

# VERDER MET HERSENLETSEL

Hersenz biedt behandeling aan mensen met niet-aangeboren hersenletsel die willen leren omgaan met de vaak ingrijpende gevolgen van hun letsel. Op deze plaat ziet u de weg die veel mensen volgen na hun hersenletsel: van het ziekenhuis naar de revalidatie en dan weer naar huis. Eenmaal thuis kunnen onze behandelaren u verder helpen op uw pad.

## HERSENLETSEL

Jaarlijks krijgen **140.000** mensen hersenletsel. In Nederland leven **650.000** mensen die als gevolg hiervan beperkingen ervaren.

### Oorzaken

- CVA: herseninfarct of hersenbloeding
- Trauma: ongeval, val of klap op het hoofd
- Hersentumor
- Hersenvliesontsteking
- Zuurstoftekort na hartstilstand

## HERSENZ

Hersenz is geschikt als u

- Ouder bent dan 18 jaar
- Wilt leren omgaan met de gevolgen van het hersenletsel
- Niet meer in revalidatie bent

Hersenz is

- Ook voor naasten
- Programma op maat
- Groep en individueel
- In een centrum en thuis
- In heel Nederland

## Resultaten

- Meer psychisch welzijn
- Beter functioneren
- Meer zelfstandigheid
- Minder zorgvragen
- Minder belasting voor naasten

## Gevolgen

- Vergeetachtig
- Snel afgeleid
- Langzamer
- Overgevoelig voor prikkels
- Moeite met communiceren
- Somber of depressief
- Sneller en vaker moe
- Angstig
- Sneller boos
- Minder initiatief



Wilt u weten of Hersenz iets voor u is? Doe dan de test op [www.omgaanmethersenletsel.nl](http://www.omgaanmethersenletsel.nl)

# BOUW AAN UW TOEKOMST MET DE BEHANDELING VAN HERSENZ

Leren omgaan met je mogelijkheden en beperkingen stopt niet na de eerste maanden van herstel want ook in de jaren daarna valt er nog veel te bereiken. Bovendien kunnen zich na verloop van tijd nieuwe vragen voordoen. Wat heeft Hersenz te bieden? Wat kunt u nog bereiken? Hoe werken we daaraan binnen de behandeling van Hersenz? U leest het hier.

## DE BOUWSTENEN

De behandeling van Hersenz richt zich op gebieden waarop mensen met hersenletsel vaak problemen ervaren. We noemen dit de bouwstenen van Hersenz. Dit zijn Emoties en gedrag, Energie, Denken en doen, Beweging, Communicatie en Thuis.

## PERSOONLIJKE DOELEN

Bij Hersenz werkt u aan uw eigen doelen, aan dingen die u de moeite waard vindt, die u graag wilt bereiken omdat uw leven er beter door wordt. Voorbeelden van doelen staan hieronder.

### DE BOUWSTENEN



#### Emoties en gedrag

Stilstaan bij de veranderingen in uw leven. Omgaan met uw verlies.



#### Energie

Leren omgaan met vermoeidheid. Inzicht in wat energie kost en wat energie geeft.



#### Denken en Doen

Leren omgaan met problemen met aandacht, geheugen, plannen en organiseren.



#### Beweging

Vertrouwen krijgen in uw lichaam. Verbeteren van functioneren en conditie.



#### Communicatie

Voor mensen met afasie. Verbeteren van uw communicatieve (zelf)redzaamheid.



#### Thuis

Thuis toepassen wat u in de groep heeft geleerd. Aandacht voor partner en gezin.

### VOORBEELDEN VAN DOELEN

#### Denken en Doen

- Ik vergeet minder
- Ik gebruik mijn agenda
- Ik weet hoe ik iets kan bereiken

#### Emoties en gedrag

- Ik schiet minder vaak uit mijn slof
- Ik kan omgaan met onverwachte situaties
- Ik denk eerst na voordat ik doe

#### Energie

- Ik herken mijn nieuwe grenzen
- Ik trek me terug als het me teveel wordt
- Ik durf nee te zeggen

#### Beweging

- Ik kan me zelfstandig bewegen in huis
- Ik kan naar het winkelcentrum lopen
- Ik ben minder bang om te vallen

#### Communicatie

- Ik kan vertellen hoe mijn dag was met hulp van mijn iPad
- Ik durf een boodschap te doen in de winkel
- Mijn man weet wat afasie inhoudt

#### Thuis

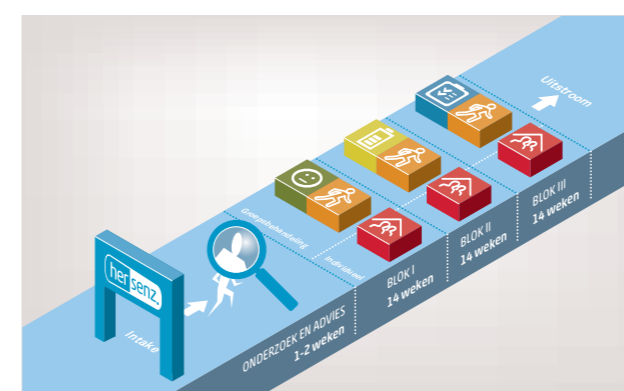
- Mijn kinderen begrijpen wat er met mij aan de hand is
- We hebben een goede taakverdeling thuis
- Als partner doe ik een keer per week wat voor mezelf

## BEHANDELPROGRAMMA'S

De behandelprogramma's worden samengesteld uit bouwstenen. We hebben vaste programma's, die aan de individuele behoeften kunnen worden aangepast. De meeste onderdelen vinden plaats in een groep. De individuele behandeling gebeurt voor een deel bij de cliënt thuis. We onderscheiden de volgende programma's.

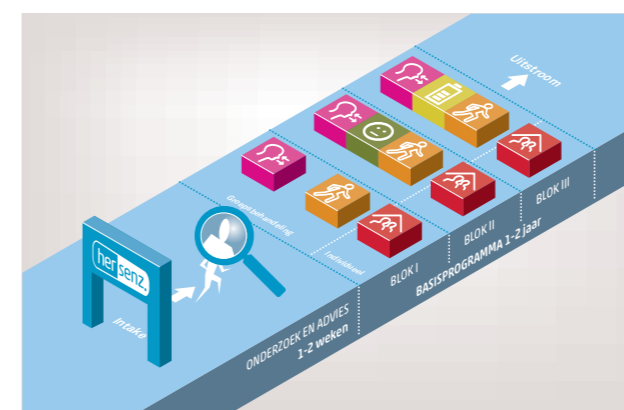
### 1. Verder met hersenletsel

Dit is het basisprogramma van Hersenz, dat voor de meeste mensen geschikt is. Het bestaat uit de bouwstenen Emoties en gedrag, Energie, Denken en doen, Beweging en Thuis en duurt ongeveer een jaar.



### 2. Leven met afasie

Dit is een programma voor mensen met afasie. Het werken aan de communicatieve (zelf)redzaamheid vormt de basis ervan. Daarnaast kunnen er andere bouwstenen gevolgd worden. De duur varieert van één tot twee jaar, afhankelijk van wat nodig is.



### 3. Hersenz voor jongvolwassenen

Jongvolwassenen tot circa 30 jaar hebben andere vragen dan volwassenen. Zij waren veelal nog bezig hun leven op te bouwen toen ze hersenletsel kregen. Zie ook het artikel op pagina 22 waarin jonge mensen vertellen over de behandeling van Hersenz. Een behandelprogramma speciaal voor deze groep is in ontwikkeling. Kijk op de website voor meer informatie.

### 4. Hersenz individueel

Voor sommige mensen is het onmogelijk om deel te nemen aan een behandelgroep, bijvoorbeeld omdat zij veel moeite hebben met hun emotieregulatie of omdat zij zeer prikkelgevoelig zijn. Dan is er vaak wel individuele behandeling mogelijk.

### 5. Hersenz voor naasten

Ook naasten kunnen steun krijgen, bijvoorbeeld in het kader van behandeling thuis. Als er problemen zijn in de partnerrelatie of het gezin kan eventueel systeemtherapie worden ingezet. Daarnaast is er de Partnermodule, speciaal voor naasten. Thema's daarin zijn onder andere verliesverwerking, draaglast en draagkracht en het inzetten van uw kwaliteiten. U kunt deze module alleen volgen als uw naaste met hersenletsel een indicatie heeft voor Hersenz.

Wilt u meer weten? Kijk op [www.hersenz.nl](http://www.hersenz.nl) of informeer bij de organisatie in uw regio naar de mogelijkheden.