

PERSBERICHT

Helmond, 14 februari 2018

Café Brein: 'Slaapproblemen door hersenletsel'



Maandag 12 maart organiseert Café Brein een ontmoetings- en informatieavond voor mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH).

Thema van deze avond is 'Slaapproblemen door hersenletsel'.

Slaapproblemen komen vaak voor wanneer je getroffen bent door hersenletsel. Sommige mensen slapen heel veel en anderen lukt het niet meer goed te slapen. 's Nachts wakker worden, niet in slaap kunnen komen of juist meer slaap nodig hebben kan komen door beschadigingen aan het brein of piekeren.

Hierdoor kun je last hebben van vermoeidheid, een toegenomen slaapproefte, concentratieproblemen en prikkelbaarheid. Een goede nachtrust is dus belangrijk om overdag goed te kunnen functioneren.

Deze avond staat in het teken van slaapproblemen door hersenletsel.

Welke slaapproblemen zijn er? Hoe ontstaan slaapproblemen? Wat kan je helpen beter te slapen? En waar kun je terecht voor hulp en begeleiding bij slaapproblemen?

Café Brein

Café Brein is de tweemaandelijks ontmoetingsavond voor mensen met NAH, mantelzorgers en andere betrokkenen. Op deze avonden gaan informatie en gezelligheid samen. Hebt u hersenletsel of bent u partner, familielid of gewoon belangstellende, dan bent u van harte welkom in Café Brein Helmond.

Locatie

Café Brein vindt van 19.30 uur tot 21.30 uur plaats in lunchroom De Keyser aan de Torenstraat 17 in Helmond. Inloop vanaf 19.00 uur. Aanmelden is niet nodig.

Voor informatie kunt u contact opnemen met Lunchroom de Keyser T 0492 590609

Noot voor de redactie:

Voor meer informatie over dit bericht kunt u contact opnemen:

Naam : Professionals in NAH, Willeke Reijnen

Telefoonnr : 06 82585636

Bereikbaar : maandag, dinsdag en donderdag