

## **Informatieve Hersenz-sessies**

SGL organiseert twee Hersenz-sessies, waarbij u kunt kennismaken met de Hersenz-behandeling.

Activiteitencentrum de Maashorst

**maandag 28 september**  
**10.00 uur tot 12.00 uur**

Past. Geenenstraat 64, Baarlo

Activiteitencentrum Kerkrade

**vrijdag 9 oktober**  
**10.00 uur tot 12.00 uur**

Caspar Sprokelstraat 4, Kerkrade

Tijdens deze sessies geven we u uiteraard meer informatie over Hersenz, maar u kunt meteen ook kennismaken met de behandeling. We organiseren namelijk tijdens deze ochtenden speciale cognitieve Hersenz-sessies.

## **Waarom Hersenz?**

Na het ontstaan van hersenletsel (vaak door een beroerte, ongeluk, zuurstoftekort of hersenaandoening), volgt er vaak een ziekenhuisopname en/of revalidatie. Een intensieve periode, waarin u (of uw naaste) hard werkt om weer beter te worden en vaardigheden (opnieuw) te leren. En dan komt u thuis. Veel mensen hebben door hun hersenletsel last van onder andere vergeetachtigheid, vermoeidheid, uiteenlopende emoties, de weg niet kunnen vinden, passief of lusteloos zijn, moeite met praten of begrijpen van gesprekken of concentratieproblemen. Hersenletsel gaat niet over, maar u kunt er wel mee leren omgaan. Door te praten over de veranderingen, door te bewegen en het verdelen van uw energie. Met de behandeling van Hersenz bieden we u allerlei handvatten en hulpmiddelen om het leven met hersenletsel gemakkelijker te maken. Ons doel is u, binnen uw grenzen, zo ver mogelijk te brengen. Zodat u meer zelfvertrouwen krijgt en beter weet wat u wel en niet kunt. Binnen de Hersenz-behandeling besteden we ook aandacht aan uw naasten (partner, familielid, mantelzorger), zodat zij u beter kunnen begrijpen en goed kunnen ondersteunen. Zodat een stabiele thuissituatie ontstaat.

In het Hersenz-traject werkt u bijvoorbeeld aan:

- leren omgaan met de veranderingen, samen met uw naasten
- opbouwen van conditie en mobiliteit
- weer vertrouwd raken met uw lichaam
- verminderen van angst om te vallen
- omgaan met vermoeidheid
- leren uw energie goed te verdelen
- handiger omgaan met problemen op gebied van aandacht, geheugen, concentratie, planning en organisatie
- toepassen van het geleerde in uw dagelijks leven

## Doelen

Na het volgen van het Hersenz-traject heeft u

- zo min mogelijk last van de gevolgen van het hersenletsel
- zo min mogelijk hulp van anderen nodig omdat u maximaal zelfredzaam bent
- optimale eigen regie
- het gevoel van waarde te zijn

Als naaste heeft u bereikt dat u

- beter kunt omgaan met de persoon met hersenletsel en de veranderde situatie
- minder belasting ervaart

## **Interesse of aanmelden?**

Graag ontvangen we vooraf uw aanmelding, zodat we weten op hoeveel personen we kunnen rekenen en ons programma daarop kunnen afstemmen. U kunt zich aanmelden door een mail te sturen naar [hersenz@sgl-zorg.nl](mailto:hersenz@sgl-zorg.nl).

Bent u niet in de gelegenheid om een van de Hersenz-sessies te bezoeken en heeft u vragen of wilt u meer informatie? Ook dan kunt u een mail sturen naar [hersenz@sgl-zorg.nl](mailto:hersenz@sgl-zorg.nl) of u kunt bellen met: 045 - 800 09 10.