



**Hersenletsel Liga**  
Samen voor mensen met NAH

## **“Aan iedereen die nog geen fietshelm draagt: start ermee want een fietsongeluk schuilt soms in een klein hoekje!”**

Op 14 oktober 2016 ben ik met mijn fiets gevallen. Toen droeg ik spijtig genoeg nog geen fietshelm.

's Avonds ben ik uitgegleden op kasseien aan het Simon Stevensplein in Brugge. Het was herfst en het regende. Ik fietste helemaal niet snel en de af te leggen weg van het restaurant naar de B&B was peanuts. Hoe ik juist ten val ben gekomen, daarop heb ik nog steeds geen antwoord. We waren met 4 en ik reed achteraan. De mensen die me hebben gevonden hebben onmiddellijk het St. Jans ziekenhuis gecontacteerd omdat ik buiten bewustzijn was. Ik ben die mensen daar eeuwig dankbaar voor.

In St. Jan volgden twee hersenoperaties op een paar dagen tijd en werd een vuistweg van mijn hersenen weggenomen. Ik werd een maandlang op de intensieve afdeling gehouden, een maand in mijn leven waarvan ik mij niets meer kan herinneren. Mijn overlevingskans was 30%. Maar 'God zij dank', heb ik het gehaald! Mijn botluik moest in St. Jan worden verwijderd en werd pas terug geplaatst na mijn overplaatsing naar Gasthuisberg in Leuven. Vanaf eind december 2016 volgde een revalidatie van 'n half jaar in Pellenberg. De gevolgen van dat hersenletsel draag ik de rest van mijn leven mee. Die fietsval heeft mijn leven letterlijk en figuurlijk op zijn kop gezet.

De gevolgen zijn quasi onzichtbaar maar hebben wel mijn leven totaal veranderd (facialisparese, afasie, traag, concentratieproblemen, overprikkeling, geen lawaai verdragen). Zo heb ik bijvoorbeeld mijn sociale contacten moeten afbouwen. Bovendien raakte ik verwickeld in een echtscheiding. Ik heb me laten vertellen dat ongeveer 70% van de relaties met NAH-patiënten stuklopen. Dat verbaast mij niet. Door al die veranderingen heb ik – met vallen en opstaan – geleerd een ander leven op te bouwen met mijn 'nieuwe ik'.

Mijn levensmotto is nu: carpe diem en geniet van al de dingen die je wel nog kan.

Ik probeer vrienden en vriendinnen die nog steeds geen fietshelm dragen te overtuigen van het belang ervan want ook door iets pietluttigs kan je zwaar ten val komen en een NAH oplopen. Vaak wordt niet begrepen welke de onzichtbare gevolgen zijn omdat de mensen aan mij niets zien (tenzij alle putten op mijn hoofd).

Als je tegen leeftijdsgenoten zegt dat je geen namen meer kan onthouden (alleen als je het regelmatig oefent, door te noteren en in je geheugen te drammen) dan is de reactie, ja maar dat heeft iedereen van onze leeftijd. Als je de uitleg dan probeert verstaanbaar te maken, dan wuiven ze het weg. Doe iemand maar eens begrijpen dat je ingewikkelde films niet meer kan volgen, dat je geen romans meer kan lezen (tenzij met een notitieboek erbij), dat je niet naar een opera of concert kan gaan luisteren, dat je niet voor baby's kan zorgen omdat je het gehuil niet kan verdragen.

Daarom aan iedereen die nog geen fietshelm draagt: start ermee want een fietsongeluk schuilt soms in een klein hoekje!

**Annemie**

**Dag van de Fietshelm**