



Verslag maandag 14 april 2025

In beweging komen met NAH:

Ontdek wat wel kan!

Gastspreker van deze avond: **Jessey de Jong**,

Bewegingsagoog bij het neurologieteam van Libra Revalidatie & Audiologie en bij Sport- en Zorgatelier WY-zorg. Hij deelt zijn kennis en ervaringen over bewegen met NAH en hoe dit op een passende manier kan worden ingevuld.

De introductie van deze avond wordt gedaan door **"kroegbaas" Renée Wessels**,

Netwerkcoördinator NAH Netwerk Zuidoost Brabant.

Alle bezoekers worden welkom geheten.

Jessey gebruikt tijdens deze avond een PowerPoint-presentatie. Tussendoor komen er onderwerpen aan de orde, er worden vragen gesteld en tips gegeven. Hierbij komen de volgende punten naar voren:

Belangrijk is om de voorgeschiedenis wat betreft beweging, in kaart te brengen met daarbij de dagelijkse activiteiten vóór en ná NAH. Dit om een inschatting te maken wat de gewoontes zijn geweest in het verleden en rekening te houden met de verwachtingen die daar mogelijk aan gekoppeld worden.

Bij NAH is er soms beperking in mobiliteit, balans en energie wat bepalend is voor het bewegen. Vanuit de bezoekers wordt aangegeven dat vaak angst bestaat om in de nieuwe situatie de beweging weer op te pakken. Het vertrouwen in de functies van het lichaam is vaak erg veranderd en de angst op herhaling van het hersenletsel speelt hierin mee.

Vraag vanuit de bezoekers over hoe om te gaan met deze angsten en angst om te vallen als je bijvoorbeeld alleen het bos in wilt gaan. Advies is om het oppakken van het bewegen te doen onder begeleiding van een deskundige op het gebied van NAH, een fysiotherapeut of sportschool met specialisatie NAH, ook om het vertrouwen in het eigen lichaam weer gedoseerd op te bouwen.

Er zijn op diverse sportscholen, speciale prikkelarme momenten die helpend kunnen zijn bij beweging met NAH. Dit betekent o.a. dat er dan geen muziek gespeeld wordt. Sportscholen hebben ook de mogelijkheid om subsidie aan te vragen voor opzetten van een prikkelarm moment.

Het kan helpend zijn om een revalidatietraject (opnieuw) op te starten. Indicatie daarvoor kan worden besproken met je eigen huisarts.

Het vinden van de juiste plek om te (gaan) sporten:

- ❖ De website **Uniek Sporten** is te raadplegen voor uitgebreide informatie over sporten met een beperking. Kijk eens op de website voor o.a. hulp en uitgebreid advies t.a.v.
 - Het kiezen van een sport(locatie)
 - Vervoer,
 - Hulpmiddelen
 - Financiële zaken
 - Sportmaatjes
 - Er zijn ook instructiefilmpjes te bekijken op de website
- ❖ [Sport zoeken | Uniek Sporten Brabant](#)
- ❖ Ook zijn (prikkelarme) sportvoorzieningen te vinden op:
[Wegwijzer Hersenletsel](#)
- ❖ **Breinlijn** kan ook helpen bij het vinden van de juiste plek om te sporten. [Home - Breinlijn Regio Zuid-oost Brabant](#)



Afsluiting:

Renée bedankt Jesse voor zijn komst (ook Namens de werkgroep van Café Brein). Hij ontvangt het huisgemaakte vogelhuis van SWZ.

Ook de 30 aanwezigen, worden hartelijk bedankt voor hun komst en hun openheid tijdens deze bijeenkomst.

Het verslag van deze bijeenkomst zal samen met de Powerpoint-presentatie volgen via de mail en is later ook terug te lezen op de websites van Steunpunt Mantelzorg Verlicht www.mantelzorgverlicht.nl en www.nahzobrabant.nl/cafe-brein-verslagen/

Datum volgende bijeenkomst:

De volgende Café Brein staat gepland voor **maandag 16 juni 2025 Het thema is gewijzigd**

t.o.v. de aankondiging in ons jaaroverzicht

Het thema zal zijn "Op vakantie met NAH"

Hierbij nog enkele berichten ter informatie:

Er zijn nog enkele plekken vrij voor de lotgenotengroepen in Eindhoven.

Zelfhulpgroep voor mensen met NAH (Deze groep is ook toegankelijk voor mensen buiten Eindhoven)

Pastoriestraat 147 Eindhoven

1e vrijdag vd maand van 9:30 - 12:00

040-2118328

info@zelfhulpnetwerk.nl

NAH-inlooppochtend voor naasten van iemand met Niet aangeboren hersenletsel (NAH)

Stichting 't Trefpunt, Belgiëplein 20, 5628 XJ Eindhoven.

(Parkeerplaatsen voor de deur zijn gratis)

Wanneer: iedere 1e vrijdag van de maand van 10.00-12.00 uur

Onze gastvrouw(en)/gasthe(e)r(en) zijn zelf mantelzorgers. Je vindt een luisterend oor en gelijkgestemden die in dezelfde situatie zitten.

contactpersoon: Angelique Bax 06-57303655

Voor leden van Hersenletsel.nl is de bijeenkomst gratis, voor niet-leden een bijdrage van € 2,00 als tegemoetkoming voor de koffie/thee.