

Verder na herseninfarct

Het verhaal van Lieky van der Velden

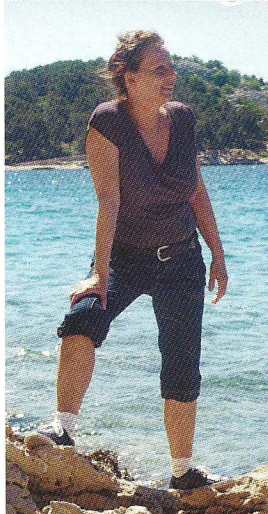
Lieky van der Velden (1953) geboren en getogen in Valkenburg doet haar verhaal over haar herseninfarct en wat ze daar verder mee gedaan heeft.

“Een herseninfarct, restverschijnselen en hoe nu verder. Mijn verhaal begint in september 2012, midden in de nacht krijg ik geheel onverwachts een herseninfarct. Na een herseninfarct ben je erg verward en vooral angstig. Je weet echt niet wat je is overkomen je begrijpt er niets van wat er allemaal om je heen gebeurt. En al helemaal niet hoe je daarna verder moet. Angst, twijfels en onbegrip zijn dag en nacht om je heen.

Iedereen die een herseninfarct heeft gehad, heeft ook last van restverschijnselen. Bij ‘slechte dagen’ zijn de gevoelens in je hoofd en je lichaam erg versterkt. *Wat voel ik eigenlijk?* Het is een raar gevoel in mijn hoofd een beweging die onrustig is. Dag en nacht een drukte in mijn hoofd. Mijn hersenen draaien uren en zitten in een lift en de achtbaan. Terwijl ik stil zit voelt het alsof ik beweeg. Te veel bewegende beelden voor mijn ogen zijn ondraaglijk. Geluiden zijn extra versterkt. Ik ben doodmoe, duizelig en heb evenwichtsstoornis. Ik ben veel emotioneler. Een harde ruis in mijn oren geeft mij geen rust. Het maakt mij prikkelbaar, onrustig en bloednerveus. Constant staat mijn lichaam stijf van de spanning...

Deze ‘slechte dagen’ komen nadat ik eigenlijk overbelast ben. Meer van mijzelf verlang heb dan ik aankan. Maar restverschijnselen zijn blijvertjes.

In veel gevallen is het aan de buitenkant niet aan mensen te



zien dat ze een herseninfarct hebben gehad of dat ze last hebben van die restverschijnselen. Voor mij was *feedback* en uitwisseling het aller belangrijkste. Ik wilde met mensen praten die dit ook hebben gehad en horen hoe zij ermee omgaan. Wie kan dat nou beter vertellen dan die mensen die het zelf hebben moeten ondergaan?! Het is ook belangrijk dat de omgeving van een beroertepatiënt weet hoe de patiënt zich kan voelen en zo meer begrip voor hem of haar kan opbrengen. Helaas kan niet iedere patiënt goed uitdrukken hoe hij of zij zich voelt...

Facebook-pagina

Schrijven is dan misschien een goede optie. Daarom heb ik nu zelf een Facebook-pagina opgezet voor lotgenoten: ‘Herseninfarct en restverschijnselen en hoe nu verder?’. Dit jaar heb ik hem opgezet en er zijn nu al over 300 leden; dat betekent dat er veel behoefte naar is! Word daarom ook lid van mijn gratis Facebook-pagina.

<https://www.facebook.com/groups/1531465843770226>

Voorleesmiddag bieb Valkenburg

Als Suus de kamer inkijkt, ziet ze tante Tut op de tafel liggen. Boven op haar billen zit Kaat de kat. Tante Tut en Kaat turen door een kijker de tuin in.

“Vlekken, rode vlekken, vreemde vlekken, rode vlekken, vlekken vlekken,” mompelt tante Tut. “Waar zijn rode vlekken?,” vraagt Suus. “Heb jij ze dan niet gezien?,” vraagt tante Tut. Dan heb jij snot in je ogen, Suus”.

Ze duwt Suus de kijker in haar handen.

“Kijken!,” zegt ze. Suus kijkt... en ja, overal in de tuin zijn er rode vlekken. Op het gras, op het paadje, op de bloemen. Overal.

“Er spookt iemand om ons huis, zegt tante Toef. Wie zou dat zijn en wat die van ons willen?”

Dit is een fragment uit het eerste kinderboek ‘Tante Tut en Tante Toef en... de rode vlekkenmaker’ van Marjan Vleugels-Essers (foto). Wil jij weten hoe dit verhaal verder gaat? Kom dan op woensdag 22 april om 15:00 uur naar de voorleesmiddag in de bibliotheek in Valkenburg.

Het boek is ook te koop bij de Read Shop in Valkenburg (ISBN 978-90-822861-0-6).



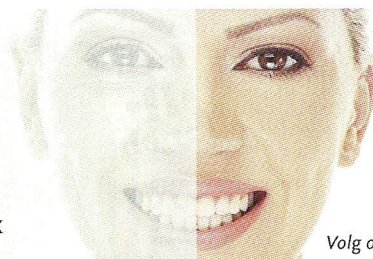
Perfecte make-up

Onder alle omstandigheden is mijn make-up perfect!

– Lara Crombach

“Met de permanent make-up van Centre Beauté zie ik er altijd fris en verzorgd uit”

Permanent make-up is voor mij de manier om mijn wenkbrauwen en eyeliners altijd perfect te hebben. Onder alle omstandigheden, in het zwembad, in de sauna, of ik nu huil of lach, mijn make-up is altijd op orde. De persoonlijke aandacht en de ervaring van de deskundige schoonheidsspecialiste stelden mij gerust. Mijn vriendinnen zijn zo enthousiast dat ze ook een afspraak hebben gemaakt bij Centre Beauté.



25%
korting op
permanent
make-up
(geldig tot 1 mei 2015)

Volg ons! [facebook.com/CentreBeauteMaenen](https://www.facebook.com/CentreBeauteMaenen)

Centre Beauté
Anny & Charlotte Maenen
Valkenburgerstraat 37
6325 BK Berg en Terblijt
+31 (0)43 604 08 98
www.centrebeaute.nl



Shop nu
24/7 online voor
acties bij Centre Beauté
www.centrebeaute.nl