



**Hersenletsel Liga**  
Samen voor mensen met NAH

**“Ik durf niet te denken aan waar ik nu zou zijn zonder fietshelm.”**

Zondag 7 april 2024: in de voormiddag een ritje maken met de mountainbike en in de namiddag naar Paris-Roubaix kijken vanuit de zetel. Ik kijk ernaar uit.

Maar die zondag loopt anders dan verwacht. Verward word ik wakker in een ziekenhuisbed. Mijn zicht is troebel, mijn mond voelt vreemd wanneer ik probeer te praten. Wat is er gebeurd? Scans brengen de harde realiteit aan het licht. Ik was gevallen met de fiets en een hersenletsel werd vastgesteld. Bijna een jaar later draag ik nog steeds de gevolgen: vooral vermoeidheid, concentratie-moeilijkheden en moeite met plannen.

NAH – niet-aangeboren hersenletsel – is nu een deel van mijn leven. Elke dag staan mijn vrouw en mijn gezin aan mijn zijde, met eindeloos geduld en onvoorwaardelijke steun. Elke week werk ik met het revalidatieteam om de impact zo klein mogelijk te houden. Ik ben op verschillende vlakken al goed hersteld en kan terug veel zaken doen, maar alles op mijn tempo en met voldoende rust. Ik moet blijven luisteren naar mijn lichaam. Na een jaartje heb ik terug zicht op werkhervatting, kan ik terug rijden met de wagen, kan ik de draad terug oppikken op sociaal vlak en terug mijn steentje bijdragen binnen het gezin. Gelukkig had ik een fietshelm op. Zonder die bescherming durf ik niet te denken aan waar ik nu zou zijn.

Jan

**D**ag van de **F**ietshelm

