

# Snel in beweging

## Zelf oefenen na een beroerte



### 'Zet je verstand op nul en doe!'

Jacques heeft een herseninfarct gehad. Sinds zijn infarct gaat niks meer automatisch. Als hij bijvoorbeeld loopt moet hij daar bij nadenken. Jacques vertelt dat hij acht keer iets kan doen, en toch de negende keer niet meer weet hoe het moet. Dat vindt hij moeilijk: 'Er is zoveel wat niet kan.' Aan anderen die dit meemaken zou hij willen zeggen: 'Rust goed uit, zet je verstand op nul en doe!'. Na zijn beroerte heeft hij veel geoefend. Jacques geeft niet op. Hij kijkt naar wat hij wel kan: 'Wel lopen, fietsen en lachen.' Jacques begint de dag met een lach en probeert van het nu te genieten. Genieten is anders dan vroeger, maar nog steeds geeft hij het leven een 7+. Dat is hetzelfde cijfer als voor zijn beroerte. Zo geniet hij nog steeds van in de tuin werken al gaat dat langzamer. In november heeft hij planten gepoot en die bloeien nu. Dat vindt hij mooi. Na een dag werken in de tuin is hij tevreden en blij en zegt tegen zichzelf: 'Mooi gedaan.'

*Jacques Bertens, lid van de vereniging Hersenletsel.nl*