Beroerte?	4/5
Verslag Trefpunt Ter Valcke 23-03-2024	5/6
Geef nooit op	6/7
Rouw bij leven om verliezen die je kent	7/8/9/10
Blog van Pien	10/11
Jaarplanning Trefpunten 2024	11
Tijdig aanvragen huur- en zorgtoeslag	12
Bloemenraadsel vragen + antwoorden	13

## **Inleveren van copy voor Bruggenhoofd nr. 3 a.u.b. voor 10 september 2024.**

Wilt u de copy a.u.b. als bijlage bij een e-mail, als platte tekst inleveren, dus achter elkaar geschreven en geen indeling maken. Ook als u geen p.c. heeft maar ons iets wilt vertellen, vinden we het fijn om uw verhaal te ontvangen. Schrijf- of spellingsfouten zijn geen probleem, wij kijken over uw schouder mee.

Copy naar: Redactie Bruggenhoofd, Weelweg 22, 4321 AH Kerkwerve

e-mail: [agra@zeelandnet.nl](mailto:agra@zeelandnet.nl)

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

# **BRUGGENHOOFD Zomer 2024**

## **Van de voorzitter**

Beste lezers, leden en belangstellenden:

Voor u ligt nummer 2 van Bruggenhoofd, uw contactblad van NAH Zeeland.

In dit nummer leest u ook de verslagen terug van enkele van onze bijeenkomsten en Trefpunten in de achterliggende periode. Deze worden altijd heel trouw geschreven door Willy Otte.

Daarnaast schrijft onze penningmeester Bram Wesdorp over zijn ervaringen op de Dag van de Beroerte in Goes. Het is altijd goed om daar weer als vereniging acte de présance te geven, maar het levert ook erg fijne contacten op voor de vereniging.

Ik kon u in de vorige uitgave al vertellen dat we de jaarplanning voor de Trefpunten al weer hebben afgesproken.

Nu is ook de invulling van de Trefpunten gereed.

Zo sprak Rob van de Leur als fysiotherapeut op 8 juni in het Gasthuis in Middelburg over balans, evenwicht en veilig verplaatsen.

Op 31 augustus hoopt Mariska Kesteloo in Goes te spreken over leed-verwerking en omgang met hersenletsel. Ze doet dat uit eigen ervaring als mantelzorger en auteur van het Boek, "Mijn man heeft een hersentumor en ik sta ernaast." Zeker een inspirerende en positieve inbreng.

Voor het najaar hebben we ook invullingen in Goes en Terneuzen, die ik graag in het volgende nummer van Bruggenhoofd met u zal delen.

De data voor de bijeenkomsten staan ook elders in de dit nummer. Juist

mantelzorgers en belangstellenden zijn altijd welkom. Over het algemeen is de opkomst nog wel eens mager dus kom en neem zeker mensen uit uw omgeving mee.

Zoals u weet is het belangrijk om als patiëntenvereniging ook nieuwe leden te mogen inschrijven. Juist ook om uw belangen te kunnen behartigen naar andere organisaties is het goed om uw input te geven aan ons als bestuur, maar ook nieuwe leden te werven voor de vereniging. Alleen door samen sterk te staan kunnen we pleiten voor goede huisvesting in de provincie Zeeland, maar ook voor een goede opvolgende zorg op het gebied van NAH, Afasie en andere gevolgen van Niet Aangeboren Hersenletsel. De kosten voor de contributie zijn bij veel zorgverzekeringen, waaronder VGZ, te declareren, dus daar hoeft u het niet voor te laten.

We hopen met elkaar weer een zomeruitje te organiseren. Ik kan u nog niet verklappen wat het gaat worden, maar wel dat het een "nazomeruitje" zal worden ergens eind augustus begin september. We houden u op de hoogte.

Tot slot wens ik u veel leesplezier met deze Bruggenhoofd, maar ik hoop u vooral weer snel te ontmoeten bij onze Trefpunten dit jaar.

Vriendelijke groet

Paul Colijn

Voorzitter NAH-Zeeland.

VGZ zorgverzekering.

# **BRUGGENHOOFD Zomer 2024**

## **Kent u dat: de Europese Dag van de Beroerte?**

De Europese Dag van de Beroerte wordt jaarlijks gehouden op de tweede dinsdag in de maand mei. De bedoeling van zo'n dag is om bewustwording te creëren over beroertes en de impact ervan op mensenlevens. Dit jaar was dat op dinsdag 14 mei 2024 in Goes. En de dagen daarna zijn er twee kleinere opstellingen geweest in Zierikzee en Middelburg.

De bedoeling van de Europese Dag van de Beroerte is voorlichting geven zodat mensen meer inzicht krijgen. En er waren ook test-mogelijkheden (bloeddruk en bloedsuiker) door twee verpleegkundigen. Alles is georganiseerd om mensen te informeren over de risicofactoren, symptomen en hoe te handelen bij een beroerte. Het doel is om het aantal beroertes te verminderen en mensen bewust te maken van het belang van snelle handeling en revalidatie na een beroerte.



## **Wat is een beroerte?**

Een beroerte, ook wel een cerebrovasculair accident (CVA) genoemd, kan zich op verschillende manieren manifesteren. De meest voorkomende symptomen van een beroerte zijn:

1. plotseling een verlamming of zwakte in het gezicht, arm of been, meestal aan één kant van het lichaam
2. plotseling moeilijkheden met praten of begrijpen of verstaan van anderen
3. plotseling een probleem met kijken, dus problemen met of één of beide ogen
4. plotseling een ernstige hoofdpijn zonder aanwijsbare oorzaak
5. duizeligheid, coördinatieproblemen of evenwichtsstoornissen

Als een persoon een of meerdere van deze symptomen heeft of vertoont dan is het belangrijk om direct medische hulp in te schakelen. Hoe eerder een beroerte wordt herkend en behandeld, hoe groter de kans op herstel.

## **En wat gebeurde er 14 mei 2024 in Goes?**

De Europese Dag van de Beroerte 2024 is ingevuld door zorginstellingen en vereniging en ook spraken we met mensen die voorbij kwamen op de markt. Een gesprek dat begint met informatie delen over het herkennen van een beroerte, maar ook aandacht voor de impact ervan op het leven van zowel de getroffen persoon als hun naasten. Vanuit NAH-Zeeland weten we dat het oppakken van het leven met niet-aangeboren hersenletsel veel vraagt. De uitdagingen die je tegenkomt zijn talrijk. Hoe ga je om met deze veranderingen van niet-aangeboren hersenletsel? Wat kan je nog wel doen? En hoe accepteer je de zaken die nu moeilijk gaan? Dat geldt voor de getroffen, maar ook voor de partners en/of kinderen.

# **BRUGGENHOOFD Zomer 2024**



Vanuit NAH-Zeeland stonden we met diverse verenigingen en organisaties (waaronder Revant en Het Gors) in één marktkraam met tassen gevuld met informatie waaronder de NAH-Zeeland-folder. Het was een mooie zonnige dag waarbij we samenwerkten als organisaties en zo informatie deelden met honderden mensen. Een hele mooie en drukke dag waarbij veel mensen gebruikt maakten van de mogelijkheid om hun bloeddruk en bloedsuiker te laten meten.

Ook voor mezelf was het een mooie dag. Tassen uitdelen en daarmee informatie delen met vele mensen. En daaruit fijne gesprekken: soms met verdriet, maar vooral toch wel de kracht die uit de verhalen van de mensen naar voren kwam. Wat ik geleerd heb tijdens de Europese Dag van de Beroerte is: als je het leven rondom niet- aangeboren hersenletsel met elkaar deelt, je er energie en kracht voor terugkrijgt.

Bram Wesdorp

## **Verslag van het Trefpunt op 23-03-2024 in Ter Valcke te Goes**

Op zaterdag 23 maart werden we uitgenodigd voor een Trefpunt in Ter Valcke in Goes. De spreker was Fysiotherapeut Rob van de Leur, die een presentatie over **duizeligheid en balansstoornissen** ging houden. Er kunnen verschillende oorzaken zijn dat (oudere) mensen vallen. Een ervan is duizeligheid. Rob zal iets vertellen over duizeligheid, onderzoek en de behandeling ervan.

Het weer was slecht met hagel en de animo was niet groot, dat was jammer, want het verhaal van Rob was bijzonder interessant. De tafels stonden al gereed toen ik binnenkwam. Rob en Mark waren de beamer aan het installeren. We werden meteen voorzien van koffie of thee.

Secretaris Mark van Leijden heette de aanwezigen van harte welkom, vertelde iets over de NAH vereniging en stelde de nieuwe penningmeester, Bram Wesdorp, voor en gaf daarna het woord aan Rob. Die op zijn beurt bedankt dat hij er mag zijn.

### **Duizeligheid is niet onschuldig.**

Er is angst om te bewegen en om te vallen. Onderzoek laat zien dat dit 70% werkverzuim en 8% arbeidsongeschiktheid oplevert. Bij 20% van de ouderen boven de 65 jaar zijn het merendeel de vrouwen die vallen. Voor de diagnose is het belangrijk waar het gebeurt. Zelden is er een goede diagnose. Reden van het vallen kan ménière, veel medicatie of een vasculaire aandoening

# **BRUGGENHOOFD Zomer 2024**

zijn. Ook angst of een interne aandoening, betreffende de evenwichtsorganen hoort bij de oorzaken. Vergeet ook niet de ogen, hart en bloedvaten, gehoor, spierzwakte, gevoel van lichaamsgewrichten en hersenletsel.

**Wat is nodig?** De diverse evenwichtsorganen moeten goed werken, daar mag geen migraine in meespelen of angst en/of depressie.

Voor een eventuele juiste behandeling komt er eerst een vraaggesprek wat de informatie oplevert wat de klachten verergert, bijv. geluid of licht of overbelaste hersenen.

Dan volgt een onderzoek in de hersenen naar de kristallen in het evenwichtsorgaan.

We doen dan paarsgewijs verschillende testen met onze vingers, handen en ogen, waarvan er bij mij enkele mislukken. Mark mag als proefpersoon fungeren, hij mag 30 seconden blijven staan met het hoofd van links naar rechts bewegen, dit ook met de ogen dicht.



Train je dit zelf dan het best in de hoek van de kamer. Mark mag ook 3 passen doen met de ogen dicht heen en terug en tussen twee lijntjes lopen, hetzelfde met het hoofd links en rechts bewegen en omhoog en omlaag. En ergens overheen stappen en een stap terug.

**Behandeling:** Voorlichting, gedragstherapie, antidepressiva, revalidatie en kiepmanoeuvre.

Er is een reflex tussen de ogen en het evenwichtsorgaan en er zitten kristallen op gel trilharen. Dat is allemaal nieuw voor mij. Er wordt gesproken over gewenningsoefeningen met zicht voor blikstabilisatie. We krijgen een kaartje om te fixeren, ook staand of lopend om te leren focussen en we bekijken filmpjes groot en klein beeld om de hersenen te wennen aan prikkels en allerlei stapjes om te oefenen. Helemaal afsluiten voor drukte is niet gewenst.

## **Factoren die het herstel beïnvloeden:**

Leeftijd (alles neemt af), begin van therapie (hoe later hoe langer het herstel), duizeligheid onderdrukken met medicatie (voor eventuele andere aandoeningen), psychologische factoren als depressie en/of angst.

We zien beelden van anatomie o.a. van de gel en trilhaartjes en kristalletjes. Het geeft voldoening om iemand van zijn problemen af te helpen. Helaas is er bij artsen toch nog veel onwetendheid. Na zijn presentatie zijn er geen vragen.

Mark bedankt Rob voor zijn interessante verhaal met een attentie. Het was een leerzame middag.

Willy Otte

## **GEEF NOOIT OP!**

Zoals ik eerder heb gemeld ben ik altijd bezig te proberen mezelf te verbeteren. Werd mij gezegd dat ik na 1 à 1,5 jaar de dingen, die ik na de hersenbloeding niet

# BRUGGENHOOFD Zomer 2024

meer kon nooit meer zou leren, dit heb ik nooit geloofd en geaccepteerd en zelfs nu na 16 jaar maak ik weer behoorlijke vorderingen.



Mijn evenwicht blijft erg slecht maar met een fysiotherapeute, ik heb het eerder eens gehad over

'blaze pods', ben ik nu bezig met 'stepping stones'. Je moet dit zien alsof er grote keien op een vlakke ondergrond liggen waar je dan overheen moet. De eerste paar keer, terwijl de fysiotherapeute mij aan de hand vasthield. Een week erna kon ik de hand grijpen wanneer het nodig was, dat was bij de tweede steen van de drie die er toen lagen. Na 4 weken kon ik de meeste keren de stones nemen zonder hulp en werd er een stone vervangen voor eentje die wat lager was. De week erop kwam er een 4<sup>e</sup> stone bij dus nu 3 iets hoger en 1 lagere. Ik denk van de week weer één erbij. Het is frappant te merken dat alles wat ik voor het eerst moet doen niet gaat, de tweede keer al wat beter en iedere week een beetje beter. En meestal mag ik na 25 minuten intensief oefenen (eerst 5 minuten loopband en dan 20 minuten eerst blaze pods nu stepping stones, me uitleven op trappen tegen een bal. Gewoon trappen tegen bal naar de muur, waarbij je natuurlijk ook even op één been moet staan en dus met evenwicht bezig bent maar met een bal is alles zoveel leuker 😊, dit is de sporter in mij en dat is niet veranderd.

Een goede zomer toegewenst. Voor eventueel vragen ben ik altijd via mail bereikbaar [moossch@hotmail.com](mailto:moossch@hotmail.com)

Monique Schreurs

## **Rouw bij leven om verliezen die je kent**

*(Bron: Hersenletsel Magazine lente 2024)*

Levend verlies. Levende rouw. Rouw bij leven om het verlies dat je kent. Termen waar je misschien al van hebt gehoord, maar wellicht lees je hierover pas voor het eerst. Levend verlies is iets wat veel mensen wel kennen, alleen niet per definitie in de vorm van dat begrip. Het verlies wordt onderdeel van je leven en (onbewust) sleep je de zwaarte ervan mee. En dat terwijl je wel wat aan deze rouw kunt doen. Je kunt je bewust zijn van wat jouw verlies is, zodat je ermee kunt leren omgaan. Het kunt verwerken, zo geef je jouw verlies en rouw een plek en kun je makkelijker verder met je leven.

### Wat is levend verlies?

Noem het levend verlies, noem het levende rouw. Twee verschillende termen met dezelfde betekenis. Maar wat houdt het precies in? Levend verlies houdt in dat je rouwt om een heel groot verlies. Je kunt bijvoorbeeld rouwen om het verlies van je gezondheid en het leven dat je altijd hebt gehad. Door niet-aangeboren hersenletsel heb je misschien minder energie, weinig concentratievermogen, last van overprikkeling, geheugenproblemen, een vertraagde informatieverwerking, problemen met communiceren en noem maar op. Dit is een greep uit veelvoorkomende gevolgen van niet-aangeboren hersenletsel.



# **BRUGGENHOOFD Zomer 2024**

Gevolgen die een verlies van iets aangeven. Een verlies van iets dat niet meer terugkomt.

## Waarom rouw je?

Als je net te maken krijgt met niet aangeboren hersenletsel, is de kans groot dat je nog heel strijdvaardig bent. Jou gaat het lukken om je oude leven weer op te pakken. Jij zult wel vrijwel alles weer kunnen van voor de NAH. Op een gegeven moment bereik je een grens in je revalidatieproces. Alles wat je ooit weer zult kunnen, kun je nu weer. Dat is niet alles wat je had willen kunnen, je ervaart een of meerdere verliezen en voelt je verdrietig.

Je rouwt om dat wat je niet meer terug kunt krijgen. Er is namelijk een leven vóór je niet-aangeboren hersenletsel en een leven erna.

## Verdriet en naasten.

Jij bent niet de enige in je omgeving die rouw bij leven ervaart. Familieleden, vrienden, collega's en andere naasten, die dicht bij je staan, kunnen levend verlies ook ervaren. Ook voor hen is er een relatie met de jou voor en na je niet-aangeboren hersenletsel.

Je kunt bijvoorbeeld niet meer mee sporten, even een terrasje pakken in een drukke stad gaat je niet goed af en spontane uitjes zitten er niet meer in. Het is belangrijk voor ieders verwerkingsproces én voor de verschillende relaties om ook de rouw van naasten te (h)erkennen. Die rouw is namelijk net zo aanwezig als de jouwe.

## Voel je verdriet.

Het rouwverwerkingsproces van levend verlies kent meerdere fasen. Hierover heeft Mascha Kamphuis het in de

Hersenletsel.nl Podcast in de aflevering "Levend Verlies".

Zij was ooit jeugdarts, maar is volledig afgekeurd. In 2021 bleek Mascha een hersentumor te hebben en na haar operatie kreeg ze niet-aangeboren hersenletsel.

Hierover schreef ze, samen met Ronald Giphart, een boek:

Ik mis mij ook.



Het boek laat het perspectief zien van iemand die patiënt, moeder, dochter, geliefde, vriendin en arts is en van de ene op de andere dag een totaal ander leven leidt. Mascha is ervaringsdeskundige

als het gaat om rouw bij leven, maar heeft het ook goed een plek kunnen geven. In de eerste fase van je levende rouw is het belangrijk om je emoties goed te voelen. Laat alles stromen. Frustratie, boosheid, verdriet, ellende. Alle soorten emoties passeren de revue, gepaard met huilbuien en jij vraagt je af hoe je hier ooit mee om zult kunnen gaan. Het lijkt een onmogelijke opgave, die rouwverwerking. Maar door je verdriet echt te voelen, ben jij goed begonnen aan je verwerkingsproces.

## Rouw mag er zijn, maar ga door.

Vervolgens is het belangrijk dat je jouw levende rouw erkent. Het mag er zijn, maar weet ook dat je nooit meer de oude wordt. De jij van voor je niet-aangeboren hersenletsel blijft in het verleden, terwijl jij leeft in het heden met een blik op de toekomst. Je kunt er niks aan doen, hoe

# **BRUGGENHOOFD Zomer 2024**

graag je ook wilt. Blijf daarom niet hangen in je verdriet, maar probeer je leven op te pakken en het verlies een plek te geven. Praat ook over je levend verlies met naasten. Maak jouw NAH bespreekbaar met vrienden en familie. Laat zien wat je voelt, hoe jij je voelt en wat je mist in jouw nieuwe leven. Kijk ook naar wat jij nog wel kunt, al dan niet met wat aanpassingen. Zo kun je dankbaar zijn voor wat er wel is en is het gemakkelijker om positief te kijken naar jouw levenssituatie.

## Advies van een professional.

Prof. Dr. em. Manu Keirse is klinisch psycholoog, doctor in de geneeskunde en autoriteit in Nederland en België als het gaat om verdriet, verlies en de laatste levensfase.

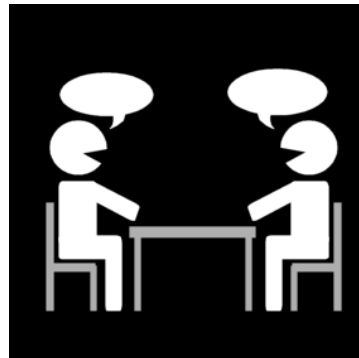
Hij beaamt de eerder genoemde tips, maar vult ze graag aan en noemt de vier belangrijke taken van rouwarbeid in zijn boek 'Helpen bij verlies en verdriet'. Bedenk dat het een topsport is om te functioneren met niet-aangeboren hersenletsel. Elke dag zul je opnieuw de limieten van de mogelijkheden moeten ontdekken. Het is halen of falen, maar ook van falen leer je enorm. Je beperkingen zullen voor altijd blijven. Als jij leert om nieuwe kansen voor jezelf te creëren en het accepteert dat je situatie is zoals deze is, zul je zien dat er nog ontzettend veel is om van te kunnen genieten.

## Vraag om hulp of tips.

Het is ook belangrijk dat je om hulp, adviezen of tips durft te vragen. Dit kan op verschillende manieren. Denk aan lotgenotencontact, bijvoorbeeld tijdens één van de bijeenkomsten van onze patiëntenvereniging.

Je kunt ook gespecialiseerde hulp inschakelen als je hier behoefte aan hebt. Het kan zijn dat je best een drempel over moet om deze hulp aan te vragen, maar denk aan jezelf. Voel je dat je hulp van een specialist nodig hebt? Dan kan deze hulp van onmiskenbare waarde zijn.

Als je een partner hebt, is het ook fijn om samen met een specialist te praten. Zowel jij als je partner bent het oude leven verloren. Jullie relatie verandert en het is goed om over de nieuwe dynamieken



binnen jullie relatie te praten. Vraag aan jouw behandelend specialist of hij of zij jullie kan doorverwijzen, of ga zelf op zoek.

## Vind jouw manier van rouwverwerking.

Iedereen gaat anders om met levende rouw. Zoek daarom voor jezelf uit wat voor jou werkt. In elk rouwverwerkingsproces moet er in ieder geval genoeg ruimte zijn om het verdriet te voelen. Misschien vind jij het fijn om je gevoelens op te schrijven, omdat je jouw verdriet dan van je af kunt schrijven. Een ander heeft meer behoefte aan genoeg afleiding, zoals activiteiten met lotgenoten of naasten.

Wat het allerbelangrijkste is om te blijven onthouden, is dat elk proces van rouwverwerking tijd nodig heeft. Gun

# **BRUGGENHOOFD Zomer 2024**

jezelf die tijd en ruimte dan ook. Het kan jaren duren voor levend verlies minder pijn doet. Ook dit is weer iets wat je moet accepteren. Zodra je dit doet, merk je dat jouw pijn uiteindelijk elk jaar minder aanwezig is en je verder kunt met jouw nieuwe 'ik'. Levend verlies zal altijd blijven, maar het is aan jou om te bepalen in hoeverre de rouw jouw leven bepaalt.

## **Tips Prof.Dr.em. Manu-Keirse**

1. Zie de werkelijkheid van het verlies onder ogen. In het begin durf je misschien niet in te zien dat je niet-aangeboren hersenletsel hebt opgelopen en je sommige dingen niet meer kan. Om met je rouw om te kunnen gaan, zul je dit verlies moeten erkennen.

2. De pijn van het verlies ervaren. Boosheid, vermoedheid, schuldgevoelens, wanhoop, eenzaamheid. Grote kans dat jouw pijn zich uit deze vormen. Het is belangrijk dat je deze pijn ruimte geeft om er te zijn. Stop je verdriet niet weg, want alleen door erover te praten en jouw gevoelens er te laten zijn, kun je ermee leren omgaan.

3. Pas je aan de situatie aan na jouw verlies. Je hebt na een paar maanden geaccepteerd dat je niet-aangeboren hersenletsel hebt en kunt jouw nieuwe realiteit niet meer ontkennen. Het is tijd om uit te zoeken wat je nog wel kunt en opnieuw je draai proberen te vinden in de samenleving.

4. Leer opnieuw te genieten en maak mooie nieuwe herinneringen. Je hoeft je verdriet en pijn niet los te laten, maar moet deze anders leren vasthouden. Natuurlijk mag je omkijken naar wat je

bent verloren, maar leer ook om opnieuw vooruit te kijken.

**YOU CAN  
DO IT**

## **Blog van Pien**



Organiseren en plannen ging me altijd al goed af. Vroeger op de middelbare school ging ik twee weken voor de toetsweek met al mijn boeken zitten en een planning maken. Waar klasgenoten nog niet wisten waar ze een toets over hadden, was ik al een paar dagen bezig met leren. Dat werkte heel goed voor mij en ik heb genoeg discipline om me aan een planning te houden.

Maar ik deed dat omdat ik het fijn vond om zo te werk te gaan. En nu heb ik die organisatie skills hard nodig. Mijn geheugen is erg achteruitgegaan door mijn ongeluk. Het is al lang niet meer zo slecht als het bijvoorbeeld in het ziekenhuis was. Toen kon je de hele dag door hetzelfde gesprek met me voeren, want ik was alweer vergeten dat we dat al hadden gevoerd. Op een gegeven moment werd mijn geheugen beter en kreeg ik mijn mobiel terug (die lag een tijdje bij de politie). Toen werd eigenlijk alles makkelijker. Ik onthield dingen beter en noteerde alles, maar ook echt ALLES. Nog steeds trouwens. Ik heb gemerkt dat ik dingen daardoor beter weet en snap dan anderen. Want mijn geheugen is mijn valkuil en dat weet ik, dus ik schrijf alles voor de zekerheid op. Maar anderen

# **BRUGGENHOOFD Zomer 2024**

onthouden ook lang niet alles. Zo hebben mijn groepsgenoten op school er al een paar keer profijt van gehad dat ik alles noteer. Dan had ik iets opgeschreven wat zij ook ff waren vergeten.

Ik maak mijn eigen leven makkelijker voor mezelf en werk ook met een weekrooster om het overzicht te houden. Iedere zondag maak ik een lijstje met punten die ik per dag moet doen. Zo weet ik goed wat ik die dag moet doen. En dit kunnen echt simpele dingen zijn als boodschappen doen of koken, maar alles wat ik voor school moet doen zet ik ook hierin. En dit werkt echt heel goed voor mij. Mijn streven was om mijn geheugen weer goed genoeg te krijgen, zodat ik geen weekrooster meer nodig zou hebben. Maar ik moet toegeven dat ik dit wel heel fijn vind werken. Het geeft me overzicht en zorgt ervoor dat ik niet in paniek raak. Want ff afkloppen, het is alweer een tijd geleden dat ik een paniekaanval had.

Maar wat ben ik ontzettend blij dat we nu leven en mobiele telefoons hebben.



Zonder mijn telefoon heb ik echt een groot probleem. Heel mijn leven staat daarin en als

ik mijn planning niet bij me heb weet ik oprecht niet wat ik moet doen. En ik merk dat mijn geheugen nog steeds vooruitgaat. Zo heb ik een herinnering in mijn agenda staan met wanneer ik mijn haar moet wassen, maar de afgelopen drie keer onthield ik het uit mezelf. Kleine dingetjes, maar toch een overwinning. Daar zou ik namelijk wel graag vanaf willen, dat ik gewoon weet wanneer ik mijn haar moet wassen.

Gelukkig heb ik wel steeds vaker dat er iets op random momenten in me opkomt. Daardoor merk ik ook dat mijn geheugen nog steeds vooruitgaat.

Maar het gaat ook nog weleens mis hoor. Zo eet ik morgen niet thuis en had ik nog eten over voor vandaag. Overmorgen ga ik naar huis, dus dat kwam goed uit. Maar ik was even vergeten dat ik niet thuis eet morgen. Dus ik heb boodschappen gedaan en tosti's gemaakt en toen ik de tweede aan het opeten was bedacht ik me dat dit niet mijn bedoeling was. Dat ik vandaag de pasta zou opeten die ik nog over heb. Ik baal wel echt op zo'n moment. Maar goed, het is niet het einde van de wereld.

En het grootste geluk van mijn geheugenproblemen blijft wel dat ik niet zozeer problemen heb met het onthouden ergens van, maar vooral het ophalen. Grote kans dat je niet goed snapt wat ik hiermee bedoel. Ik ben in staat om iets te onthouden, maar het is ontzettend moeilijk voor mij om deze informatie op een later moment op te halen zonder trigger van iets of iemand. Daarom schrijf ik ook alles op (behalve die pasta dan, haha). Ik moet echt een trigger krijgen om bij informatie te komen. Pas daarna gaat er een laatje in mijn hersenen open met informatie over dat onderwerp. Maar voor nu werkt het prima voor mij om ontelbaar veel lijstjes te maken.

## **Jaarplanning Trefpunten 2024**

Zaterdag	31 aug.	2024: Goes
Zaterdag	14 sept.	2024: Terneuzen
Zaterdag	26 okt.	2024: Goes
Zaterdag	9 nov.	2024: Middelburg
Zaterdag	23 nov.	2024: Terneuzen

De inhoud en locatie wordt per Trefpunt op de uitnodiging vermeld.

# **BRUGGENHOOFD Zomer 2024**

## **Vraag uw huur- en zorgtoeslag tijdig aan**

*(Bron: blad ONS kbo juli/augustus)*

U kunt nog tot en met 1 september huur- en zorgtoeslag aanvragen over het jaar 2023, dus over vorig jaar. Of u recht heeft op toeslagen kunt u controleren via de website [www.toeslagen.nl](http://www.toeslagen.nl). Doe dit op tijd, zodat u zeker weet dat u geen geld laat liggen.

Wat moet u doen om te weten of u recht heeft op zorg- en huurtoeslag? En hoe kunt u dat aanvragen? Volg daarvoor de volgende stappen:

1. Ga vóór 1 september 2024 naar de website [www.toeslagen.nl/proefberekening](http://www.toeslagen.nl/proefberekening) om te controleren of u recht heeft op huur- en zorgtoeslag.
2. Vul op de website uw gegevens in voor het jaar 2023.
3. Blijkt dat u recht heeft op toeslagen over 2023? Vraag deze dan vóór 1 september 2024 aan via Mijn Toeslagen. Dat doet u via [www.toeslagen.nl/inloggen](http://www.toeslagen.nl/inloggen).

Heeft u ook nog geen zorg- en huurtoeslag voor 2024 aangevraagd? Controleer dan op dezelfde manier of u daar recht op heeft. En vraag dit meteen aan.

## **AOW'ers laten gemiddeld meer zorgtoeslag liggen**

Uit onderzoek van Dienst Toeslagen blijkt dat mensen die de AOW-leeftijd hebben, minder zorgtoeslag aanvroegen over 2023 dan andere leeftijdsgroepen die daar recht op hebben.

Voor de leeftijdsgroep 66-75 jaar bedroeg dit zogenaamde niet-gebruik 15,5

procent, terwijl dit voor alle leeftijden gemiddeld 11,5 procent is. Het niet-gebruik voor huurtoeslag voor alle leeftijden ligt op 13 procent. Kortom, laat geen geld liggen, maar controleer waar u recht op heeft.

## **Hulp Nodig?**

Heeft u hulp nodig bij uw toeslagen? Informeer dan bij één van de speciale toeslagenservicepunten, bijvoorbeeld de bibliotheek of de BelastingTelefoon. Kijk op [www.toeslagen.nl/hulp](http://www.toeslagen.nl/hulp) voor een overzicht van organisaties bij u in de buurt die u kunnen helpen.



**De Redactie van Bruggenhoofd wenst u een zonnige en fantastische zomer toe**

# BRUGGENHOOFD Zomer 2024

## Bloemenraadsel vragen/antwoorden

- |    |  |                      |
|----|--|----------------------|
| 01 | Beker van de eerste hogepriester uit het oude testament      | Aronskelk            |
| 02 | Deze bloem herinnert aan het loon van het verraad            | Judaspenning         |
| 03 | Denk vooral aan mij  | Vergeet mij nietje   |
| 04 | Bloem die men vindt in Koninklijke revers                    | Anjer                |
| 05 | Plant die herinnert aan de wet van Mozes                     | Tiengebodenplant     |
| 06 | Schoeisel van Griekse liefdesgodin                           | Venuschoentje        |
| 07 | Deze struik is een kledingstuk van mijzelf                   | Jasmijn              |
| 08 | Bloem met zuivelproduct                                      | Boterbloem           |
| 09 | Een goddelijke plant, maar erg scherp                        | Christusdoorn        |
| 10 | Roos met flinke tik  | Klaproos             |
| 11 | Een bloem in het graan                                       | Korenbloem           |
| 12 | Lichaamsdeel van een dier dat krabt                          | Kattenstaart         |
| 13 | Voorjaarsbode op wintergrond                                 | Sneeuwkllokjes       |
| 14 | Plant met het schoeisel van de baas als hij thuis komt       | Pantoffelplantje     |
| 15 | Plant die doet denken aan de Wijzen uit het Oosten           | Ster van Bethlehem   |
| 16 | Bloem met de kleur van edelmetaal                            | Goudsbloem           |
| 17 | Een ijverig meisje   | Vlijtig Liesje       |
| 18 | Muziekinstrumentje   | Viooltje             |
| 19 | Muil van een wild dier                                       | Leeuwenbek           |
| 20 | Deel van het oog   | Iris                 |
| 21 | Bloem met een nobele naam                                    | Edelweiss            |
| 22 | Lid van de Koninklijke familie                               | Margriet             |
| 23 | Vulling voor het bed van een heilig vrouw                    | Lieve vrouwe bedstro |
| 24 | Nee, dit is niet voor de regen, maar staat in de vensterbank | Parapluplant         |
| 25 | Vader is een heel eind weg                                   | Papaver              |
| 26 | Een plant, welke gepeld en wel, uit een viswinkel komt       | Garnalenplant        |
| 27 | Heel veel en goed gewassen                                   | Duizendschoon        |
| 28 | Dit droegen onze grootouders in bed                          | Slaapmutsje          |
| 29 | Hij woont in een slot en doet een paard steigeren            | Ridderspoor          |
| 30 | Dit kruid wordt bij het naaien veel gebruikt                 | Vingerhoedkruid      |



# **BRUGGENHOOFD Zomer 2024**

## **Aanmelding en informatie aanvraagformulier.**

Ondergetekende wenst/wensen: (aankruisen wat van toepassing is)

- lid te worden van de NAH vereniging Samen Verder, Zeeland. De contributie is € 30,= per persoon per jaar. Het 2<sup>e</sup> lid op hetzelfde adres betaald € 15,= per jaar. U ontvangt dan automatisch ons verenigingsblad "Bruggenhoofd" 4 maal per jaar.
- donateur te worden voor minimaal € 25,= per jaar, incl. Bruggenhoofd.
- 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: **Van der Biltlaan 67, 4421 BD Kapelle, telnr. 06-506303994**

**email: [nahzeeland@zeelandnet.nl](mailto:nahzeeland@zeelandnet.nl), bankrekening: NL 51 RABO 0141865032, KvK: 59306424**

# **BRUGGENHOOFD Zomer 2024**

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

Van der Biltlaan 67

4421 BD Kapelle

