



Sint Maartenskliniek

Brein in beweging

Met Brein in Beweging kijken we goed naar wat er nu precies aan de hand is en waarmee u het beste geholpen bent. We bieden training en behandeling voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel (NAH) die de lichamelijke revalidatie al hebben afgerond.

De Brein in Beweging-behandeling richt zich vooral op de 'onzichtbare' gevolgen van uw hersenletsel. De behandeling werkt het beste als u het letsel al enige tijd (zes maanden tot een jaar) heeft. Dit noemen we de chronische fase. U herstelt dan niet meer spontaan. Voortdurend breiden wij het behandelprogramma uit met nieuwe onderdelen en onderzoeken we hoe goed het werkt. U kunt er dus op vertrouwen dat u bij Brein in Beweging de best denkbare zorg krijgt.

Module voorlichting en inzicht

In deze module leert u over de gevolgen van hersenletsel op het gebied van cognitie, emotie en belastbaarheid. Aan het eind van deze module begrijpt u de gevolgen voor uzelf en hoe u hier in de behandeling aan kunt werken. U kunt dan ook goed aan uw naasten (familie, vrienden, collega's) uitleggen wat precies de gevolgen zijn van uw hersenletsel. Deze module vindt plaats in de eerste fase van uw behandeling en wordt gegeven door een GZ-psycholoog.

Module fysieke fitheid

Door te bewegen wordt u fitter en verbetert u uw conditie. Dit is goed voor uw brein en helpt bij uw klachten. Hierbij wordt u begeleid door een psychomotorisch therapeut. Voor deze module is het belangrijk dat u sportkleding meeneemt.

Module balans in belastbaarheid

In deze module leert u inzicht krijgen in de oorzaken en gevolgen van een veranderde belastbaarheid en vermoeidheid na hersenletsel. In de tweede fase gaat u leren uw (veranderde

Module arbeid

In deze module leert u onder begeleiding van een ergotherapeut over de oorzaken en gevolgen van (veranderde) belastbaarheid na hersenletsel. Op een praktische manier oefent u om uw dag zo in te

delen dat u meer balans ervaart. Door bewuste keuzes te maken, krijgt u grip op uw belastbaarheid en vermoeidheid.

Module leren compenseren

Loopt u in uw dagelijks leven aan tegen problemen met concentreren, het verwerken van informatie, onthouden en plannen? U kunt uzelf ondersteunen door strategieën te gebruiken waarmee u compenseert voor deze problemen. U leert in deze module van een ergotherapeut of cognitief trainer over deze strategieën en gaat oefenen in het gebruik ervan, met uw groepsgenoten en thuis in uw eigen omgeving. De module Leren compenseren volgt u tijdens beide fasen van de behandeling.

Maatwerkgroep

In deze module gaat u, samen met de groep en twee behandelaren, aan de slag met uw persoonlijke vragen, oefenopdrachten en rollenspelen. Met deze module versterken we de inzichten die u heeft opgedaan in de online-modules. Deze module vindt plaats tijdens de gehele behandeling en vindt plaats in de Sint Maartenskliniek.

Module verandering en acceptatie

Het valt niet mee om met alle veranderingen als gevolg van uw hersenletsel om te gaan. Het vraagt aandacht en vaardigheden om hier goed mee om te gaan. In deze module werkt u samen met een GZ psycholoog aan het versterken van deze vaardigheden. Deze module volgt u in de tweede fase.

Voortgangsgesprekken

Wekelijks heeft u een kort één op één gesprek. De ene week heeft u een gesprek met een GZ-psycholoog en de andere week met een maatschappelijk werker. Met de GZ-psycholoog bespreekt u de voortgang van uw behandelproces en uw doelen. De maatschappelijk werker kijkt samen met u welke extra hulp moet worden aangevraagd en helpt u met de contacten die u als gevolg van het hersenletsel heeft met andere instanties. Deze 'communicatie met derden' gebeurt overigens alleen met uw toestemming en het moet de doelen van de behandeling ondersteunen.

Voorlichting naasten

Uw partner of een naasten volgt een eigen voorlichtingsmodule in een groep met andere betrokkenen.

Gedurende zes weken komt uw partner of een naaste één avond per week naar de Maartenskliniek. Elke bijeenkomst duurt anderhalf uur. Hierin leert hij of zij ook over de gevolgen van uw hersenletsel en de mogelijkheden voor aanpassing. Ook staan partners en naasten met elkaar stil bij de veranderingen die de situatie voor hen teweeg heeft gebracht. Deze module vindt bij voorkeur plaats in de eerste fase van uw behandeling en wordt gegeven door een GZ-psycholoog en een maatschappelijk werkende.

Keuzemodule Leren van het lichaam

Keuzemodule 'Leren van het lichaam'

Het kan zijn dat het voor u ook fijn is om ook de keuzemodule 'leren van het lichaam'. Deze volg je dan naast de bovenstaande modules te volgen.

Tijdens deze module gaat u opnieuw kennis maken met uw lijf, zowel fysiek als mentaal. U leert welke belastbaarheidssignalen er zijn en u kunt deze op waarde schatten. U leert ook welke factoren van invloed zijn op uw belastbaarheid. Deze module vindt meestal plaats in de eerste behandelfase en wordt gegeven door een psychomotorisch en bewegingstherapeut. Deze module volgt u individueel of in een kleine groep.