

Snel in beweging

Zelf oefenen na een beroerte



'Concentreer je op wat wel kan'

Bep was bij haar dochter op bezoek. Ineens begon ze heel langzaam te praten. De volgende morgen zakte ze thuis onderuit. Haar man Roel heeft haar naar het ziekenhuis gebracht. Daar werd al gauw duidelijk dat Bep een hersenbloeding had gehad. Roel vertelt: 'Het is belangrijk dat je je als partner verdiept in wat er gebeurt. Er is veel informatie te vinden op internet. Bep is veranderd en dat heb ik moeten accepteren. Dat is niet altijd makkelijk. Bep heeft bijvoorbeeld veel pijn in haar arm. Ze zegt dat vaak, maar ik kan er niks aan veranderen. Ik ben wel geduldig, maar soms schiet ik uit mijn slof. Dan zeg ik tegen haar: "ik weet het en hou er rekening mee. Accepteer het en concentreer je op de dingen die je wel kan." Als je dat doet, is het leven volgens Roel gemakkelijker. 'We wandelen graag en dat hebben we weer opgebouwd. We zijn begonnen met 100 meter, toen 1000 meter en laatst hebben we in de Ardennen 6 kilometer gelopen. Dat was heerlijk voor ons allebei. Ik vind het positief dat we nu meer op elkaar zijn aangewezen. Ik heb altijd van haar gehouden, dus nu ook.'

Roel Sterenborg, samen met zijn vrouw Bep lid van de vereniging Hersenletsel.nl