



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.

### Onze behandeling

We starten met een zo goed mogelijk beeld krijgen van uw hulpvraag, klachten en mogelijke doelen voor uw behandeling. Dit noemen wij de diagnostiekfase. Dit doen we door vragen te stellen, gesprekken te voeren en te kijken naar hoe jij bepaalde dingen doet. Op basis hiervan zal door het team een voorstel voor behandeling of eventueel doorverwijzing gedaan worden.

Uw behandeling vindt voornamelijk plaats in groepen waar u aan verschillende doelen werkt. Samen met u kijken we waar je aan gaat werken en welke modules je gaat volgen. Hieronder vind je de beschrijving van de verschillende modules.

## Verschillende modules

### 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 behandel fase en wordt gegeven door een psychomotorisch en bewegingstherapeut. Deze module volgt u individueel of in een kleine groep.

## Één op één therapie

Als het nodig is begeleidt uw therapeut u ook één op één. Dit noemen wij individuele therapie en krijgt u naast de behandeling in de groep.

## Het team

Het team dat u behandelt, bestaat uit verschillende therapeuten, een psycholoog en maatschappelijk werker. Het team wordt ondersteund door een ervaringsdeskundige.

## Wilt u ons helpen?

We evalueren graag uw behandeling om onze zorg nog beter te maken. Hiervoor vragen wij u en/of uw mantelzorger om voor en na de revalidatiebehandeling een aantal vragen te beantwoorden. U krijgt de vragenlijsten thuis gestuurd via de mail. In totaal vragen wij u vier keer de vragenlijst in te vullen; voor behandeling, na behandeling, drie maanden na behandeling en een jaar na behandeling. De resultaten bieden ons de kans deze behandeling te evalueren en waar nodig te verbeteren.

## Verdere verloop van uw behandeling

Na afloop van het behandelprogramma blijven wij nog een tijdje volgen hoe het met u gaat. Dit doen we onder andere door u direct na afloop van de behandeling vragenlijsten toe te sturen. Drie en twaalf maanden na behandeling worden er opnieuw vragenlijsten afgenomen. Op deze manier kunnen we de resultaten uit de behandeling goed volgen en kijken of ze blijvend zijn. Enkele maanden na uw revalidatie komt u voor een controle-afspraak bij onze verpleegkundig specialist. U bespreekt dan samen of het is gelukt om de geleerde vaardigheden en strategieën te blijven toepassen.

Ervaart u voldoende balans tussen belasting en belastbaarheid? Heeft u lichaamsbeweging een vaste plek in uw weekritme gegeven? Bent u verder gekomen met de opbouw van uw werk? Heeft u uw plek in het gezin en de samenleving weer terug? Heeft u misschien nog iets nodig om hier nog verder in te komen? De verpleegkundig specialist denkt met u mee

## Samengevat

### Meer weten of vragen?

Meer weten over brein in beweging, lees [de veelgestelde vragen](#). Heeft u na het lezen nog vragen of wilt u meer informatie?

Neem dan contact op via **024 365 9400** of stuur een bericht naar [contact@maartenskliniek.nl](mailto:contact@maartenskliniek.nl).

*Het verzenden van persoonlijke informatie via internet brengt altijd een bepaald risico met zich mee. Vanwege bescherming van uw privacy adviseren we u **geen** specifieke medische- of persoonsgegevens te vermelden.*