

VERDER

MET HERSENLETSEL

EEN RIJK EN ACTIEF LEVEN

Toby laat zien dat er nog
steeds veel mogelijk is als
je hersenletsel hebt

WERK EN HERSENLETSEL

Met de juiste hulp toch
weer aan het werk

INHOUD



04

IN GESPREK

Zingeving

Een lastig en soms beladen onderwerp. Door middel van 'kleine' vragen kun je hier toch over in gesprek.



08

ERVARINGSVERHAAL

Een rijk en actief leven met NAH

Willen is kunnen! Toby laat zien dat er nog steeds veel mogelijk is als je hersenletsel hebt.



16

REPORTAGE

In beweging met NAH

Bewegen is soms lastig wanneer je beperkt bent door NAH. Gertie vertelt hoe hij dit samen met Sacha oppakt. En jij krijgt tips om ook in beweging te komen!



24

ERVARINGSVERHAAL

Werk en hersenletsel

Mariandel kon haar functie niet meer uitoefenen. Haar werkgever schakelde re-integratiecoach Jantien in. Nu heeft Mariandel een nieuwe, passende functie bij het UMC.

VERDER:

VOORWOORD	P. 03
TECHNOLOGIE IN HUIS	P. 04
MINDFULNESS	P. 20
RECEPT	P. 22

NIEUWS	P. 28
GEDICHT	P. 30
DIGITALE DAGBESTEDING	P. 31

Vitaliteit

Dit magazine staat in het teken van vitaliteit. Vitaliteit is afgeleid van het Latijnse woord 'vita', wat leven betekent. In het Nederlands betekent het krachtig, energiek. Letterlijk betekent vitaliteit dan ook 'levenskracht'.

Vitaliteit is een breed begrip. Waarschijnlijk denk je meteen aan lichamelijke gezondheid: een gezonde leefstijl, voeding en voldoende bewegen. Maar het gaat nog een stap verder. Want waar haal jij voldoening uit? Waar word je blij van? En wat is voor jou een fijne invulling van de dag? Denk bijvoorbeeld aan sociale contacten, vrijwilligerswerk of betaald werk. Ook dat draagt bij aan jouw vitaliteit.

Je leven verandert als je hersenletsel hebt. Toch is er altijd iets mogelijk, zodat je – op een andere manier – verder kunt met je leven, woonsituatie en werk. En ook dat is vitaliteit!

In dit magazine lees je inspirerende ervaringsverhalen, artikelen en tips op het gebied van vitaliteit. Zo laat Toby zien wat voor rijk en actief leven hij heeft

opgebouwd na het oplopen van zijn hersenletsel. Mariandel re-integreerde na haar motorongeluk weer bij haar werkgever, maar wel in een andere functie. Je leest haar verhaal én dat van haar werkgever. En hoe blijf je in beweging met NAH? Gertie vertelt zijn ervaring en fysiotherapeut Sacha vertelt over sporten met NAH. Uiteraard krijg je ook tips om zelf aan de slag te gaan met leefstijl, beweging en koken met een stapsgewijs recept.

Veel leesplezier!



Colofon

'Verder met Hersenletsel' is een uitgave van InteraktContour, specialist op het gebied van hersenletsel.

Content: Eva Vos, Diana Vlug (InteraktContour)
Daphne de Klerk (DAPPER tekst en web)

Eindredactie: Arjen van Dijkhuizen, Eva Vos, Diana Vlug,
Daphne de Klerk

Fotografie: Eljee Bergwerff (Foto Eljee)

Vormgeving: Bredewold Communicatievormgevers

Drukwerk: Ctrl-P

Met dank aan iedereen die mee heeft gewerkt
aan de totstandkoming van dit magazine.

verdermethersenletsel.nl | interaktcontour.nl

InteraktContour
VERDER MET HERSENLETSEL

Thuis zelfstandiger dankzij slimme technologie

De inzet van slimme technologie in je woning maakt je zelfstandiger en zelfredzamer. Met de Uitleenservice van InteraktContour probeer je hulpmiddelen vrijblijvend uit. Dit artikel laat vier voorbeelden van slimme producten zien.



1. Gordijnsldes

Met een gordijnsldes bedien je jouw gordijnen op afstand. Dat gaat met een app. Hiervoor hoef je dus niet op te staan! Als je de gordijnsldes aan een Google Home Speaker koppelt, kun je ook je stem gebruiken. Met handige programma's laat je je gordijnen op vaste tijden open en dicht gaan.

GOED OM TE WETEN:
cliënten van
InteraktContour krijgen
15% korting! Vraag
je begeleider naar de
kortingscode.

Prijs: € 299,-

2.

Eetrobot Obi

Deze eetrobot werkt als een arm. Zo kun je zelfstandig eten. De robot werkt met zowel vast als vloeibaar voedsel. Je hebt wel iemand nodig die het eten voor je opschept.

Belangrijk: woon je thuis en heb je de juiste indicatie (WMO, MPT of VPT), dan krijg je de eetrobot volledig vergoed! Vraag je begeleider naar de mogelijkheden.

Prijs: opvraagbaar bij leverancier (Focal Meditech)



*"Fijn dat ik
weer zelf
kan eten."*

3.



LifeWatcher SOS Button

Deze alarm- en gps-knop kun je als een ketting dragen. In geval van nood druk je op de knop en belt hij jouw vooraf ingestelde contactpersonen. De LifeWatcher biedt ook een gratis app voor mantelzorgers. Hierin kunnen zij zien waar de drager is. Handig als je wel eens dwaalt, de weg kwijtraakt of oriëntatieproblemen hebt.

"Ik had snel contact met mijn man. Dat stelt me gerust."

Prijs: eenmalig € 149,95 en € 7,50 maandelijks kosten. Cliënten van InteraktContour ontvangen eenmalig €19,95 korting.

4.



Digitaal fotolijstje

Met het digitale fotolijstje geniet je van je eigen foto's en korte filmpjes. Via een speciale app kunnen andere mensen in jouw omgeving ook filmpjes of foto's naar jouw lijst sturen. Leuk bij belangrijke momenten of als jouw naaste bijvoorbeeld op reis is.

Prijs: digitale fotolijstjes zijn er in verschillende varianten en prijzen.

"Ze straalt elke keer bij het zien van de foto's."

Wil jij deze of andere technologische hulpmiddelen vrijblijvend proberen?

Met de Uitleenservice kunnen alle cliënten van InteraktContour producten lenen en acht weken lang vrijblijvend uitproberen. Helemaal gratis en zonder verplichtingen. Zo ervaar je zelf wat het voor jou kan betekenen.

ZO WERKT HET

- Stap 1:** Bekijk samen met je begeleider de producten in de Uitleenservice.
- Stap 2:** Iets interessants gevonden? Plaats samen je bestelling. Wanneer het product er is, ontvang je het via je begeleider.
- Stap 3:** Je begeleider stelt het product in en geeft jou uitleg.
- Stap 4:** Probeer het product acht weken uit. Daarna stuurt je begeleider het terug.

Stap 5: Bevalt het product? Dan helpt je begeleider je met de eventuele aanschaf.

"Ik heb last van harde geluiden. Dat kost me veel energie. Mijn begeleider wees me op een koptelefoon die geluiden dempt. Die heb ik geleend in de Uitleenservice. Het maakt me een stuk rustiger!"



Meer weten of nieuwsgierig naar de andere producten in de Uitleenservice? Neem dan contact op met je begeleider.

In gesprek over zingeving

Zingeving is heel vanzelfsprekend als je niks mankeert. Mensen willen een goede en uitdagende baan, gelukkig zijn met een fijne partner, lieve kinderen; dat soort zaken. Maar als je hersenletsel oploopt of een chronische ziekte krijgt, kunnen die dingen soms niet meer. Dan moet je opnieuw voor jezelf bedenken wat het leven leuk maakt.



Marion Lunshof werkt bij InteraktContour als Verpleegkundig adviseur verslaving en psychiatrie. Zij helpt begeleiders of teams met bepaalde vraagstukken over cliënten. Regelmatig gaat het dan over zingeving.

Marion: "Zingeving is best een groot thema. En soms is het ook een beetje beladen. Maar waar het om gaat is dit: waar word je blij van? Wat vind je echt belangrijk? Door het kleiner te maken, kun je het er makkelijker over hebben."

Marion merkt dat mensen met NAH zich vaak afvragen wat ze nog bijdragen. Wat hun nut is. Wat zij anderen nog te bieden hebben. Als je NAH hebt, moet je opnieuw op zoek naar jezelf en wie je bent. Waar je gelukkig van wordt als mens. En naar wat het leven leuk maakt. Zingeving dus.

EEN NIEUWE STIP

Door hersenletsel verandert er ineens heel veel: je gedrag, je interesses, wat je nog wel of niet kunt. Marion: "Tijdens de revalidatie is iemand vooral bezig met maximaal herstellen. Eruit halen wat er nog in zit. Dát is dan je stip op de horizon. Na afloop van de behandeling komt de fase: dit is het. En hoe nu verder? Wat wordt mijn nieuwe stip? Deze vraag vinden heel veel mensen moeilijk. Ook mensen zónder NAH, trouwens."

Marion: "Het is ook nogal wat. Maar dat mag. Je hebt zelf niet gevraagd om jouw hersenletsel. En dat je NAH hebt, betekent niet dat je minder waard bent als mens. Mens zijn is meer dan economisch productief zijn, om het zo maar te zeggen."

Ook met NAH kun je dus fijn leven en bijdragen aan het leven van anderen. Bijvoorbeeld omdat jij een inspiratie bent voor mensen met NAH die aan het begin van hun herstel of behandeling staan. Zij zien hoeveel jij al hebt overwonnen en dat helpt hen. Of omdat je onze medewerkers betere hulpverleners maakt, doordat ze van jou heel veel leren. Er zijn bovendien mensen met NAH die voorlichting geven over de gevolgen van NAH: op scholen, in de zorg of bij InteraktContour zelf. Zo wordt het onderwerp bekender in de maatschappij, zodat die er beter op ingericht wordt.

Marion: "En vaak zijn er toch dingen die mensen tijdens hun werkende leven niet konden doen, omdat ze er bijvoorbeeld geen tijd voor hadden. Een hobby zoals schilderen of lezen of meditatie. Luisterboeken luisteren. Een huisdier, bijvoorbeeld een kat of een hond. Op vakantie gaan. Dan kijken we dus of dat nu wél kan. Wat is er mogelijk met de beperkingen die je nu hebt? Er zijn dingen die niet meer kunnen, maar misschien zijn er ook dingen die nu juist wel kunnen!"

Het 'andere' gesprek over zingeving

Uit het cliënttevredenheidsonderzoek (CTO) 2020 bleek onder andere dat cliënten het fijn vinden om meer te praten over zingeving en welbevinden.



Maar wat is zingeving voor jou? Dat is best een grote vraag. Door het stellen van 'kleine' vragen kom je makkelijker bij het antwoord op die grote vraag. En je hebt een mooi gesprek. Daarom heeft Interakt-Contour een gesprekskaart ontwikkeld. De kaart helpt bij het voeren van gesprekken over geluk en belangrijke dingen in het leven.

Hiernaast vind je 'kleine' vragen uit de gesprekskaart waarmee je zelf zo'n gesprek kunt voeren. Succes!



Meer weten?

Wil je meer weten over zingeving of wil je hierover praten met iemand? Stel jouw vraag aan je begeleider. Of bekijk samen de gesprekskaart hiernaast en bespreek de antwoorden op de vragen.



- Waar word je blij van?
- Wat maakt jouw dag een mooie dag?



- Waar haal jij de kracht vandaan?
- Waar vind je troost als je het moeilijk hebt?



- Met wie kun je praten over wat je bezighoudt?
- Wie zijn er belangrijk voor je?
- Wie mis je?



- Waar droom je over?
- Wat zou je graag nog willen doen of beleven?
- Wat maakt voor jou het leven de moeite waard?

TOBY LAAT ZIEN DAT ER NOG STEEDS VEEL
MOGELIJK IS ALS JE HERSENLETSEL HEBT.

Een rijk en

In de zomer van 2009 was Toby Nieuwenhuisen met zijn gezin op vakantie in Frankrijk. Terwijl hij daar was, kreeg hij een herseninfarct. Hij was op dat moment 33 jaar. Zoals hij zelf zegt: “Die dag stopte mijn leven als hardwerkend persoon en liefhebbende, getrouwde vader.” Maar zijn leven hield niet op. Verre van zelfs. Toby heeft in de jaren die volgden hard gewerkt om te komen waar hij nu is. Zijn verhaal laat zien dat er nog steeds heel veel mogelijk is als je NAH hebt.

Tot het moment dat hij het herseninfarct kreeg, verliep Toby's leven prima. Een paar weken ervoor had hij promotie gemaakt naar een functie als senior acceptant bij zijn werkgever Delta Lloyd. De succesvolle showband waar hij als tambour-maître in zat, was onlangs Europees kampioen geworden. Zijn vrouw was zwanger van de tweede en ze waren met hun dochtertje lekker op vakantie op de camping.

Toby: “23 augustus 2009 was het. Die dag vergeet ik nooit meer. Ik was 's nachts rond een uur of drie al niet lekker geweest: duizelig en misselijk. Toen ik 's ochtends opnieuw wakker werd, ging ik even bij mijn dochter kijken. Toen ik weer naar bed wilde gaan, viel ik opeens over het bed heen. Ik probeerde op te staan, maar dat lukte niet. Mijn vrouw vroeg de burens om hulp. Die werkten allebei bij de politie. Toen ze mijn hangende mondhoek en arm zagen,

wisten ze: dit is niet goed. Ze hebben gelijk 112 gebeld.”

Tien minuten later werd Toby met een traumahelikopter naar het ziekenhuis van Limoges gebracht. Zijn ouders en zussen werden ingelicht en kwamen direct naar Frankrijk.

>>

**“Ik probeerde
op te staan,
maar dat
lukte niet.”**

actief leven met NAH



BIJNA 2 WEKEN IN COMA

In het ziekenhuis onderging Toby allerlei scans en onderzoeken. De artsen zagen de druk aan één kant van zijn schedel snel toenemen. Om een tweede beroerte te voorkomen moest die druk eraf. Dus besloot men te opereren. De ingreep zelf ging goed, maar Toby kwam vervolgens niet uit de narcose. Een coma van dertien dagen volgde.

“Op een gegeven moment leek het erop dat ik ging ontwaken. Mijn familie werd ingeseind. De dokters haalden me van de medicijnen af, zodat ik wakker kon worden.”

“Over een jaar loop ik weer; moet jij eens opletten.”

Toby's oom was met hem in de kamer toen het moest gaan gebeuren. Hij hield Toby's hand vast en zei: “Knijp in mijn hand als je me hoort.” Toby: “Ik kneep zo hard dat ik hem nu nog steeds geen hand mag geven!”

Uiteindelijk bleef Toby in totaal zes weken in het Franse ziekenhuis. Daarna mocht hij naar Nederland. Twee ambulancebroeders haalden hem op in een gloednieuwe ambulance en brachten hem naar het Flevoziekenhuis in zijn woonplaats Almere.

In het Flevoziekenhuis volgde een periode van aansterken en eerste revalidatie. In oktober 2009 werd hij ontslagen. Toby had een beroerte gehad in de rechter halsslagader en daardoor links uitval. De linkerkant van zijn lichaam was verlamd.



Zijn arm aan die kant deed niets meer en hij kon niet meer lopen. De arts zei: “Ik heb een mooi plekje voor je geregeld.” Dat bleek in een verpleeghuis te zijn.

Toby vroeg hem: “Maar wat moet ik daar doen dan? Gaan ze mij daar weer leren lopen?” De arts antwoordde: “Jij hebt zo’n zware beroerte gehad; jij gaat nooit meer lopen.” Toby: “Daar werd ik me toch een partij boos om, dat hij dat zo zei! Dus ik zeg tegen hem: ‘Dat ga je zien. Over een jaar loop ik weer, moet jij eens opletten. Stuur me

dus maar naar een plek waar ik kan revalideren!” Dat werd revalidatiecentrum de Trappenberg in Huizen.

En Toby hield woord: na acht maanden revalideren kon hij zich weer redelijk voortbewegen. Een enorme prestatie. Toen hij zover was, mocht hij eindelijk naar huis.

TOT OP DE DAG VAN VANDAAG HERSTEL

Eenmaal thuis ging het herstel verder. En ook de revalidatie. Dat duurt eigenlijk tot op de dag van vandaag. Toby heeft nog steeds met enige regelmaat fysio, bijvoorbeeld wanneer het lopen weer wat minder gaat. Lichamelijk ervaart hij de gevolgen ook nog in zijn linkerarm. Die is verlamd, al heeft hij wel weer gevoel en functie in zijn schouder.

Aan zijn linkerkzijde had Toby neglect. Dan kun je niet meer goed waarnemen wat er aan één kant van je lichaam of in de ruimte gebeurt. Toby: “Dankzij een heel intensieve training is dat helemaal weg. Ik mocht daarna zelfs weer autorijlessen nemen.” Ook de epileptische aanvallen die hij helemaal in het begin had, komen dankzij medicijnen niet meer voor.

Verder zie je er weinig van. Als Toby lacht, zie je misschien dat zijn linker mond- en ooghoek een beetje hangen. En hij heeft een steun voor zijn enkel en voet (EVO) die hem helpt met lopen. In oktober zijn daar nog orthopedagogische schoenen bij gekomen.

“Acceptatie is er zeker, maar ik blijf altijd hopen.”

DENKEN IN OPLOSSINGEN

Wat opvalt tijdens het gesprek: Toby is een ontzettend positief mens. Hij kan goed vertellen over zijn hersenletsel en de ups en downs die hij heeft beleefd tijdens zijn herstel. Zijn positieve kijk op het leven is niet per se wat hem er doorheen geholpen heeft. Hij denkt zelf dat het komt omdat hij nog jong was toen het gebeurde. Toby: “En het is ook wel de aard van het beestje. Ik was altijd al een positief mens. Het Franse spreekwoord *vouloir c’est pouvoir* omschrijft mij heel goed. Willen is kunnen. Mijn moeder zou zeggen: Toby is veranderd qua lijf en leden, maar niet qua doen en laten.”

“En daarnaast had ik een heel goed netwerk. Zo hebben mijn ouders mij vanaf het begin tot nu overal in bijgestaan. Toen ik ging revalideren en voor de tweede keer papa werd, maar ook bij ziekenhuisbezoeken, instanties en tijdens mijn echtscheiding. Ook dankzij hun support en steunen ben ik gekomen waar ik nu ben.”

Toby komt natuurlijk ook lotgenoten tegen die er minder positief in staan. Die probeert hij op zijn manier te helpen. “Als ze niet kunnen lopen, kan

**“Vouloir
c’est
pouvoir”**

**“WILLEN IS KUNNEN”
(FRANS SPREEKWOORD)**

“Zelfredzaamheid is zó belangrijk als je hersenletsel hebt.”

ik daar natuurlijk ook niet veel aan veranderen. Maar ik probeer altijd te denken in oplossingen.”

Zo helpt hij anderen wel eens met de financiële kennis die hij nog uit zijn werkende leven heeft. Of regelt hij na twee jaar corona een barbecue voor de hele dagbesteding. Hij probeert dit ook over te dragen aan zijn kinderen. Dochter Nikki (16) en zoon Jesse (12) groeien op met een vader die hersenletsel heeft. Toby: “Ik probeer hen daar

wat van op te laten steken. Dat ze, als ze mensen zien die iets hebben, daar niet omheen lopen of het uit de weg gaan. Maar dat ze bijvoorbeeld eens moeten vragen hoe het met die mensen gaat.”

Op de vraag hoe Toby zich nu voelt over zijn hersenletsel antwoordt hij: “Ik heb de veranderingen en mijn nieuwe leven voor een heel groot deel geaccepteerd. Echt helemaal honderd procent acceptatie gaat niet lukken. Ik zal bijvoorbeeld altijd hopen dat mijn linkerarm het weer gaat doen. Want die verhalen zijn er: mensen die opeens weer een ledemaat kunnen gebruiken dat heel lang uitgevallen is geweest. En ik vind het soms moeilijk dat je niet meer alles zelf kunt. Dat je hulp nodig hebt bij van die kleine dingen. Zelfredzaamheid is zó belangrijk als je hersenletsel hebt.”

De Centrale Cliëntenraad

Toby is voorzitter van de Centrale Cliëntenraad (CCR) van InteraktContour. Via deze raad oefenen onze cliënten invloed uit op de organisatie en beslissen ze mee over belangrijke onderwerpen. Dat vinden

we binnen InteraktContour erg belangrijk. Wat willen cliënten? Wat kan beter?

Leden van de CCR praten meerdere keren per jaar met de Raad van Bestuur en de Raad van Toezicht. Over de kwaliteit van leven van cliënten bijvoorbeeld. Of over de zorgverlening, de samenwerking met familie en externe partijen of bepaalde klachten. De leden van de CCR denken ook mee over de koers en plannen voor de komende jaren en hebben zicht op de financiën.

MEER WETEN?

Wil je meer weten over wat de CCR doet of heb je een andere vraag? Bel met 0341 - 255 777 of mail naar ccr@interaktcontour.nl.





EEN RIJK EN ACTIEF LEVEN

Vanaf het moment dat Toby zijn beroerte kreeg, kon hij niet meer werken. Toch heeft hij nu weer een heel rijk en actief leven. Toby is voorzitter van de Centrale Cliëntenraad (CCR) van InteraktContour en sinds 2010 gaat hij regelmatig naar dagbestedingslocatie de Plint in zijn woonplaats. Hij woont zelfstandig in woonlocatie de Archipel in Almere, sport en heeft verschillende hobby's: muziek maken, darten en scootmobieltochten organiseren. Toby is niet alleen goed bezig met activiteiten en lichaamsbeweging; twee jaar geleden is hij ook nog eens gestopt met roken!

TROTS

Toby vertelt: "Ik ben best wel zoekende geweest na mijn beroerte. Want voor de maatschappij tel je eigenlijk gewoon niet meer mee. Dus vandaar dat ik in de CCR zit, dat ik dingen organiseer en lotgenoten en hun naasten wil helpen. Zo draag ik toch op mijn manier een steentje bij. Daar ben ik trots op en blij mee!"

Tegen anderen met NAH wil Toby nog zeggen: "Ondanks beperkingen zijn er altijd dingen mogelijk. Wat er ook gebeurt, geef niet op; never!"

Je leefstijl verbeteren, hoe doe je dat?

Het is voor iedereen belangrijk om zich bewust te zijn van hun eigen gezondheid en vitaliteit. Maar voor mensen met NAH is het extra belangrijk. Cognitief trainer Carin de Vries legt uit waarom.



Carin: "Een gezonde leefstijl gaat over meer dan gezonde voeding en sporten. Het draait om lichamelijk en geestelijk functioneren, vitaliteit, kwaliteit van leven, zingeving en je rol in de maatschappij. Hierin een balans vinden is voor veel mensen een uitdaging."

Mensen met NAH hebben vaak te maken gehad met teleurstellingen, verdriet en rouw. Dat lees je ook in het verhaal van Toby. Daardoor voelen ze zich mentaal misschien al minder goed. En als je NAH hebt, heb je vaak minder energie of ben je sneller moe. Carin: "Door goed in gesprek te gaan met de cliënt, onderzoeken we wat belangrijk is en wat iemand nodig heeft om zich energiekeer te voelen. Wat gaat er al goed en wat kan er beter?"

"Hier is geen pasklaar antwoord op; het is maatwerk. Veel factoren hangen ook met elkaar samen. Zo heeft iemand een Red Bull verslaving overwonnen. Zij dacht: 'Hiermee heb ik weer even energie, dat helpt mij door de dag heen.' Maar het heeft het tegenovergestelde effect! Suiker- en cafeïnepeken maken je juist moe. Doordat ze hier uitleg over kreeg, snapte ze dit en stopte ze met de Red Bull. Nu voelt deze cliënt zich veel beter en energiekeer."

Hoe helpt InteraktContour je hierbij?

InteraktContour biedt verschillende manieren om je te helpen je leefstijl te verbeteren:

- Bij dagbesteding kun je met de module Fit & Vitaal aan de slag, waarin de focus op beweging ligt, dit kan ook met begeleiding op lokale sportscholen.
- Of de Ronnie Gardner Methode (RGM). Hierin verbeter je je

hersencapaciteit met ritme, muziek en beweging.

- Om je te leren ontspannen staan stoelyoga en aandachtstraining op het weekschema.
- Op enkele locaties wordt de training Gezond Onderweg aangeboden: een training van twaalf weken op het gebied van onder andere lichamelijke en mentale gezondheid en zingeving.
- Op de woonlocaties is volop aandacht voor gezonde maaltijden. Daarnaast is er een mooi kookboek uitgebracht met gezonde recepten en zo beschreven dat mensen met NAH het zelf thuis kunnen gebruiken. Dus jij ook! Lees meer op bladzijde 22.
- Vorig jaar is de Vitalitheedoos geïntroduceerd. Een theedoos boordevol inspirerende en prikkelende gesprekskaarten over vitaliteit. Pak een kaartje en ga met iemand het gesprek aan!

Tips om je leefstijl aan te passen

Wil jij ook aan de slag met een gezondere leefstijl? Bijvoorbeeld met minder suikers eten, stoppen met roken, iets doen waar je blij van wordt, ontspannen of juist meer bewegen?

Deze tips van Carin helpen je direct op weg:

1. Begin door goed te bedenken wat je wilt veranderen en waarom. Wat is belangrijk voor je?
2. Begin klein. Bedenk samen met je begeleider een doel dat je zeker kunt behalen. Elke kleine stap vooruit is er één!
3. Schrijf dit doel op zodat je het elke dag weer even kunt lezen.
4. Neem de tijd om je doel te bereiken! Veranderen van leefstijl is veranderen van gedrag en dat kost tijd.
5. Heb je jouw doel behaald? Beloon jezelf!

Meer weten?

Wil je meer informatie over wat wij bieden of weten wat je nog meer kunt doen? Ga in gesprek met je begeleiders. Of neem contact op met Carin via c.d.vries@interaktcontour.nl. We helpen je graag!





*“Een gezonde
leefstijl gaat over
meer dan gezonde
voeding en sporten.”*



In beweging met NAH!

Bewegen is voor iedereen gezond. En het is goed voor je hersenen. Ook die zet je namelijk aan het werk als je beweegt. Dat heeft positieve gevolgen. Je geheugen en je slaap worden er bijvoorbeeld beter van. Daarnaast zorgt regelmatig bewegen ervoor dat je minder last hebt van stress.

Bij InteraktContour besteden we in de behandeling van hersenletsel ook aandacht aan beweging. En wanneer iemand klaar is met de behandeling, helpen we diegene verder. Ook op het gebied van bewegen. Gertie Moespot en Sacha Pekkeriet vertellen erover.

Gertie is cliënt bij de InteraktContour behandellocatie in Deventer en Sacha werkt daar als fysiotherapeut. Gertie ervaart lichamelijke gevolgen van zijn hersenletsel en heeft daarnaast afasie.

Gertie: “Ik ben nu 69 jaar. In december 2020 voelde ik me helemaal niet goed worden. Toen ben ik naar het ziekenhuis gegaan. Daar was ik ineens helemaal weg. Het ging steeds slechter. Mijn arm en voet vielen uit

en ook mijn spraak. Ik kon helemaal niets meer zeggen; geen woord. Gelukkig gaat dat nu weer beter.”

DUIDELIJKE DOELEN

In eerste instantie kwam Gertie door de afasie bij behandeling Deventer terecht. Om zijn spraak te verbeteren met het behandelprogramma Hersenz. Inmiddels doet hij ook mee aan de beweeggroepen. Die zijn heel afwisselend. Ze doen kracht- en conditioefeningen, een balansparcours of een spel. En er zijn regelmatig testjes waarmee cliënten hun voortuitgang kunnen zien.

Sacha is verantwoordelijk voor de beweeggroepen in Deventer. Ze bespreekt met cliënten hun wensen en doelen en bepaalt het startniveau. Cliënten moeten wel

zelf de wens hebben om te bewegen en ze moeten zich prettig voelen in een groep. Sacha: "Gertie paste er goed bij. Het mooiste is als iemand duidelijke doelen heeft en Gertie had die."

"Daar moest ik vanaf, van die stok."

Gertie wilde wel aan alles werken wat beter kon worden, maar hij wilde vooral weer beter kunnen lopen. Gewoon weer door het dorp lopen. Vlak na zijn herseninfarct zat hij in een rolstoel. Toen hij bij behandeling Deventer kwam, liep hij met een stok. Gertie: "Daar moest ik vanaf, van die stok."

Dat is gelukt. Gertie kon in het begin stukjes van tien minuten lopen; inmiddels lukt dat wel een half uur achter elkaar. Hij loopt regelmatig door het dorp en van huis naar de voetbal. Gertie: "Ik doe eigenlijk alles

op de fiets of te voet." Sacha: "Je balans is ook heel erg verbeterd." Gertie merkt dus echt wel vooruitgang. "Het vertrouwen in mezelf werd ook steeds groter. In het begin deed ik nog alles met stok. Maar na een tijdje durfde ik die weg te doen."

BEWEGEN IN EEN GROEP? LEKKER DOEN!

Naast dat het goed is voor je lichaam en hersenen, zijn er nog meer redenen waarom bewegen fijn is. Het helpt om iets leuks te doen. Je kunt jezelf beter redden en maakt je hoofd lekker leeg. Je hebt weer een plek waar je mee mag doen in de maatschappij. In een groep samen aan beweging doen draagt bij aan al deze dingen. En het is natuurlijk gezellig om te doen! Gertie doet twee keer in de week mee aan de beweeggroepen; op maandag en donderdag. Ze duren twee uur per keer. Het is de bedoeling dat hij na zijn behandeling zelf verder gaat met bewegen. Daar wordt hij nu alvast op voorbereid, zodat dat straks makkelijker gaat.

>>



Het project 'In beweging met NAH'

Medewerkers van InteraktContour merkten vaak dat mensen met NAH moeite hadden om na hun behandelperiode te blijven bewegen. De veilige zorgomgeving verlaten en daarna zelfstandig meedoen aan regulier beweegaanbod, bleek een grote drempel voor onze cliënten. Vaak weten zij ook niet waar ze terecht kunnen.

Landelijk en lokaal is er steeds meer aandacht voor sporten en bewegen. Toch zijn de mogelijkheden nog onvoldoende bekend bij mensen met hersenletsel. In het project 'In beweging met NAH' heeft Sacha samen met collega's uit andere disciplines een nieuwe werkwijze ontwikkeld voor de beweeggroepen.

Sacha: "We merken dat het helpt wanneer mensen een beeld hebben van waar ze heen gaan. Dan weten ze wat ze kunnen verwachten. Daarom organiseren we bijvoorbeeld kennismakingsactiviteiten bij verenigingen in de omgeving. Zo zijn we met de groep al eens bij de jeu de boules-vereniging geweest om te zien hoe het daar gaat."

Deze nieuwe werkwijze wordt sinds april 2022 in Deventer toegepast. Mensen worden geactiveerd, gestimuleerd en gemotiveerd om na hun behandelperiode deel te nemen aan het reguliere beweegaanbod. Ze werken ernaar toe om zelfstandig te blijven bewegen na afloop van hun behandelperiode. Het liefst op een plek waar ze ook weer kunnen deelnemen aan de maatschappij. Om dit te bereiken, werkt InteraktContour samen met contacten en sportaanbieders in regio Deventer. De betrokken behandelaar gaat zo nodig samen met de cliënten op pad, waardoor ze met een vertrouwd gezicht in een nieuwe omgeving komen. De komende periode gaan de collega's samen met andere behandellocaties kijken hoe zij deze nieuwe werkwijze daar kunnen implementeren.

Sacha: "Zo tegen het einde van de behandeling gaan we in gesprek over de volgende stap. Wat is goed bevallen in de beweeggroepen? Wat zou je hierna willen doen? Afhankelijk van wat de cliënt wil, maken we een plan van aanpak voor de periode na de behandeling. Als iemand zelfstandig thuis verder wil, is dat ook goed. Maar, samen bewegen in een groep is toch vaak een goede stok achter de deur."

VERDER KIJKEN

Sacha: "Bij de meeste mensen duurt de behandeling anderhalf tot twee jaar. Op een gegeven moment zeggen we: 'Het wordt tijd om verder te kijken.' Dan hoeft iemand natuurlijk niet meteen weg! We kijken dan samen wat de volgende stap kan zijn. Het is belangrijk dat mensen blijven bewegen omdat ze zo – onder andere – de vaardigheden onderhouden die ze geleerd hebben. En het is dus ook goed voor je hersenen. Bovendien is het altijd goed om je lichaam en hersenen uit te blijven dagen!"

Meer weten?

De beweeggroepen zijn onderdeel van het behandelprogramma Hersenz. Wil je hier meer over weten? Kijk dan op www.interaktcontour.nl/behandeling of stuur een e-mail naar behandeling@interaktcontour.nl



5 En nu jij!

tips om zelf aan de slag te gaan



1. Tip 1: vraag advies aan een fysiotherapeut

Een fysiotherapeut is een expert in houding en beweging. Hij kijkt wat past bij jouw persoonlijke situatie. Aan de hand van jouw doelen geeft hij je oefeningen of zegt hij welke sport je kunt doen. Vraag je begeleider of huisarts naar de mogelijkheden.

2. Tip 2: kies een activiteit die je leuk vindt

Bewegen om fit te blijven houdt je alleen vol als je iets doet wat je leuk vindt. Ook in een rolstoel of met een (andere) beperking zijn er steeds meer sporten die je kunt doen. Denk aan rolstoelsporten of fietsen met een handbike.

Op www.unieksporten.nl vind je veel informatie en zie je wat er in jouw buurt allemaal mogelijk is. Daarnaast hebben veel gemeentes tegenwoordig een beweegmakelaar of buurtsportcoach. Die helpt je bij het zoeken naar een geschikte sport. Samen sporten is ook nog eens ontspannend en gezellig.

3. Tip 3: sport thuis

Vind je het niet leuk om in een groep te sporten of beweeg je liever thuis? Dat kan ook! Gebruik bijvoorbeeld de eerste trede van een trap en stap er op en af. Als gewichtjes bij armoefeningen kun je volle flesjes water gebruiken!

Op internet staan veel filmpjes met oefeningen. 'Workouts' worden ze ook wel genoemd. Bijvoorbeeld de TOPFIT filmpjes van de Dirk Kuyt Foundation op www.ikwordtopfit.nl. Of gebruik een app, zoals die van Uniek Sporten.

Wil je fitheid combineren met ontspannen? Dan zijn stoelyoga of wandelen goede opties. Kijk op www.stoelyoga-nederland.nl of vraag je begeleider naar de mogelijkheden binnen InteraktContour. Bijvoorbeeld van digitale dagbesteding (zie ook bladzijde 31).

4. Tip 4: wissel af

Afwisseling in beweging en houding is het beste om fit te blijven. Maar wanneer je in een rolstoel zit, wissel je niet zo makkelijk van houding. Toch zijn er vaak nog opties. Probeer eens te wisselen van stoel. Sta regelmatig even op als je dit kunt. Of varieer in het soort bewegingen die je maakt.

5. Tip 5: ga zwemmen!

Zwemmen is gezond en heel goed voor je motoriek en evenwicht na hersenletsel. Je krijgt er zelfvertrouwen van en het is een gezellige groepsactiviteit. Bovendien is de gewichtsloosheid in het water heerlijk!

Vraag je begeleider naar de mogelijkheden binnen InteraktContour of wat er mogelijk is bij een zwembad in jouw buurt.

Mindfulness:

aandacht voor je hersenen

Wat is mindfulness? En wat levert dit op als je hersenletsel hebt? In dit artikel lees je er meer over!

95% van ons gedrag doen we op de automatische piloot. Dus zonder na te denken of zonder een bewuste keuze te maken. Met mindfulness vraag je juist het tegenovergestelde van jezelf. Je richt je aandacht op het hier en nu, zonder daar een oordeel over te vellen.

Veel mensen vinden dat zweverig klinken. Maar het kan je echt veel brengen. Door je aandacht te trainen – en daarmee ook te sturen – krijg je meer grip op prikkels, (mentale) vermoeidheid en stress. Als je ergens 'mindful' mee bezig bent, dwalen je gedachten minder af. Je hebt volledige focus en je laat je niet afleiden door gedachten die vaak oordelend zijn.



Gedachten zijn geen feiten

Een onderdeel van mindfulness is mediteren. Tijdens een meditatie breng je je geest tot rust. Het gaat om (mentale) stilte. Je luistert naar je gedachten, maar laat ze vervolgens weer gaan. Ook weer zonder oordeel. Je gedachten zijn immers geen feiten. Mediteren klinkt misschien ingewikkeld, maar het is best makkelijk te leren. Hoe vaker jij je geest tot rust brengt, des te beter je je aandacht kunt trainen en sturen. En hierbij geldt: oefening baart kunst!

“Ik was bang dat het zweverig zou zijn maar dat valt echt mee.”

Mediteren kan op verschillende manieren. Bijvoorbeeld vijf minuten bewust letten op je ademhaling. Of een zogenaamde bodyscan, waarbij je bewust stilstaat bij je lichaam. Er zijn verschillende (gratis) apps die je hierbij kunnen helpen.

Aandachtstraining voor mensen met NAH

Binnen het behandelprogramma Hersenz is er ook aandacht voor mindfulness. In de module ‘Aandachtstraining’ leren deelnemers onder andere mediteren. “Ook geven we uitleg over verschillende thema’s binnen mindfulness”, vertelt Renske Lunenberg, cognitief behandelaar bij behandeling Lelystad. Voorbeelden van thema’s zijn ‘gedachten zijn geen feiten’, ‘accepteren wat er is’ en ‘goed voor jezelf zorgen’.

De deelnemers merken echt verschil. Ze voelen zich rustiger, kennen hun grenzen beter en oordelen minder. Naar anderen maar ook naar zichzelf.

Zelf aan de slag met mindfulness?

“Oefening baart kunst”, benadrukt Renske. “Een paar keer per dag je ademhaling volgen is in feite mediteren en helpt al. Maar je moet hiervoor wel uit je automatische piloot komen. Dat bereik je door veel te oefenen.” Doe het bijvoorbeeld als je aan het wachten bent. Let op je ademhaling en wat je ‘beleeft’ (voelt, ziet, ruikt). Het is niet erg als je gedachten afdwalen. Probeer je aandacht dan weer terug te brengen naar je ademhaling.

Je kunt dit ook doen op momenten dat je wel ergens mee bezig bent. Je leert je dan steeds beter concentreren en ervaart minder stress. Begin met iets kleins, een gewoonte of activiteit die je dagelijks doet, zoals tandenpoetsen. Probeer dit met al je aandacht te doen.

Tip: Mindfulness App

Deze gratis app helpt je stapsgewijs op weg bij ontspannen en mediteren, zowel voor beginners als gevorderden. De app biedt meditatie- en yogaoefeningen, praktische aanwijzingen en herinneringen gedurende de dag. Tegen betaling krijg je toegang tot nóg meer meditatie.



Italiaanse Hutselpot

Zelf een lekkere en gezonde maaltijd in elkaar draaien? Met dit stapsgewijze recept maak je in een handomdraai een heerlijke avondmaaltijd.

HOOFDGERECHT

4 personen | Bereidingstijd: 1 uur

Benodigd kookgerei

Pan met deksel

Vergiet

Maatbeker

Weegschaal

Snijplank

Pureestamper

Knoflookpers

Dunschiller

Keukenmes

Eetlepel

Pollepel

Benodigde ingrediënten

Aardappelen 1200 g

Wortels 300 g

Tomaten 4

Knoflook 1 teentje

Uien 2

Salami 150 g

Mozarellabolletjes 150 g uitgelekt

Pesto 1 eetlepel

Boter 20 g

Melk 50 ml

Peper en zout naar smaak

Vorbereiding:

- 1 schil de aardappelen en spoel ze af
- 2 schil de wortels met de dunschiller
- 3 snijd de wortels in plakjes
- 4 schil de uien en snijd ze in stukjes
- 5 pel de knoflook
- 6 was de tomaten en snijd ze in stukjes
- 7 snijd de salami in dunne reepjes





Liever
vegetarisch?
Vervang de
salami dan door
vegetarische
spekreepjes

Stamppot koken:

- 8 zet de aardappelen op met zoveel water dat ze net niet helemaal onder water staan
- 9 voeg de wortelplakjes toe
- 10 breng de aardappelen en wortels aan de kook
- 11 voeg de uien toe
- 12 zet het vuur laag en kook in 20 minuten gaar
- 13 giet de aardappelen en groenten af in een vergiet
- 14 doe alles terug in de pan
- 15 voeg de boter toe
- 16 voeg de melk toe
- 17 pers de knoflook uit boven de pan
- 18 voeg de pesto toe
- 19 stamp alles tot een puree met de pureestamper
- 20 roer er nu de tomatenblokjes en de salamireepjes door
- 21 breng eventueel op smaak met peper en zout
- 22 voeg de mozzarellabolletjes toe
- 23 zet de pan met deksel nog 5 minuten op laag vuur
- 24 controleer of het vuur uit is

Aan de slag met meer recepten?

Bekijk dan 'Het kookboek voor mensen met hersenletsel'. Met dit kookboek bereid jij stap voor stap een lekkere maaltijd. Samen met een naaste, een vriend(in) of alleen. De recepten zijn zo duidelijk en overzichtelijk mogelijk beschreven. De foto's bij

de recepten geven een (h)eerlijk beeld van alle ingrediënten die je gebruikt. Wat je ziet, is wat je eet.

- 90 pagina's met 40 eenvoudig te volgen recepten
- Heerlijke soepen, salades, hoofdgerechten en bijgerechten
- Inclusief 8 vegetarische gerechten
- Handige informatie over kookhulpmiddelen
- Uitleg over kooktechnieken



Gratis verkrijgbaar als e-book via www.verdermethersenletsel.nl. Wil je een papieren exemplaar kopen (€ 19,95 excl. verzendkosten)? Mail dan naar info@interaktcontour.nl.

Weer aan het werk met hersenletsel

InteraktContour biedt mensen met hersenletsel de mogelijkheid om te re-integreren op de arbeidsmarkt. Hiervoor kun je terecht bij ons gespecialiseerde re-integratiebedrijf arbeidsre-integratie. Met de hulp van een coach kijken we samen welke stappen nodig zijn in een re-integratietraject. Mariandel en haar re-integratiecoach Jantien Nederveen vertellen hoe dit proces voor Mariandel verliep.

Mariandel was 54 jaar toen ze op de motor onderweg naar haar werk geschept werd door een auto. De bestuurder moest plotseling uitwijken en zag haar over het hoofd. De gevolgen: niet alleen fysieke schade in de vorm van kneuzingen, een gebroken hand en botbreuken in haar gezicht, maar ook hersenletsel.

Teamleider Intensive Care

Mariandel: "Ik werkte op dat moment als Teamleider Intensive Care (IC). In die baan doe je verschillende dingen, zoals leidinggeven, de personeelsbezetting plannen, organiseren en coördineren, medewerkers coachen, veel samenwerken met anderen en de kwaliteit van de zorg bewaken. Het is een drukke functie met veel afwisseling."

"Ik moest eerst genezen van de fysieke schade. Dat duurde ongeveer een half jaar. In eerste instantie wilde ik gewoon terugkeren naar de baan die ik had. Maar het bleek dat dat niet meer kon door mijn hersenletsel. Via de bedrijfsarts kwam ik bij de revalidatiearts. Daarmee ging ik een traject in.

Met behulp van een ergotherapeut kreeg ik inzicht in hoe mijn lichaam en geest reageerden op activiteiten. En ik leerde opnieuw hoe ik moest plannen. Ook kreeg ik ondersteuning van maatschappelijk werk, toen bleek dat terug naar mijn eigen werk niet meer kon."

Arbeidsre-integratie met InteraktContour

Via haar werkgever UMC Utrecht kwam Mariandel uiteindelijk bij arbeidsre-integratie. Het UMC Utrecht en arbeidsre-integratie werken al langer samen in het re-integreren van mensen met NAH op de arbeidsmarkt. Hier leerde Mariandel re-integratiecoach Jantien Nederveen kennen.

Jantien: "Arbeidsre-integratie is een onderdeel van InteraktContour. Wij begeleiden, trainen en re-integreren mensen met niet-aangeboren hersenletsel, een lichamelijke beperking, autisme, post-COVID of een chronische ziekte. Onze opdrachtgevers zijn voornamelijk werkgevers en UWV. Ik mocht Mariandel begeleiden in het zoeken naar een passende werkplek."





Andere opties

“Toen ik Mariandel in december 2020 leerde kennen, probeerde ze nog om in haar functie als Teamleider IC terug te komen. Dit bleek echter niet meer mogelijk. Haar klachten namen toe en Mariandel begon langzaam in te zien dat dit niet goed was voor haar gezondheid. Toen zijn we naar andere opties gaan kijken.”

Mariandel: “Dat was niet altijd makkelijk. In eerste instantie denk je: ‘Het is een kwestie van tijd en dan ben ik er gewoon weer.’ Maar naarmate de maanden voorbijgaan, komen het besef en inzicht dat dat dus niet meer het geval is. Ik kan nog best wel wat hoor,

maar ik moet echt rekening houden met de gevolgen van mijn hersenletsel. Dus gingen Jantien en ik kijken naar wat ik nog wel kon.”

“Jantien en ik gingen kijken naar wat ik nog wel kon.”

Persoonlijke aandacht

Jantien: “Arbeidsre-integratie probeert iedereen zo veel mogelijk een traject op maat aan te bieden. We kijken naar iemands persoonlijke situatie en hoeveel tijd er beschikbaar is.

>>

De werkgever: UMC Utrecht

Bart Timmermans was locatiemanager van de afdeling Intensive Care op UMC Utrecht en de leidinggevende van Mariandel. “In eerste instantie dacht ik dat haar terugkeer een tijd zou gaan duren, maar ik dacht ook dat het wel goed zou komen. Dat Mariandel zou re-integreren en dan weer terug zou zijn. En dat dacht Mariandel zelf ook. Zij was ervan overtuigd dat ze terug kon komen in haar eigen functie. Ik heb echt in moeten zien dat dat niet haalbaar was. Dat duurde even, want ik gunde het haar zo enorm om terug te keren in de functie die ze zo graag uitoefende.”

Mariandel had een leidinggevende functie en kon in situaties altijd heel snel schakelen. Dat was veranderd. Bart: “Je merkte dat ze daar nu meer tijd voor nodig had. En dat ging niet in het werk.” Mariandel kreeg last van hoofdpijnen en concentratieproblemen. Op een gegeven moment kwam bij iedereen het besef dat het anders moest.

Het UMC Utrecht was al bekend met InteraktContour als de specialist op het gebied van NAH. Zo is het balletje gaan rollen. Re-integratiecoach Jantien kwam erbij. Bart: “Je merkte dat zij iemand was die er veel verstand van heeft. Er kwam meer aandacht voor de balans en de grenzen van Mariandel. Jantien kwam langs op de afdeling en zag dat het niet ging.”

Toen er op het secretariaat iemand wegging, bekeken ze samen of Mariandel die rol misschien in kon vullen. Ook op deze nieuwe plek heeft Jantien veel geholpen. Bart: “Dat is echt de meerwaarde van arbeidsre-integratie; ze kijken naar zo'n plek en zien wat er nodig is. Voor Mariandel waren dat bijvoorbeeld meer rustmomenten, leren om pauzes te nemen, even een rondje lopen. En ik wil ook nog kwijt dat ik het heel knap vind van Mariandel dat ze binnen de IC haar specialistische kennis bij wilde blijven dragen. Omdat ze daar echt wat toe kan voegen. En dat doet ze. Dat is heel fijn.”



Mariandel

Je hebt als werknemer twee jaar de tijd om te re-integreren. Dit is wettelijk zo beschreven in de Wet Verbetering Poortwachter. Voor Mariandel begon dit traject met terugkeer in haar eigen functie. Toen dat niet haalbaar bleek, hebben we gekeken welke andere taken voor haar geschikt zouden zijn. Dat deden we binnen het UMC Utrecht. We keken daarbij vooral naar taken op de IC, omdat dit bekend terrein is voor haar.”

“Persoonlijke aandacht en begrip zijn belangrijk in een re-integratietraject. Ik vind het zelf heel belangrijk dat iemand zich veilig voelt om alles te kunnen vertellen en dat we het samen doen.”

Mariandel: “De begeleiding door Jantien vond ik erg prettig. Ze heeft verstand van zaken. Dat gaf mij vertrouwen. Haar manier van doen is open, eerlijk en rustig. Ze is duidelijk, laagdrempelig en komt op voor mijn belangen. Ze zegt het eerlijk als ik niet slim bezig ben, maar laat me ook zelf dingen ontdekken.”

Een passende werkplek

“Mariandel had onze gesprekken en tijd nodig om tot inzichten te komen. Dat zien we veel bij mensen met niet-aangeboren hersenletsel. Na het ongeluk had ze in het begin het idee dat zij al best weer veel kon doen. Helaas ontdekken mensen in de werkomgeving vaak dat dat toch tegenvalt: het schakelen, de werkdruk en de hoeveelheid uren. Dit merkte Mariandel ook. Ze ging door een proces om haar nieuwe ‘ik’ te accepteren. Door de uren te verminderen en door andere taken te gaan doen, ging het beter. Uiteindelijk is ons doel gelukt: Mariandel kon in het UMC blijven werken, op een passende werkplek.”

“Persoonlijke aandacht en begrip zijn belangrijk.”

Mariandel doet nu administratief werk op het secretariaat van de IC-afdeling. Vier keer per week vier uur, waarvan drie dagen in het UMC Utrecht en een dag thuis. Ze heeft het daar naar haar zin: “Ik ben blij met mijn werkervaringsplek en mijn collega’s op het secretariaat. En doordat ik het jargon van de afdeling IC ken, kan ik iets extra’s bijdragen met mijn kennis. Zo sta ik regelmatig mensen te woord en help ik om zaken op orde te brengen. Ook ken ik veel collega’s. Ik ben trots dat ik heb volgehouden om weer aan de slag te gaan.”

Altijd stapjes van vooruitgang

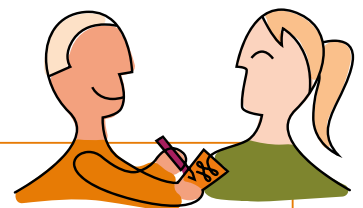
Op de vraag of ze tips heeft voor anderen die na hersenletsel weer willen gaan werken, zegt Mariandel: “Leg aan je omgeving en werkgever uit wat er aan de hand is, eventueel met de hulp van een deskundige. Vertel dat je hersenletsel hebt en wat de gevolgen zijn, want aan de buitenkant hoef je er niets van te zien. Kijk of je ondersteuning kunt krijgen van een coach met verstand van zaken. En probeer om je hersenletsel niet je leven te laten beheersen, hoe moeilijk ook. Blijf leuke dingen doen. Besteed ook niet al je energie aan je werk; zorg



Jantien

dat je energie overhoudt voor familie en vrienden. Dat kan dus door ander werk te gaan doen.”

Jantien: “Helemaal mee eens. En nog een tip van mij: zoek lotgenoten via forums of bijvoorbeeld via InteraktContour. Het is prettig om met anderen te praten die zoiets al meegemaakt hebben, omdat je meestal tegen dezelfde dingen aanloopt. Herkenning helpt dan. En belangrijk; de stapjes van vooruitgang kunnen heel klein zijn, maar ze zijn er bijna altijd!”



Meer weten?

Wil jij ook graag terugkeren naar je werk, ander werk of gewoon weten wat er mogelijk is? We helpen je graag verder. Neem contact op met arbeidsre-integratie via arbeid@interaktcontour.nl of bel 085 - 40 14 763.

Nieuws uit de organisatie

De zorg staat nooit stil, en wij dus ook niet!
Op deze pagina's vind je nieuws uit onze organisatie.



Boogh is nu InteraktContour

Per 1 juni is zorgorganisatie Boogh samengegaan met InteraktContour. Boogh was binnen de regio Utrecht actief als zorgaanbieder voor mensen met NAH. De dienstverlening wordt voortgezet onder de naam van InteraktContour. Door de bundeling van krachten biedt InteraktContour nu gespecialiseerde behandeling, dagbesteding, (individuele) begeleiding, 24-uurs zorg, arbeidsre-integratie en mantelzorgondersteuning in Midden- en Oost-Nederland.

Een nieuwe bestuurder

Gideon Alewijnse is de nieuwe bestuurder van InteraktContour. Hij heeft het stokje overgenomen van Jan van Kampen, die inmiddels met pensioen is.



Links: Jan van Kampen
Rechts: Gideon Alewijnse

NAH Connect

Tijdens corona waren veel mensen eenzaam. Ook cliënten van InteraktContour hadden hier last van. Niet iedereen vond het prettig om aan te sluiten bij de dagbesteding. Daarom is vorig jaar in Almere een pilot gestart onder de naam NAH Connect. Het doel van NAH Connect is om mensen met NAH met elkaar in contact te brengen. Bijvoorbeeld met een-op-een contact. Begeleiders van InteraktContour kijken welke personen goed met elkaar matchen. Daarnaast worden er verschillende groepsworkshops georganiseerd en

een tweewekelijks 'Sociaal Café'. Hierin staat lotgenotencontact centraal.

Er zijn ook twee speciale groepen opgericht voor en door jongeren van 20 tot 35 jaar. Deze groepen organiseren zelf aan de hand van hun eigen doelen diverse activiteiten. Begeleiders van InteraktContour ondersteunen en begeleiden hen hierin. De pilot heeft bevestigd dat er een duidelijke behoefte wordt vervuld. Daarom wordt nu gekeken hoe we dit ook op andere locaties uit kunnen rollen.

Nieuwbouw in Enschede en Zwolle

De vraag naar goede woonlocaties voor mensen met NAH neemt toe. Daarom ontwikkelt InteraktContour nieuwbouwlocaties in zowel Enschede als Zwolle. De nieuwe woonlocaties hebben veel meer ruimte en worden voorzien van de nieuwste technologie. Uiteraard in overleg met de (toekomstige) bewoners. Aan duurzaamheid is ook gedacht. Zo zijn de nieuwe locaties onder andere gasloos en beschikken ze over een gedeeltelijk groen dak, zonnepanelen en warmtepompen.



In Enschede is de nieuwe woonlocatie Geert de Leeuw inmiddels opgeleverd. Het gebouw telt 85 appartementen, twee dagbestedingsruimten en is omringd door een mooie tuin. Deze locatie won de Twentse Vastgoedprijs 2022!

De nieuwbouwlocatie in Zwolle krijgt 105 appartementen, drie dagbestedingsruimten en een belevingstuin. We verwachten dat deze locatie in de tweede helft van 2023 wordt opgeleverd.

Wil je meer weten over deze locaties? Stuur dan een e-mail naar zorgbemiddeling@interaktcontour.nl of bel 0341 - 255 776.

Langer thuis wonen

Wonen op de plek waar je je thuis voelt! Dat willen we allemaal. Maar als je hersenletsel hebt, heeft dit veel impact op het thuis wonen. Voor jou, maar ook voor je omgeving. Afgelopen twee jaar heeft InteraktContour uitgebreid onderzoek gedaan onder cliënten, mantelzorgers en medewerkers. Er is bijvoorbeeld gekeken naar obstakels, die worden ervaren bij het thuis wonen. Maar ook wat cliënten en hun partner of mantelzorger kan helpen om zo lang mogelijk thuis te wonen. Dit onderzoek heeft veel inzichten opgele-

verd. We gaan nu met verschillende projecten aan de slag om cliënten en hun omgeving nog beter te kunnen ondersteunen in thuis wonen.

Cliënt:
thuis wonen
gaat goed

*"Ik kan leven op
de manier waarop
ik dat zelf wil."*

In mijzelf

Ook al waait er een stevige wind
Gaaf het buiten mij tekeer
In mijzelf vind ik rust
Overal en telkens weer

Ik hoef mijn eigen huis
Voor niets of niemand te verlaten
Mijn rust is wie ik ben
Dus laat ik die ander praten

In mijzelf blijft de zon
Mij altijd warmte geven
Ik ervaar het als geluk
Om in mijzelf te mogen leven



Over Karin Weidekamp

Karin (39) is zwanger, als ze in 2015 samen met haar partner een auto-ongeluk krijgt. Ze loopt daarbij hersenletsel op. En kort na het ongeluk krijgt ze een miskraam. Na het ongeluk wordt schrijven een soort therapeutische bezigheid om de gebeurtenissen en veranderingen in haar leven te verwerken. Inmiddels heeft ze meerdere dichtbundels gepubliceerd, in de hoop dat anderen ook een sprankje hoop (of meer) uit haar gedichten halen. Haar bundels zijn te koop via www.boekscout.nl.



DAGBESTEDING



Digitale dagbesteding, iets voor jou?

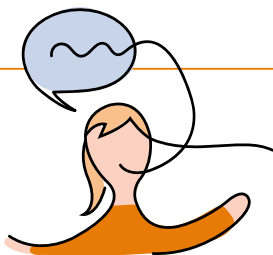
Digitale dagbesteding volg je online en vanuit huis via je computer, laptop of tablet. Op een speciale website neem je deel aan verschillende modules.

Denk hierbij aan:

- Communicatie
- Eigen regie
- Fit & Vitaal
- Talent & Ambitie
- Vaardig & Creatief

Digitale dagbesteding is een aanvulling op de fysieke dagbesteding. Je kunt zowel online als fysiek de modules (blijven) volgen. De voordelen? Het kost je minder energie en reistijd. Bovendien hoeft je niet na te denken over vervoer.

Lees meer op
[www.interaktcontour.nl/](http://www.interaktcontour.nl/digitale-dagbesteding)
 digitale-dagbesteding of
 scan de QR-code



Interesse?

Bespreek de mogelijkheden met je begeleider. Ook als je nog geen indicatie voor dagbesteding hebt. We beantwoorden je vragen graag.

VERDER met
hersenletsel?
Er is altijd íets mogelijk.



Bel 0341 - 255 777 of kijk op interaktcontour.nl



verdermethersenletsel.nl | interaktcontour.nl

InteraktContour
VERDER MET HERSENLETSEL