



umcg

UMCG Centrum voor Revalidatie | locatie Beatrixoord

## Onzichtbare gevolgen van hersenletsel

Poliklinische cognitieve revalidatie na hersenletsel

U start binnenkort met het poliklinische revalidatieprogramma voor mensen met onzichtbare gevolgen van hersenletsel. In het revalidatieprogramma leert u om te gaan met de onzichtbare, en veelal blijvende, gevolgen van hersenletsel. De revalidatie is afgestemd op uw specifieke problemen. In deze folder leest u meer over het programma.

### Inleiding

De meest voorkomende oorzaken van hersenletsel zijn een herseninfarct of hersenbloeding. Deze aandoeningen worden ook wel een beroerte genoemd. Ook kan hersenletsel ontstaan door een hersenkneuzing (meestal als gevolg van een ongeluk), door een hersentumor, een ontsteking van de hersenen of zuurstof- tekort in de hersenen.

### Onzichtbare gevolgen van hersenletsel

Na hersenletsel wordt duidelijk hoe belangrijk de hersenen zijn voor de verschillende functies van ons lichaam. De hersenen sturen onze bewegingen aan en ze zijn belangrijk voor de taal, het denken en onze emoties. De gevolgen voor het bewegen zijn vaak zichtbaar voor de buitenwereld. Veel mensen met hersenletsel hebben echter ook 'onzichtbare' gevolgen. Onder deze onzichtbare gevolgen vallen veranderingen in het denken, de emoties en het gedrag.

Het kan zijn dat u moeite heeft met praten, met uw concentratie of met uw geheugen. Of dat u moeite heeft met het uitvoeren van twee dingen tegelijk. Misschien bent u emotioneel sneller uit evenwicht, somberder, emotioneel vlakker, neemt u minder initiatief of bent u juist sneller geprikkeld of impulsiever. Daarnaast kan vermoeidheid sneller optreden.

Deze veranderingen worden vaak pas enige tijd na het letsel duidelijk en kunnen grote gevolgen hebben voor het dagelijks leven. De mensen die het hersenletsel hebben, zijn zich soms zelf niet zo bewust van de veranderingen. Het is vaak de partner of een andere naaste die het het meest opmerkt.

### Het revalidatieprogramma

Bij de revalidatie kunnen meerdere behandelaars betrokken zijn. Zij werken als behandelteam samen met u aan uw revalidatie.

- Revalidatiearts: het hoofd van het behandelteam en medisch verantwoordelijk voor uw revalidatie.
- Neuropsycholoog: gaat in op de onzichtbare gevolgen van uw hersenletsel en begeleidt u bij verwerking en aanpassing.
- Maatschappelijk werker: begeleidt uw partner of naaste met verwerking en omgaan met hersenletsel en helpt u met praktische of financiële vragen.
- Fysiotherapeut: geeft u uitleg over bewegen en conditie en stelt een oefenprogramma op.

- Bewegingsagoog: laat u verschillende vormen van bewegen en sport ervaren.
- Arbeidsconsulent: adviseert u en ondersteunt u op het gebied van werk.
- Ergotherapeut: oefent met u in praktische situaties en geeft u uitleg over hulpmiddelen.
- Activiteitentherapeut: zoekt samen met u naar een vorm van dag- of vrijetijdsbesteding.
- Logopedist: oefent en adviseert op het gebied van taal en communicatie.

Tijdens het volgen van het revalidatieprogramma doorloopt u verschillende fasen. De fasen staan hieronder beschreven.

## Onderzoeksfase

In de onderzoeksfase brengen behandelaars samen met u en uw partner uw hulpvraag en problemen zo goed mogelijk in kaart. De revalidatiearts bepaalt eerst of u in aanmerking komt voor het revalidatieprogramma. Als dat zo is, dan volgen gesprekken met een neuropsycholoog en een maatschappelijk werker. Als het van toepassing is, kan een arbeidsconsulent met u in kaart brengen waar problemen liggen op het gebied van werk(hervatting). Indien nodig vindt een neuropsychologisch onderzoek plaats. De onderzoeksfase duurt ongeveer zes weken.

## Voorlichtingsfase

In de voorlichtingsfase bereidt het behandelteam u voor op uw individuele behandeling. Hiervoor zijn verschillende mogelijkheden.

U kunt in een kleine groep uitleg krijgen over het omgaan met de 'onzichtbare gevolgen' van hersenletsel. In deze groep zitten mensen met vergelijkbare problemen als u heeft. Deze groep wordt de Psycho Educatie Groep genoemd. U kunt ook deelnemen aan een Bewegingsgroep. Een bewegingsagoog en een fysiotherapeut kijken samen met u waar uw doelen liggen op het gebied van conditie, bewegen, ontspannen en het leren herkennen van uw grenzen van belastbaarheid. De voorlichtingsfase duurt vier weken.

Voor de voortgang van de behandeling is het belangrijk dat u in de onderzoeksfase en voorlichtingsfase zo weinig mogelijk afwezig bent. Uw afspraken worden op één tot twee dagdelen per week in overleg met u gepland.

## Behandelfase

Na de onderzoeks- en voorlichtingsfase heeft u een gesprek met de revalidatiearts. Samen stelt u de revalidatiedoelen op. Om de doelen te bereiken zijn verschillende modules voorhanden. Met uw revalidatiearts maakt u een keuze uit de modules.

### **Module: Aanpassing en verwerking**

Deze module is gericht op de manier waarop u met de gevolgen van het hersenletsel omgaat. Samen met u zoekt de psycholoog naar een zo optimaal mogelijke manier om met uw beperkingen om te gaan. Ook is er ruimte voor emotionele verwerking van de gevolgen van uw hersenletsel.

### **Module: Omgaan met beperkingen**

In deze module leert u hoe u uw beperkingen kunt compenseren. U leert bijvoorbeeld uw geheugen ondersteunen met agenda- training. Verschillende doelen kunnen centraal staan. Een paar voorbeelden: leren omgaan met tijdsdruk, leren overzicht te houden, beter leren communiceren.

### **Module: Omgaan met veranderingen in sociaal gedrag**

Veranderingen in uw gedrag en de manier waarop u sociale informatie verwerkt, staan in deze module centraal. U kunt daarbij denken aan uw reactie op emoties van anderen en uw inlevings- vermogen in anderen.

**Module: Vermoeidheid**

In deze module leert u omgaan met uw verminderde belastbaarheid en vermoeidheid. De vermoeidheid kan mentaal en/of lichamelijk van aard zijn. Er is aandacht voor uw dagindeling. Wanneer neemt u rust en wanneer gaat u door? Welke rol hebben uw gedachten op uw vermoeidheid? Ook probeert u uw lichamelijke belastbaarheid te vergroten met conditietraining.

**Module: Begeleiding partner of naast betrokkene**

Begeleiding voor uw partner of andere naast betrokkene wordt individueel of in groepsverband aangeboden. Hij of zij krijgt steun bij de acceptatie van de veranderde situatie, krijgt inzicht in uw beperkingen en leert omgaan met de gevolgen voor de relatie of het gezin.

**Module: Arbeid**

De arbeidsconsulent begeleidt u in uw traject van ziekteverzuim en terugkeer of re-integratie naar werk. Indien gewenst brengt de arbeidsconsulent samen met u de mogelijkheden voor ander werk in kaart. Mocht u ondersteuning nodig hebben in uw contacten met de werkgever, de bedrijfsarts of met de uitkerende instanties, dan helpt uw arbeidsconsulent u hierbij.

**Module: Dagbesteding**

In deze module zoekt u naar een passende dagbesteding, thuis of buitenshuis. Dat kan zijn een hobby, sport of vrijwilligerswerk.

**Module: Wonen**

Als u vragen heeft over huishouding, financiën of wonen, kijkt u samen met een maatschappelijk werker of ergotherapeut naar de mogelijkheden.

**Module: Mobiliteit**

Heeft u hulpvragen over autorijden, openbaar vervoer, fietsen of lopen? Het behandelteam kijkt samen met u naar de mogelijkheden. U oefent nieuwe mogelijkheden zoals bijvoorbeeld scootmobielrijden, openbaar vervoer of aangepast fietsen. Ook kan een verkeerstraining of hulp bij een CBR-procedure nodig zijn.

**Afsluiting behandelfase**

De behandelfase duurt ongeveer vier maanden. Na het afronden van de behandelfase heeft u een eindgesprek met de revalidatiearts.

**Afspraken**

Uw tijd is kostbaar, ook de tijd van de behandelaars van het UMCG Centrum voor Revalidatie is kostbaar. Als het mogelijk is houden wij bij het plannen van uw afspraken rekening met uw andere verplichtingen. We vragen u er alles aan te doen op de afspraken aanwezig te zijn. Als u echt niet kunt komen, wilt u dat dan zo vroeg mogelijk doorgeven aan het planningsbureau, telefoonnummer (050) 361 76 95.

## Tijdspad van het revalidatieprogramma

		Start behandeling				
<i>Tijdslijn</i>		Onderzoeksfase ca. 6 weken	Voorlichtingsfase ca. 4 weken		Behandelfase ca. 4 maanden	Einde behandeling
Verwijzing door arts	Gesprek met revalidatiearts	Gesprekken met neuropsycholoog en maatschappelijk werk vragenlijstonderzoek neuropsychologisch-onderzoek arbeidsanalyse	Behandelonderdelen: Psycho Educatie Groep Bewegingsgroep	Gesprek met revalidatiearts, opstellen van uw behandel-doelen	Kiezen uit behandelmodules: <ul style="list-style-type: none"><li>- Aanpassen en verwerking</li><li>- Omgaan met beperkingen</li><li>- Omgaan met veranderingen in sociaal gedrag</li><li>- Vermoeidheid</li><li>- Begeleiding partner of andere naaste</li><li>- Arbeid</li><li>- Dagbesteding</li><li>- Wonen</li><li>- Mobiliteit</li></ul>	Afrondend gesprek met revalidatiearts

## **Meer informatie en vragen**

Als u na het lezen van deze brochure nog vragen heeft of als u meer informatie wilt, dan kunt u bellen met het UMCG Centrum voor Revalidatie.

### **Universitair Medisch Centrum Groningen**

UMCG Centrum voor Revalidatie | locatie Beatrixoord

Dilgtweg 5, 9751 ND Haren Postbus 30.002, 9750 RA

Haren Telefoon (050) 361 79 99

[www.revalidatie.umcg.nl](http://www.revalidatie.umcg.nl)

Op onze website vindt u meer informatie over onze behandelingen, behandelwijze en behandelaars. Op de homepage staan links naar nieuws over ons centrum en naar onze social media YouTube, Facebook en Twitter. Ook vindt u er onder het kopje 'Volwassenen' en vervolgens 'Interessante links' handige links naar patiëntenverenigingen.