

Café Brein 13 maart 2023

Thema: Invulling geven aan een leven met NAH

Gastspreker: Willeke Reijnen



Wie is Willeke: Willeke is al lang in deze werkgroep en vanavond voor de laatste keer. Willeke is werkzaam bij Professionals in NAH. Willeke komt bij mensen thuis en begeleidt mensen met NAH en de naasten in de chronische fase. Dat wil zeggen dat er al langer sprake is van NAH.

Wat gebeurt er bij verkrijgen van hersenletsel: Het zijn het leven op zijn kop. I.e.i is men opgenomen in het ziekenhuis en is men aan het overleven. Maar ook de vraag “wat houd ik er aan over” speelt al door het hoofd. Zodra er in het ziekenhuis een stabiele situatie is, gaat men over naar een revalidatie, thuis of in een kliniek of poli klinisch. In het begin is revalidatie vaak gericht op de somatische klachten omdat die ook het meest zichtbaar zijn. Later worden ook de onzichtbare gevolgen zichtbaar. Dit behoeft ook zeker aandacht met name omdat ze niet zichtbaar zijn. En met name de onzichtbare gevolgen zijn extra lastig.

In deze periode gaan er veel wisselende gevoelens van angst, onzekerheid, frustratie, verdriet/rouw om het verlies en machteloosheid door iemand heen.

Waar lopen mensen met NAH in het dagelijks leven zoal tegen aan: In eerste instantie is men blij dat ze naar huis kunnen, eenmaal thuis wordt er ervaren wat er veranderd is. Thuis valt het tegen omdat ook de gewone taken, de vanzelfsprekende gewoon niet meer gewoon lukken. Bijv. koken iets wat men altijd gewoon gedaan heeft, lukt niet meer. Dit kan heel frustrerend zijn voor zichzelf maar ook voor de partner, de naasten. Mensen zijn dus niet altijd voorbereid op wat men in de thuissituatie aan gaat treffen.

Wat wordt er geboden vanuit Ambulante begeleiding: Dit is afhankelijk van het letsel, op welke plek zit in het brein. Belangrijk is om te weten wat er aan de hand is. Fijn als dit al in de revalidatiefase is gedaan. Daarnaast kijken in gesprek waar loop je tegenaan. Maar ook belangrijk is om te weten in welke fase zit men. Zit men nog in de acceptatiefase of is men nog aan het rouwen. Zodra dit duidelijker is kan er gekeken hoe er invulling gegeven kan worden aan het leven. Dit kan in de vorm van praktische invulling en psycho educatie.

Praktisch: wat is er nodig om de taken uit te blijven voeren. Kunnen we met externe sturing toch meer structuur bieden. Bijvoorbeeld een weekplanning, agenda, timer, taken afwisselen. Dus eigenlijk passende hulpmiddelen inzetten en mogelijk gebruik maken van de partner of andere gezinsleden.

Psycho educatie: uitleg geven over wat NAH inhoudt. Het is erg belangrijk dat daar ook de naasten bij worden uitgenodigd. Zodat de persoon met de omgeving verder kan.

Begrip: In begrip wordt veel geïnvesteerd, zorgen dat mensen niet altijd het wiel niet zelf hoeven uit te vinden. Steun en begrip van naasten maar ook van professionals. Vaak missen mensen erkenning omdat het aan de buitenkant niet zichtbaar is.

Hoe kan een nieuwe balans eruit zien? Zoeken naar nieuwe Balans: Een nieuwe balans vinden omdat de oude balans niet meer passend is. Een nieuwe balans houdt in voorkomen

dat je gaat pieken boven je "nieuwe niveau". Want dat maakt dat je onder je nieuwe niveau zakt. En dan kost het weer tijd om er boven op te komen.

Zoeken naar balans, daar ben je niet direct. Dus je moet voorkomen dat je alleen maar taken doet waarbij je je brein bij nodig hebt. Wissel het af met fysieke taken dus bewegen, stukje ontspanning en rust in prikkelarme omgeving. Hoe iemand ontspanning kan vinden is voor iedereen verschillend, dit is niet van tevoren te zeggen. Op zoek gaan naar taken die er voor zorgen dat je niet continu piekt.

Keuzes maken waar je energie aan wilt besteden, waar je voldoening uithaalt. Dat is ook een zoektocht. Soms zijn het bestaande hobby's die ingezet kan worden. Zinnige dagbesteding. Per persoon op zoek naar zingeving, wat er voor hersenletsel ook was.

Agenda en weekplanning is voor velen helpend. Het kan je sociale redzaamheid bevorderen, doe 1 taak tegelijk.

Waar kan je voor ondersteuning terecht?

- huisarts,
- CVA/NAH verpleegkundige;
- revalidatie artsen;
- Wijkteams;
- Neuroloog;
- MEE;
- Breinlijn;
- Professionals in NAH vanuit WLZ of WMO.

Relatie: Hoe gaat het met NAH in de relatie, hoe vindt men elkaar weer? Psycho educatie. Communicatie is heel complex, dan kun je bijvoorbeeld een logopediste inzetten. Soms kan je iets niet meer verwachten van een partner. Helderheid en duidelijkheid is vaak meer helpend dan onzekerheid. In gesprekken beiden echtlieden en naasten te betrekken. Het is maatwerk, iemand leren kennen en dan pas advies/handvat.

Zonder partner, wat dan? Op moment dat je geen partner hebt vraagt dat meer van de persoon zelf. Hoe kan iemand zo zelfstandig mogelijk functioneren. Sociale contacten, invulling enz.