

# BRUGGENHOOFD

2024 Jaargang 26

nummer 4



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

# BRUGGENHOOFD Winter 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

### Voorzitter

#### Paul Colijn

Goese Dieplaan 65  
4463 LA Goes  
Tel. 06-50691857  
[pbcolijn@zeelandnet.nl](mailto:pbcolijn@zeelandnet.nl)

### Secretaris

#### Mark van Leijden

Wagnerlaan 8  
4462 KH Goes  
Tel. 06-22947546  
[1966markvl@gmail.com](mailto:1966markvl@gmail.com)

### Penningmeester

#### Bram Wesdorp

Van der Biltlaan 67  
4421 BD Kapelle  
Tel. 06-50633994  
[bram@wesdorpvangeel.nl](mailto:bram@wesdorpvangeel.nl)

### Monique Schreurs

Hellingbaan 33  
4381 NN Vlissingen  
[Moossch@hotmail.com](mailto:Moossch@hotmail.com)

### Ledenadministratie

#### Jan Dekker

Lange Voorhout 1  
4371 TB Koudekerke  
[nahzeeland@zeelandnet.nl](mailto:nahzeeland@zeelandnet.nl)

### Heidi Bras

Bijsterweg 4  
4471 NA Wolphaartsdijk  
[brasjes2@gmail.com](mailto:brasjes2@gmail.com)

---

## 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 Winter 2024**


## **Jaargang 26 nummer 4**

<b><u>Inhoudsopgave</u></b>	<b><u>blz</u></b>
Van de voorzitter	2
Muziek in je oren	3/4
Onderzoek Ruud - neurorevalidatie	5
Voorstellen Heidi Bras	5/6
Blog van Pien	6/7
Hersenletsel heb je niet alleen	7/8
Bijdrage Monique Schreurs	8/9
Uitje Zeeuws Museum	9/10
Jaarplanning Trefpunten 2025	10
Foto impressie Golfclinic	11
Een scootmobiel kopen of lenen, wat past bij mij?	12
Feestdagen wens	13

### **Inleveren van copy voor Bruggenhoofd nr. 1 a.u.b. voor 15 februari 2025.**

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

 <p><b>ergotherapie</b> Kalverstraat 1, 4331 LZ M'burg Thorbeckelaan 9, 4463 VA Goes T: 06 44305050 E: <a href="mailto:depraktijk@live.nl">depraktijk@live.nl</a> W: <a href="http://ergotherapie-depraktijk.nl">ergotherapie-depraktijk.nl</a> <b>'De Praktijk'</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/verzorgers 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 Winter 2024**

## **Voorwoord van uw voorzitter**

Ik ben altijd weer blij wanneer we toewerken naar de uitgifte van een nieuw **Bruggenhoofd**. Akke de Graaf stelt deze samen en als leden en bestuur leveren we ook stukjes aan om in het blad te plaatsen. We hopen dat het ook aansluit bij uw verwachtingen en horen graag ook uw reactie en inbreng voor ons verenigingsblad.

En zo zien we ook het einde van het jaar weer naderen. December als feestmaand met Sinterklaas, Kerstfeest en samen zijn met familie en vrienden. Ook wel een maand van veel prikkels en afwijkingen van de gebruikelijke agenda en gewoonten. Dus vast ook niet altijd een even makkelijke periode, maar ik mag toch hopen voor jullie allemaal op positieve emoties en nieuwe herinneringen met allen die rondom jullie heen staan.

We hebben in ieder geval een heel aardig en rustig najaar met af en toe mooie dagen en prachtige herfstkleuren waarvan ikzelf met mijn vrouw even kort kon genieten o.a. in de Belgische Ardennen. Als het kan en lukt is verandering van omgeving vaak ook prettig om nieuwe energie en ideeën op te doen.

De jaarlijkse Kerstbrunch op 13 december in Vlissingen bij hotel Piccard is voor velen van ons een hoogtepunt om niet te missen. U bent van harte uitgenodigd en als u meedoet met de verloting zijn er weer mooie prijzen.

Vanuit het bestuur kunnen we u melden dat Heidi Bras uit Wolphaartsdijk bereid is gevonden deel te gaan uitmaken van het bestuur. Ze wil zich vooral bezig houden met de organisatie van de Trefpunten en de uitjes van de vereniging. U heeft haar mogelijk al eens ontmoet, maar aanstaande Kerstbrunch kunt u alsnog kennis met haar maken wanneer u er bij bent. Als bestuur zijn we blij met haar positieve inbreng in de vereniging.

Kijkt u ook regelmatig eens op de website van onze vereniging [NAH-Zeeland.nl](http://NAH-Zeeland.nl). Daar publiceren we ook digitaal de oude Bruggenhoofden en bovenal ook de agenda van de Trefpunten en andere bijeenkomsten.

Veel leesplezier met deze uitgave en heel mooie en goede Feestdagen toegewenst.  
Paul Colijn, voorzitter NAH-Zeeland



# **BRUGGENHOOFD Winter 2024**

## **"Muziek in je oren"**

*Door Peter Bracht, geschreven op 20 juni 2020,*

*Het leven houdt niet op na een herseninfarct. Als iemand dat weet, dan is het de boomlange dierenarts Peter Bracht wel. Zijn levenslust overwint alles. Over troostmuziek.*

Toen ik die bewuste nacht op de stroke-unit van het ziekenhuis terecht kwam, dacht ik: wegwezen hier. Het eerste dat ik deed, was het bedhek van het bed naar beneden klikken.

Thuis en uithuizig hebben we natuurlijk een familie-account van Spotify. Daar staat een playlist op die 'liedjes papa' heet, een bonte mix van rock, dance en folk met een vleugje Nederlandstalig. Je zou die playlist een afspiegeling van mijn leven en de ontwikkeling van mijn muzieksmaak van de afgelopen 30 jaar kunnen noemen. Doe Maar, Queen en Springsteen deelden de lakens uit in de 80's, aangevuld met Stone Roses, Happy Mondays en The Farm en EMF als typische begin jaren 90 bands; een mooie voortzetting uit de tijd dat ik voor het eerst ging stappen in Zoetermeer (in De Boerderij, die nog steeds in full swing zou zijn als we geen Corona hadden). Tijdens mijn studie kwamen daar techno en dance bij. En omdat ik toch een hang naar rock bleef houden, ook The Counting Crowes, The Rod Hot Chili Peppers, Pearl Jam, Coldplay, Pulp en Metallica. Dus toen ik na een hersenknetter gestrekt kwam te liggen, pakte ik mijn telefoon, deed mijn oortjes in en ging ik op reis.

## **Van Kooten & De Bie**

Zelfs als ik nu de muziek van bovenstaande acts beluister, waan ik mij weer in het revalidatiecentrum. Overigens kan ik ook een playlist 'mijn dr. Vlimmen periode' aanmaken met muziek, die ik beluisterde in de auto toen ik nog als veearts door de Haarlemmermeer scheurde in mijn eerste Volvootje. Maar even terug naar het hoofdstukje troostmuziek. Bij hersenletsel hoort ook vermoeidheid en vaak lag ik 's middags op bed. In eerste instantie waren het Van Kooten en De Bie die mij in het ziekenhuis er doorheen sleepten. Toen ik in het ziekenhuis lag en later aan het revalideren was, kwam ik altijd weer terug op dat tweetal, want door de vele Haagse sketches ga je vanzelf meer van Den Haag en het Haags houden. Ik heb wat naar die stad liggen staren vanaf mijn bed op de afdeling neurologie op de 8e verdieping van het Westeinde. Harry Jekkers had gelijk: er ligt iets heel moois achter de duinen.

## **Apocalypse Now**

Maar Koot & Bie waren dan ook de enige niet-muzikale uitstapjes die ik maakte. Uit kamer 38 kwam altijd muziek. Ik had ook een speciaal tandenpoets-lijstje met o.a. Bob Marley, The Killers en Zygo. Vlak voor de knetter had ik de film Apocalypse Now op tv gezien met een soundtrack waar ik zwaar van onder de indruk was. Het duurde na de knetter niet lang voordat ik mijn lief vroeg om die soundtrack aan onze bieb toe te voegen. De opbouw vond ik zeer toepasselijk. Eerst donkere muziek met een minder blijde boodschap die vanaf Mrs. Robinson van Simon & Garfunkel plaats maakt voor meer positiviteit. Dat gaf de burger moed, ook

# **BRUGGENHOOFD Winter 2024**

omdat ik de eerste dagen in het ziekenhuis al verbetering liet zien. Met Kerst 2017 kreeg ik van mijn ouders een gesigneerd boek van Mart Smeets, getiteld Mijn Amerika, waarin hij lovend over The Grateful Dead en The Band schrijft, dus die muziek vrat ik ook. Blijft over de douchemuziek.

## **Antilliaanse roots**

De eerste tijd thuis douchte ik zittend op een plank die op de badkuip lag en altijd onder toezicht van iemand van de thuiszorg, die mij ook hielp met aankleden en het aandoen van mijn orthese. De Britse singer/songwriter George Ezra en de Amerikaanse band Cake waren daar altijd bij. Tegenwoordig douche ik staand, waarbij ik af en toe mijn rechterhand uitsteek waar de thuiszorgmedewerker, een bijzonder aardige Hagenees met Antilliaanse roots, dan wat douchegel op doet zodat ik mezelf met die hand kan wassen. Afdrogen en aankleden doe ik nu zelf. We draaien ook blues. Buddy Guy was eerst onze muzikale begeleider en die heeft via Tupac (als basketballer houd je van hiphop, de muziek waar je het lekkerst op warmloopt voor een wedstrijd) plaatsgemaakt voor het fantastische blues album van de Stones uit 2016, Blue & Lonesome. Wat een rijkdom.

## **Als je in de shit zit**

Over rijkdom gesproken; als de afspeellijst helemaal beluisterd is en je bent intussen vredig in slaap gevallen, dan komen er daarna nummers voorbij die je zelf nooit uitgezocht zou hebben. Zo werd ik ooit een keer op een middag bij Sophia Revalidatie wakker met Don't Give Up On Me van Solomon Burke.

Toepasselijke tekst als je in de shit zit. Tegenwoordig luister ik nog regelmatig naar Solomons muziek. Gelukkig was ik al enigszins wegwijs gemaakt in de soul en jazz door Pim, mijn dierbare huisgenoot uit mijn studietijd, die saxofoon studeerde op het conservatorium en een keer mocht spelen op het NSJ, toen nog in het Congrescentrum in Den Haag. How Can You Mend A Broken Heart van Al Green is het liedje van mij en mijn meissie; gejat van de verfilming van Nick Hornsby's High Fidelity. Goed gejat dus.

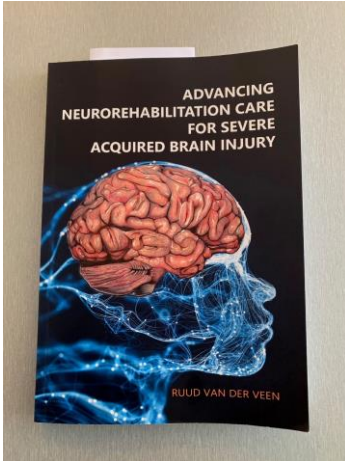
Toen ik die bewuste nacht op de stroke-unit van het ziekenhuis terecht kwam, dacht ik: wegwezen hier. Het eerste dat ik deed, was het bedhek van het bed naar beneden klikken. Tot wanhoop van de verpleging zou ik dat de weken daarna nog vaak doen. 'Mijnheer Bracht, waar bent u mee bezig?' De laatste nacht in het Westeinde ben ik na het wegklappen van het hek uit bed gegleden. Gelukkig heel geleidelijk maar de toon was gezet voor de nachtzuster. De ultieme hersenknettersong is dan ook Hotel California van The Eagles.

## **"You can check out any time you like, but you can never leave."**

Hersenknetter deel 3: Troostmuziek overgenomen uit bijdrage van Hersenletsel.nl

# **BRUGGENHOOFD Winter 2024**

## **Onderzoek Ruud – neurorevalidatie**



Wanneer je een studie afrondt dan sluit je veelal af met een thesis of scriptie. Ruud van der Veen sloot zijn studie af met de publicatie van zijn

wetenschappelijk onderzoek. Onderzoek naar de verschillende ontwikkelingen en innovaties in neurorevalidatie voor NAH-patiënten.

Het boek is een wetenschappelijk verslag. Diverse onderwerpen zijn onderzocht zoals (in eenvoudige vertaling) bijvoorbeeld: wat is het effect van medicijnen voor NAH-revalidatie? En hoe kan je dan revalidatie meetbaar maken én de kwaliteit van leven bewaken? Zeer uitgebreid onderzoek is er gedaan bij 124 patiënten. Daarnaast waren er meer dan 15.000 klinische metingen vastgelegd. Indrukwekkend hoor.

Er vielen nog meer woorden bij mij op zoals 'team-functioneren' in de neurorevalidatie. Daarin staat: "De bevindingen toonden een sterke team-identificatie aan onder de deelnemers wat wijst op een gedeeld gevoel van verbondenheid en toewijding". En dat is precies wat NAH-Zeeland nastreeft. Vanuit NAH-Zeeland organiseren we Trefpunten om informatie en voorlichting te geven. En dan is het prettig om mensen te ontmoeten die weten waar jij het over

hebt. Mensen met soortgelijke ervaringen, die hetzelfde doormaken.

Het boek van Ruud van der Veen is in het Engels en wetenschappelijk rondom effectieve neurorevalidatie. Tip: attendeer uw behandelaar op dit onderzoek.

Bram Wesdorp



Hallo!

Mijn naam is Heidi Bras.



In het verleden, toen Ter Valcke nog de bijeenkomsten regelde, hielp ik met het organiseren daarvan. Zo heb ik kennis gemaakt met onze vereniging.

Ik ben regelmatig aanwezig op deze bijeenkomsten. Paul Colijn, onze voorzitter, heeft mij gevraagd om het bestuur te komen versterken. Dat wil ik wel!

Zodoende dat ik nu een stukje over mezelf schrijf in het Bruggenhoofd.

Ik ben 36 jaar getrouwd met Jacco, die ik 46 jaar ken. We hebben 3 kinderen, alle drie een partner, twee ervan hebben kinderen, 5 in het totaal. Wij wonen in Wolphaartsdijk op het platteland, heel fijn,

# **BRUGGENHOOFD Winter 2024**

heerlijk rustig.

Ik zal in het bestuur vooral hand en span diensten gaan doen, want ik ben niet zo politiek ingesteld, maar praktisch.

Ik hoop dat de vereniging nog een beetje zal gaan groeien, want hoe meer leden hoe meer vreugd!



## **Blog van Pien**

Pien van Leijden is inmiddels bijna 24 jaar. Op 30 december 2020 liep zij Niet Angeboren Hersenletsel op. Zij vertelde daar een jaar lang wekelijks over in blogs die ze schreef. Inmiddels blogt ze om de twee weken.

Wil je haar blogs online lezen: <https://mijnlevemethersenletsel.blogspot.com/>



Wij publiceren een deel van die blogs. In deze blog schrijft ze over vergeetachtigheid.

Hoe ga ik om met mijn vergeetachtigheid?

Ik baal ervan dat mijn geheugen niet meer supergoed is. Het is nu iets onder gemiddeld, maar was voor mijn ongeluk duidelijk boven gemiddeld, dus er is een groot verschil. Sommige dingen onthoud ik heel goed, andere ben ik na twee minuten alweer vergeten. Er is geen pijn op te trekken. Ik heb geen filter, dus ik weet niet of ik iets wel zal onthouden of niet. Alles opschrijven dus.

Inmiddels kan ik redelijk goed met mijn vergeetachtigheid omgaan, hoewel ik er natuurlijk nog weleens van baal als ik iets vergeten ben. Het grootste geluk is dat ik problemen heb met het ophalen van herinneringen, niet zozeer het onthouden ervan. Dus ik onthoud wel iets, maar zelf bij die informatie komen is ontzettend moeilijk voor mij.

Mijn notities zijn mijn beste vriend. Ik heb enorm veel geluk dat ik al een georganiseerd persoon was voor mijn ongeluk. Nu heb ik die organisatie skills hard nodig om mezelf meer structuur te geven. Mijn mobiel helpt me wanneer mijn geheugen me in de steek laat.

De afgelopen weken probeer ik me mijn leven voor het ongeluk te herinneren. Ik weet nog wel dingen, maar specifieke herinneringen zijn vaak moeilijk op te halen. Dat doet me soms best wel pijn, ik heb van alles meegemaakt en gedaan, maar ik ben die herinneringen kwijt. Natuurlijk heb ik van sommige gebeurtenissen foto's en video's, wat veel helpt. Maar vaak ga ik me de foto herinneren en niet zozeer de gebeurtenissen die achter die foto plaatsvonden.

Ik kan inmiddels beter het onderscheid tussen die twee maken en ontdek nu dat ik helemaal niet meer zoveel weet als dat ik dacht. En dat maakt me best bang voor de toekomst. Ik wil heel graag weer dingen doen en meemaken, maar wat als ik die vergeet? Kan ik nog wel nieuwe herinneringen maken?

Elke dag schrijf ik een terugblik van de dag op, zodat ik ook beter zicht krijg op wat ik allemaal doe in mijn leven. Soms denk ik namelijk dat ik niet zoveel heb gedaan, totdat ik mijn terugblik opschrijf. Maar ingewikkeld blijft het wel, ik heb al moeite om te bedenken wat ik twee dagen



# **BRUGGENHOOFD Winter 2024**

geleden als avondeten at. Ook maak ik elke zondag een weekrooster voor die week erna. Ik schrijf voor elke dag op wat ik die dag moet doen en alles staat hierin. Afspraken die ik heb, maar ook of ik moet sporten, boodschappen doen, koken, wat ik dan ga eten, opdrachten van school die ik moet maken, etc. Zonder tijden erbij (vind ik niet fijn werken), maar wel precies wat ik moet doen.

Dus mijn oplossing is dan ook om alles op te schrijven. Ik ga er niet vanuit dat ik iets onthoud, maar ik schrijf het meteen op. Daarnaast is er veel begrip vanuit mijn omgeving voor mijn vergeetachtigheid, ook heel belangrijk. Ik kan er ook niks aan doen dat ik moeilijk bij informatie kan komen. Maar ik weet wel dat er een grote kans is dat mijn vergeetachtigheid ooit voor problemen zal zorgen. Dat zie ik dan wel. Ik kan er ook niks aan doen en als jij daarom boos wordt. Moet je eens proberen om aangereden te worden, dan praten we wel verder. Ik heb nog een heel leven voor me, dus wil dat ook leuk maken. Maar wat ervoor nodig is om dat voor elkaar te krijgen, daar heb ik geen idee van. Op dit moment maakt mijn brein overuren. Ik maak het zo ingewikkeld voor mezelf en gun het mezelf enorm veel om plezier in het leven te vinden.



## **‘Hersenletsel heb je niet alleen’**

Een Niet-Aangeboren-Hersenletsel kan iedereen overkomen, jong en oud. Natuurlijk zijn er mensen die meer risico lopen door hun eigen gezondheid of omdat ze iets meegekregen hebben met

hun geboorte. Maar dat zegt nog niets. Iedereen loopt het risico vanuit het eigen lichaam, maar ook door ongelukken. Los van de oorzaak: het kan jou ook overkomen.

Bij hersenletsel is de getroffene diegene die het lichamelijk meemaakt. Maar hersenletsel heb je niet alleen. De directe omgeving wordt ook geraakt en dat is ook complex.

Hoe ervaart je huisgenoot dat? Zijn of haar leven staat ook op zijn kop. Alle beperkingen die er zijn, hebben ook betrekking op huisgenoten. Het is niet alleen de fysieke beperking, maar ook de gewoontes gaan op zijn kop. Wie zorgt voor de boodschappen? Wie leegt de vuilnisbak? Wie past er op de (klein)kinderen? Dat vraagt een ander evenwicht binnen een huis. En dat is ook zo als één van je kinderen een beperking krijgt.

Zit er iemand in een rolstoel, dan denkt een buitenstaander: niet handig, maar fijn dat er een goede rolstoel is; de deur houd ik wel even open. Dat is ook zo, alleen de huisgenoten krijgen te maken met hele reeks van vragen. Bijvoorbeeld de accu van de laptop vraagt om stroom en het stopcontact zit te laag: wil je even opstaan en aansluiten? De kaas staat te hoog in de koelkast, “wil jij die voor me pakken?” Het is best koud en mijn handschoenen liggen nog boven, “pak jij die even?” Mijn slof is onder de bank geschoten, “kan jij erbij?” Deze post moet retour gestuurd worden, “kan jij die wegbrengen?”

Niet-Aangeboren-Hersenletsel treft je niet alleen, de omgeving om je heen treft dat

# **BRUGGENHOOFD Winter 2024**

ook. En dat betekent dat je met z'n allen een nieuw evenwicht moeten zoeken. Oude gewoontes gaan op de schop, nieuwe gewoontes moeten groeien. Het energieniveau van iedereen komt anders te liggen en dan moeten we oppassen voor korte lontjes, snelle boosheid en onbewust onbegrip.

Binnen NAH-Zeeland hebben we bijeenkomsten voor de getroffen en hun naasten. Tijdens de bijeenkomsten kan je met elkaar praten over de gevolgen van Niet-Aangeboren-Hersenletsel. En je begrijpt elkaar en je kan elkaars ervaringen delen en ideeën opdoen.



'Hersenletsel heb je niet alleen' is ook de titel van een boek waarin kennis wordt gedeeld. Dat is deels ervaringsverhalen, deels kennis en achtergrondinformatie, maar ook hoe je de hulpvraag voor jezelf en je omgeving in kaart

kunt brengen. Kennis en ervaringen in één boek voor zowel de getroffen als hun naasten.

Bram Wesdorp



## **Bijdrage Monique Schreurs**

Ieder jaar word ik gecontroleerd bij de huisarts door de praktijkverpleegkundige. Sinds afgelopen jaar zit er een nieuwe praktijkverpleegkundige, die wilde dat ik medicijnen tegen hoog cholesterol nam. Ik was al niet voor het slikken van deze medicijnen, maar omdat een aantal vriendinnen zeiden joh waarom zou je niet 1 pilletje per dag nemen, mijn partner doet dat ook en kan eten wat hij/zij wil.....Ook de huisarts vond dat ik het moest nemen dus toch maar gedaan. Met alle ellende van dien. Ik voelde me al vrij snel na het starten met de medicatie niet comfortabel. Toen hoorde ik van meerdere mensen, die dit ook hadden geslikt en er last van kregen, zoals erge spierpijn en er mee waren gestopt. Ik had geen last van spierpijn, maar na twee maanden slikken had ik ineens last van witte ontlasting en oranje urine. Gelijk gestopt met de pillen, want ik was er van overtuigd dat dat de boosdoener was. Gelijk een afspraak bij de huisarts gemaakt. Uiteindelijk bloed moeten laten prikken om de leverfunctie te laten controleren. Daar werd ik een aantal dagen later over gebeld, want die was veel te hoog (in negatieve zin). Ik ben nu drie maanden verder, na herhaaldelijke bloedcontrole is de leverfunctie bij de laatste controle (half oktober) goed genoeg, maar nog geen 100%. Ik kan eind november nog een keer laten prikken, als ik dat wil. Ga ik zeker doen en ik verwacht dat het nu wel weer oké is.

In alle jaren dat ik nu te maken heb met de gezondheidszorg, heb ik gemerkt vooral te luisteren naar je eigen lichaam. Jij kent je eigen lichaam het best en doe niet

# **BRUGGENHOOFD Winter 2024**

zomaar klakkeloos wat een ander zegt. Tuurlijk zijn er dingen die verstandig zijn (ik haal de Coronaprik, de grieprik e.d. ) maar luister vooral naar je eigen lichaam.

Goede Kerstdagen en een voorspoedig 2025 gewenst.

Monique Schreurs



## **Uitje naar het Zeeuws Museum in Middelburg**

Zaterdag 28 september was het zomer/najaars uitje van de Vereniging gepland naar het Zeeuws Museum in Middelburg.

Wij werden 's morgens rond 3.30 uur gewekt door de traplift, die begon te piepen. Dat is meestal een teken dat deze zonder stroom zit. Ik ben naar beneden gegaan en de traplift afgezet. De lantaarns buiten bleken ook niet te branden.

Terug in bed, begon de alarmkast te gillen. Die kreeg ik helaas niet uit, dus laten gillen maar.

Rond 6.30 uur ben ik opgestaan. Het was deze zaterdag ook burendag en ik had beloofd nog even in het dorpshuis te helpen.

Daar zat ik met mijn ontbijtje bij kaarslicht. Douchen kon ook niet, want geen warm water. Een kopje koffie zat er ook niet in, want senseo deed het ook niet.

Rond 7.30 uur flikkerde het licht, dus toen heb ik nog snel even een kopje koffie getapt uit de senseo. Daarna was alles weer uit.

Een berichtje naar de burens gedaan, maar die zaten met hetzelfde probleem. Later bleek dat de hele straat zonder stroom zat.

Ik heb de honden uitgelaten, ook een beetje bijzonder in een donkere wereld.

Gelukkig was er in het Dorpshuis wel stroom. Daar werd een high tea voorbereid voor de dorpsgenoten, in verband met burendag. Daar heb ik ongeveer een uurtje geholpen.

Terug naar huis, nog geen stroom. Rien eet 's morgens altijd brinta, maar de magnetron deed het natuurlijk ook niet. Bij de buurvrouw een beetje brinta gekookt, want die kookt op gas.

We zijn om ongeveer 12.30 uur vertrokken naar Middelburg. Gelukkig waren we tijdig vertrokken, want een parkeerplaats vinden een beetje in de buurt van het museum bleek ook nog een dingetje.

We hebben het in ieder geval gered om op tijd in het museum aanwezig te zijn. De parkeerkosten, daar zullen we het maar niet over hebben.

Het was een gezellige middag, we hebben veel

mooie en interessante dingen gezien. De gids kon ook prachtig vertellen. Aan het eind van de middag kregen we nog een warme maaltijd aangeboden.



# **BRUGGENHOOFD Winter 2024**

Daar waren wij heel blij mee, want koken zat er vandaag niet in.

Omstreeks 18.30 uur waren we weer in Kerkwerve, maar nog steeds geen stroom.



De honden moesten ook weer uitgelaten. Ik liep buiten het dorp en op een gegeven ogenblik floepten de straatlantaarns aan. Nou, gelukkig, eindelijk weer stroom. Kun je zien hoe afhankelijk je bent van stroom.

Al met al is het een geslaagde middag geweest.

Een paar foto's:



Akke de Graaf

## **Jaarplanning trefpunten 2025**

Zaterdag 22 februari 2025  
11.00 uur Trefpunt Zierikzee met lunch (nieuw)

Di 13 mei 2025 Dag van de Beroerte

Zaterdag 24 mei 2025 11.00 uur  
ALV Jaarvergadering met Trefpunt Goes met lunch (nieuw)

Zaterdag 21 juni/9 aug.  
\*\*Zomerbijeenkomst

Zaterdag 13 september 2025 11.00 uur  
Trefpunt Terneuzen met lunch (nieuw)

Zaterdag 25 oktober 2025 Trefpunt  
nieuw/oud Goes

Woensdag 5-12 november 2025  
Campagne mantelzorgers

Vrijdag 12 december 2025  
\*\*Winterbijeenkomst Vlissingen?



**DE REDACTIE VAN BRUGGENHOOFD WENST U ALLEN FIJNE  
FEESTDAGEN EN EEN VOORSPOEDIG EN GEZOND 2025 TOE**



# **BRUGGENHOOFD Winter 2024**



**Een impressie van de Golfclinic  
gehouden op 18 september j.l.**



# **BRUGGENHOOFD Winter 2024**

## **Een scootmobiel kopen of lenen, wat past bij mij?**

*(Bron: ONS, ledenblad KBO Brabant-Zeeland)*

Een meneer kocht een scootmobiel met hulp van het persoonsgebonden budget (PGB) en schrok van latere bijkomende kosten. "Naast kopen is het ook mogelijk een scootmobiel te lenen; laat u hierover goed informeren", adviseert oud-rechter Bert van 't Laar. "Dat voorkomt onaangename verrassingen."

Een groot voordeel van het aanschaffen van een scootmobiel via het pgb is de flexibiliteit: met de vergoeding die u vanuit het pgb ontvangt, kunt u zelf een scootmobiel naar wens uitzoeken. Deze vergoeding voorziet (deels) in de aanschafkosten voor de scootmobiel en in kosten voor onderhoud, reparatie en de verzekering. Houd er wel rekening mee dat de bedragen uitgaan van de goedkoopste scootmobiel en verzekering. Doorgaans worden alleen de kosten voor WA verzekering vergoed, terwijl veel mensen liever een cascoverzekering afsluiten. Dat kan natuurlijk, maar de kosten daarvoor betaalt u zelf, evenals die voor een duurder model scootmobiel.

### **Extra kosten**

Een scootmobiel moet regelmatig worden onderhouden en zelfs dan kan het voorkomen dat de accu's of de banden na een paar jaar vervangen dienen te worden.

"De kosten daarvoor zijn niet gering", weet Bert.

"Bij accuvervanging gaat het al snel om duizend euro. Die kosten komen boven op de maandelijkse eigen bijdrage van € 20,60. Wie een scootmobiel 'in natura' via de gemeente leent, voorkomt dit soort extra kostenposten in de toekomst. Bij

een defect regelt de gemeente dat het wordt gerepareerd.

Al kleven daar ook nadelen aan: u heeft zelf geen zeggenschap over waar de scootmobiel wordt gerepareerd en bent u hem soms weken kwijt tijdens de reparatie. Ook bepaalt u niet zelf welk type scootmobiel u krijgt. Dat bepaalt de gemeente op basis van uw (medische) situatie.

### **Voor- en nadelen**

Bert geeft aan dat het belangrijk is om van tevoren alle voor- en



nadelen goed door te nemen met een onafhankelijk cliëntondersteuner. Wegen de extra kosten op tegen de voordelen van meer flexibiliteit? Of geeft u liever alle kosten en zorgen uit handen, maar levert u in op uw vrije keuze?

En: welke voorwaarden stelt de gemeente en wat krijgt u daarvoor terug? Hierin kunnen grote verschillen voorkomen, dus het loont zeker om dit eerst goed uit te zoeken.

### **DUOFIETS en DRIEWIELER**

De situatie bij de keuze voor een scootmobiel is vergelijkbaar met die van een duofiets en driewieler.

Ook hierbij geldt: laat u goed informeren over de voor- en nadelen en regels die in uw gemeente gelden.



# BRUGGENHOOFD Winter 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: **Lange Voorhout 1, 4371 TB Koudekerke**

email: [cvazeeland@zeelandnet.nl](mailto:cvazeeland@zeelandnet.nl),

bankrekening: NL 51 RABO 0141865032, KvK: 59306424

# BRUGGENHOOFD Winter 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

Lange Voorhout 1

4371 TB Koudekerke

