



VERDER MET HERSENLETSEL

INFORMATIE VOOR CLIËNTEN EN NAASTEN



'BIJ HERSENZ HEB IK GELEERD
MET MIJN BEPERKINGEN OM
TE GAAN'

hersenz.

WAT IS HERSENZ?

Heb je hersenletsel gekregen door een beroerte, ongeluk, hartstilstand of ziekte en wil je de draad weer oppakken? Dan kan Hersenz misschien iets voor je betekenen. Als je na ziekenhuisopname of revalidatie weer thuis bent, dan begint het pas. Je moet ermee om zien te gaan dat je leven opeens is veranderd. Je lichaam en hoofd kunnen niet meer hetzelfde als vroeger: je bent sneller vermoeid, overprikkeld, impulsief, vergeet veel, bent het overzicht kwijt of kan niet kiezen.

De behandeling van Hersenz is speciaal ontwikkeld voor mensen met hersenletsel en is gericht op de gebieden waarop zij vaak problemen ervaren. De bouwstenen van Hersenz passen bij deze gebieden. Met deze bouwstenen stellen we een traject samen dat bij je past en waarin je werkt aan persoonlijke doelen, samen met de professionele behandelaars. Hersenz is er ook voor de partner, ouders of kinderen.

Hersenletsel gaat niet over. Je kunt er wel mee leren omgaan.

VOOR WIE?

Hersenenz is voor mensen met hersenletsel van achttien jaar en ouder die niet meer in aanmerking komen voor revalidatie en die

- beter willen leren omgaan met de gevolgen van het hersenletsel
- gemotiveerd zijn om zelf actief te werken aan verbetering
- voldoende in staat zijn voor zelfreflectie, concentratie en communicatie om de behandeling te kunnen volgen

Hersenenz is er ook voor hun partner, kinderen of andere naasten.

BOUWSTENEN

Denken en doen

In deze bouwsteen leer je om te gaan met cognitieve beperkingen. Bijvoorbeeld problemen met geheugen, concentratie, overzicht houden, plannen, organiseren en besluiten nemen.

Voorbeelden van doelen

- Ik gebruik mijn agenda
- Ik heb weer overzicht over mijn activiteiten
- Ik weet hoe ik iets kan bereiken

Emoties en gedrag

Veel mensen met hersenletsel worstelen met de verandering in rollen. Je bent niet meer dezelfde ouder, partner of collega. In deze bouwsteen leer je om te gaan met deze verandering en met je emoties en gedrag.

Voorbeelden van doelen

- Ik kan omgaan met onverwachte situaties
- Ik schiet niet meer zo snel uit mijn slof
- Ik denk eerst na voordat ik doe

Energie

Je raakt sneller vermoeid als alles meer energie kost of als je sneller overprikkeld bent. Je leert vooral je grenzen te herkennen en je eraan te houden.

Voorbeelden van doelen

- Ik herken mijn nieuwe grenzen en houd me eraan zodat ik niet uitgeput raak
- Ik ga naar boven als het me beneden te druk wordt
- Ik heb een programma met goede afwisseling tussen activiteiten en rust

Beweging

In deze bouwsteen werk je aan het verbeteren van je bewegingsmogelijkheden en conditie. Je leert je lichaam opnieuw kennen en krijgt meer zelfvertrouwen.

Voorbeelden van doelen

- Ik kan zonder hulp de trappen op
- Ik kan naar het winkelcentrum lopen
- Ik ben minder bang om te vallen

Communicatie

Door afasie kan iemand moeilijker spreken, lezen of schrijven. In deze module leer je nieuwe manieren om je te redden.

Voorbeelden van doelen

- Ik kan vertellen hoe mijn dag was met behulp van de iPad
- Ik durf een boodschap te doen in de winkel
- Mijn man weet wat afasie inhoudt en kan nu beter met mij communiceren

Thuis

In de groepsbehandeling leer je veel maar thuis moet je dat ook toepassen. De thuisbehandelaar komt regelmatig langs om je hierbij te ondersteunen. De thuisbehandelaar is er ook voor de partner of het gezin.

Voorbeelden van doelen

- Ik beweeg mij zelfstandig in huis
- Mijn man en kinderen begrijpen wat er met mij aan de hand is
- We hebben de taken thuis goed verdeeld



Kenneth

Ik ben minder snel gefrustreerd. Ik heb geleerd negatieve gedachten om te buigen en kijk nu naar wat ik wel kan.



Sweedy

Ik was afhankelijk en durfde niets te vragen of mijn mening te geven. Maar ik ben nog steeds de moeder. Die positie neem ik nu meer in.



Monica

Ik herken de signalen van mijn lichaam beter. Als het me teveel is, ga ik ontspanningsoefeningen doen of ik neem even rust.



Yvonne

Ik ben er geweldig van opgeknapt vooral mijn zelfvertrouwen is gegroeid. Ik kan nu in mijn eentje de trappen thuis op.



Karin

Afspraken maak ik nu zelf. Ik ga er ook weer op uit. Mijn wereld is letterlijk groter geworden.



Sweedy

Wat je bij Hersenz oefent, leer je ook thuis in praktijk te brengen.

MEER INFORMATIE

Hersenz wordt geboden door twaalf zorgorganisaties in Nederland. Kijk op www.hersenz.nl voor meer informatie. Daar vind je ook bij welke organisatie je terecht kunt in uw regio. Je kunt ook mailen naar info@hersenz.nl.

Wilt u weten of Hersenz iets voor je is?
Doe de test op www.omgaanmethersenletsel.nl.