

Revalidatie bij hersenletsel (o.a. beroerte)

Wat is hersenletsel?

Hersenletsel is een beschadiging van het hersenweefsel die ontstaat door bijvoorbeeld een beroerte (herseninfectie of hersenbloeding), hartstilstand, ongeval, infectie of tumor. Ook de term niet-aangeboren hersenletsel wordt veel gebruikt, vaak afgekort tot NAH.

Gevolgen

De hersenen besturen alles wat we doen (gedrag, bewegen, spreken, waarnemen), denken (cognitie) en voelen (emotie). Een beschadiging in de hersenen kan dus invloed hebben op al deze aspecten. Daarmee kan hersenletsel uw leven ingrijpend veranderen.

De gevolgen zijn voor iedereen verschillend. Soort en ernst van de gevolgen hangen af van de oorzaak, de plaats en de grootte van de beschadiging. Er kunnen lichamelijke gevolgen zijn; niet kunnen lopen, een arm niet goed kunnen gebruiken. Ook gevolgen voor de taal, spraak en slikken komen voor.

Op het gebied van het denken kunnen ook problemen ontstaan. Of er treden veranderingen op in gedrag of emoties; bijvoorbeeld impulsiviteit, sneller huilen. Daarnaast komt vermoeidheid vaak voor. Deze gevolgen noemen we ook wel de *onzichtbare gevolgen* van hersenletsel.

Wat kan De Hoogstraat betekenen?

Het doel van revalidatie is dat u, ondanks de beperkingen, zo zelfstandig mogelijk kunt functioneren in uw eigen omgeving. De behandeling richt zich op het bevorderen van herstel, maar ook op het leren omgaan met de beperkingen en het vinden van antwoorden op uw vragen. We besteden veel aandacht aan het in kaart brengen van de gevolgen van het letsel en laten de behandeling en adviezen aansluiten bij uw specifieke situatie. Er zijn allerlei mogelijkheden om onder deskundige begeleiding praktisch te oefenen. Ook op het gebied van aanpassingen en voorzieningen geven wij advies.

Expertise

De Hoogstraat doet wetenschappelijk onderzoek op het gebied van hersenletsel en met de uitkomsten vernieuwen we de zorg continu. We leveren revalidatiebehandeling volgens de laatste ontwikkelingen en op hoog niveau. De kennis en ervaring op het gebied van hersenletsel hebben we gebundeld in gespecialiseerde behandelteams.





Met welke vragen kunt u bij ons terecht?

Een aantal voorbeelden:

- Kan ik weer leren lopen?
- Zijn er hulpmiddelen waar ik wat aan kan hebben?
- Ik wil graag mijn conditie verbeteren. Hoe doe ik dat?
- Ik heb moeite met bepaalde activiteiten (bijvoorbeeld aankleden, koken, werken op de computer, fietsen). Kan ik begeleiding en advies krijgen?
- Ik heb moeite met spreken. Kan ik dit verbeteren?
- Ik heb geheugenproblemen. Hoe kan ik daarmee omgaan?
- Hoe kan ik omgaan met mijn vermoeidheid?
- Hoe betrek ik mijn partner en kinderen bij mijn herstel?
- Hoe breng ik in mijn omgeving naar voren wat er met mij is gebeurd?
- Mijn partner is veranderd. Hoe kan ik daarmee omgaan?
- Hoe kan ik mijn partner ondersteunen bij de revalidatie?
- Kunnen jullie ons in contact brengen met mensen die hetzelfde meemaken?

Klinische en poliklinische behandeling

De revalidatie vindt plaats tijdens een opname (klinisch) of in dagbehandeling (poliklinisch). Bij een opname verblijft u in het revalidatiecentrum in Utrecht. Zodra het mogelijk is, gaat u met weekendverlof. Dit geeft u inzicht in de mogelijkheden in uw eigen omgeving en in de gebieden waar u nog aan zult moeten werken om weer zo zelfstandig mogelijk te functioneren. De ervaringen die u opdoet tijdens het weekendverlof geven dus informatie die van belang is voor uw revalidatie.

Dagbehandeling is mogelijk in het revalidatiecentrum of op de revalidatieafdeling van een ziekenhuis. Meestal volgt na klinische revalidatie nog een periode van poliklinische behandeling.

Werken aan doelen

Samen met ons formuleert u de doelen waar u aan gaat werken. Hierbij kunt u denken aan doelen op de volgende gebieden: bewegen, denken, communicatie, hulpmiddelen en voorzieningen, dagelijks leven, werk en gezin. U volgt een behandelprogramma dat is afgestemd op uw doelen en mogelijkheden.

Behandelteam

U wordt behandeld door een team van behandelaars, zoals een revalidatiearts, ergotherapeut, fysiotherapeut, logopedist, psycholoog en maatschappelijk werker. Hierdoor kunnen veel verschillende problemen tegelijk aangepakt worden. We schakelen de behandelaars in die voor u van belang zijn. We kunnen ook een creatief therapeut en een sporttherapeut inschakelen.

Behandelmodules

We hebben speciale behandelmodules voor:

- 1 Lichamelijke problemen**
- 2 Problemen met denken (cognitieve revalidatie)**
- 3 Problemen met taal, spraak of slikken**

We kunnen u hiermee een programma op maat bieden; aangepast aan uw problematiek en behandeldoelen. Een combinatie van modules komt vaak voor.

We geven zowel individuele als groepstherapieën en maken ook gebruik van sport, spel en creatieve vormen van oefenen. Het team zoekt steeds naar die methodes die goed aansluiten bij uw situatie. Allerlei dagelijkse activiteiten worden benut om vaardigheden te trainen. Uit onderzoek blijkt namelijk dat oefeningen die gekoppeld zijn aan een praktische handeling meer effect hebben. Vandaar dat we ook dagelijkse handelingen als aankleden en ontbijten aangrijpen als moment om te oefenen.



1 Lichamelijke problemen

Als u problemen heeft met het bewegen dan richten we het behandelprogramma daar op in. U krijgt bijvoorbeeld fysiotherapie, ergotherapie, en sporttherapie.



Daarnaast kunt u te maken krijgen met:

- Oefengids *Snel in beweging*. Er is veel onderzoek gedaan naar het effect van oefenen bij mensen met een beroerte. Daaruit blijkt dat meer therapie het herstel bevordert in de eerste 6 maanden na een beroerte. Daarom stimuleren we mensen met een beroerte om in het begin ook zoveel mogelijk zelfstandig te doen en regelmatig te oefenen. Zij krijgen bij de start van de revalidatie - meestal al in het ziekenhuis - de oefengids *Snel in beweging*. Hierin staan oefeningen die zij samen met hun familie kunnen doen.
- Therapie in het weekend. In het begin krijgen mensen met hersenletsel als gevolg van een beroerte ook in het weekend therapie, omdat dit het herstel bevordert.
- Fitstroke. Een circuittraining waarmee u uw loopafstand en snelheid van lopen kunt verbeteren.
- Armstudio. Dagelijks is er een groep waar u op maat kunt oefenen met uw arm en hand.
- GameLab. In het GameLab gebruiken we o.a. de Wii spelcomputer en de Xbox Kinect als middel om motorische, sociale en cognitieve vaardigheden te trainen.

2 Problemen met denken (cognitieve revalidatie)

Problemen met het denken noemen we ook wel *cognitieve problemen*. Bijvoorbeeld:

- U bent dingen vergeten die u vroeger wel wist
- U heeft moeite om nieuwe informatie te onthouden
- U bent snel afgeleid
- U heeft moeite met het oplossen van problemen
- U kunt niet goed inschatten wat u wel en niet kunt

Onderzoek en behandeling cognitie

Voor mensen met cognitieve problemen is er *cognitieve revalidatie*. Bij de start van de revalidatie onderzoeken we op welke gebieden u veranderd bent en in hoeverre dit u beperkt in het dagelijks leven.

De behandeling richt zich daarna op het bewust worden van en inzicht krijgen in de veranderingen; hoe ernstig zijn de problemen en wanneer treden deze op? Dat is nodig om vervolgens aan het verminderen ervan te kunnen werken. U krijgt - afhankelijk van uw klachten - bijvoorbeeld oefeningen en tips om informatie te onthouden, aan te voelen wanneer een pauze nodig is, of te leren hoe u een opdracht kunt uitvoeren.

Structuur

Structuur is belangrijk. Uw programma wordt afgestemd op wat u aankunt. We wisselen de behandelingen af met vaste



rustmomenten. U leert met een agenda te werken en uw activiteiten te plannen. Zo brengt u zelf structuur aan in uw dagelijks leven en verdeelt u uw energie over de dag.

Omgaan met prikkels

Het kan zijn dat u door het hersenletsel meer last heeft van lawaai en drukte. U krijgt dan therapie in een rustige, prikkelarme omgeving. Uw programma wordt geleidelijk uitgebreid, evenals de hoeveelheid prikkels die u dagelijks te verwerken krijgt.

3 Problemen met taal, spraak of slikken

Taal en spraakproblemen

Taal- en spraakproblemen - zoals *afasie* of *dysartrie* - komen voor als gevolg van een beschadiging van het taal of spraakcentrum in de hersenen, bijvoorbeeld na een hersenbloeding of een herseninfarct. Hierdoor ontstaan bijvoorbeeld problemen met spreken, begrijpen wat er gezegd wordt, schrijven, lezen. We hebben de mogelijkheid voor individuele logopedie en behandeling in een groep. We maken ook gebruik van trainingsprogramma's waarmee u zelfstandig achter de computer werkt.

Afasieteam

De Hoogstraat heeft een afasieteam dat aanvullende deskundigheid en advies biedt. Ook mensen met taalproblemen en hun behandelaars uit andere instellingen of praktijken kunnen hier advies inwinnen. Meer informatie in de flyer Afasieteam.

Slikklachten

De Hoogstraat heeft een gespecialiseerd team voor onderzoek en behandeling van slikklachten. Zij doen onderzoek naar uw slikproblemen en geven vervolgens een behandeladvies. Het team geeft u voorlichting en zorgt voor de juiste slikbehandeling. Ook mensen met slikproblemen en hun behandelaars uit andere instellingen of praktijken kunnen hier advies inwinnen. Lees meer in de flyer Slikklachten.



Ook voor uw naasten

De gevolgen van hersenletsel zijn niet alleen ingrijpend voor uzelf, maar hebben ook invloed op het leven van de mensen in uw omgeving. Daarom zijn uw naasten - uw partner, kinderen, familie of anderen - onderwerp van onze zorg. Zij kunnen ook zelf bij ons terecht voor begeleiding. Uw naasten krijgen tijdens een groepsbijeenkomst informatie over hersenletsel en over de revalidatie. Voor kinderen van 7 tot 18 jaar is er een speciale kinderveerloopdag waarop ze voorlichting over hersenletsel krijgen en kunnen zien wat hun ouder allemaal bij De Hoogstraat doet. We betrekken uw naasten ook bij de behandeling; zij leveren een belangrijke bijdrage aan de revalidatie. Ook thuis oefent u allerlei zaken, zoals het gebruik van uw agenda, of activiteiten die u deed voordat u hersenletsel opliep. Het is fijn als uw familie u daarmee kan helpen.

Nazorg

Als de behandeling beëindigd is, kunt u een beroep blijven doen op de revalidatie; ook voor een kort advies. Bij uw ontslag krijgt u een afspraak mee voor controle bij de revalidatiearts. We organiseren regelmatig nazorgdagen. Een jaar na de revalidatie kunt u daar ervaringen uitwisselen en informatie krijgen.

Onderzoek & innovatie

Vanuit het Kenniscentrum Revalidatiegeneeskunde Utrecht doet De Hoogstraat veel aan onderzoek en innovatie op het gebied van hersenletsel. Met de resultaten willen we de zorg steeds verder verbeteren. Aan de hand van de laatste inzichten en resultaten op het gebied van (cognitieve en motorische) revalidatie, bieden we revalidatiebehandeling op hoog niveau. In het verleden hebben we met onze projecten al mooie resultaten bereikt. Zo ontwikkelden we bijvoorbeeld een oefengids en oefen-app voor mensen met een beroerte.

Meedoen aan onderzoek

Het kan zijn dat we u vragen om mee te doen aan een onderzoek, bijvoorbeeld door een vragenlijst in te vullen of een test te doen. Uw deelname is erg belangrijk voor ons; met de gegevens die we daarmee verzamelen, helpt u de revalidatie weer een stapje verder. Een onderzoeker zal niet weten dat het om uw gegevens gaat. Als het nodig is dat de onderzoeker dat wel weet, dan vragen we vooraf altijd uw toestemming. Mocht u niet mee willen doen aan onderzoek, dan kunt u dat aangeven. Uiteraard heeft dit geen gevolgen voor de behandeling.

De Hoogstraat
Revalidatie

UMC Utrecht
Hersencentrum

Kenniscentrum Revalidatiegeneeskunde Utrecht



Informatie

- 030 256 1490
- m.kwak@dehoogstraat.nl
- www.dehoogstraat.nl/hersenletsel
- www.dehoogstraat.nl/kenniscentrum

De Hoogstraat
Revalidatie

Rembrandtkade 10, 3583 TM Utrecht