

# Persbericht

28 mei 2018

## “NAH en problemen met slapen”

**Maandag 11 juni 2018 organiseert Café Brein de ontmoetings- en informatieavond voor mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH).**

**Het onderwerp is: ‘NAH en problemen met slapen’.**

*Waar:* SWZ Activiteiten Centrum, Palladiostraat 27, 5624AB in Eindhoven.

*Datum en tijd:* 11 juni van 19.30 tot 21.30 uur. Toegang vanaf 19.00 uur.

*Wie:* Mensen met NAH, hun familie, mantelzorgers en andere betrokkenen.

Aanmelden is niet nodig.

### **NAH en slaapproblemen**

Gast van deze avond is Mirjam Mulder van ‘Sens beweegt je’ in Eindhoven. Naast oefentherapeute-Mensendieck is zij ook actief als slaaptherapeut. Dit is een specialist in het behandelen van inslaap-en doorslaapproblemen. Mensen met NAH kunnen naast de bekende zichtbare en niet-zichtbare beperkingen ook slaapproblemen over houden na hun hersenletsel. Terwijl een goede nachtrust nodig is om concentratie en denkvermogen optimaal te houden.

### **Problemen met slapen nader uitgelegd**

Over het algemeen geldt dat 90% van de slaapproblemen voortkomen uit gedrag. Bij mensen met een hersenziekte of hersenbeschadiging spelen echter meer factoren een rol. Zaken als medicatie, verstoorde prikkelverwerking of schade aan het slaapcentrum kunnen een gezonde nachtrust belemmeren.

#### **Postadres**

Postbus 8684  
5605 KR Eindhoven  
Telefoon 088 0031 100  
Fax 088 0031 199

#### **Bezoekadres**

Clausplein 10  
5611 XP Eindhoven

info@ggdbzo.nl  
www.ggdbzo.nl

KvK nr. 50451154



In het gesprek met Mirjam wordt ingegaan op het effect van slapen en wat er gebeurt als dat verstoord wordt. Verder wordt vooral aandacht besteed aan mogelijkheden om slaapproblemen te verminderen en liefst te voorkomen.

Belangstellenden zijn van harte uitgenodigd om deze avond van Café Brein bij te wonen. We hopen dat iedereen na afloop een heerlijke nachtrust zal ervaren.

### **Café Brein**

Café Brein is de tweemaandelijke ontmoetingsavond voor mensen met NAH, mantelzorgers en andere betrokkenen waarbij informatie en gezelligheid samen gaan. Deelnemers praten over de gevolgen van NAH en hoe ze daarmee omgaan. Deze gevolgen hebben namelijk grote invloed op het welzijn van de persoon met NAH en zijn omgeving.

Belangstellenden die aankondigingen en/of samenvattingen van de bijeenkomsten willen ontvangen, kunnen zich aanmelden voor de Café Brein emailverzendinglijst via [info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl)

---

### **Noot voor de redactie:**

Voor meer informatie over dit bericht kunt u contact opnemen met:

Naam : Steunpunt Mantelzorg Verlicht, D. Dubbeldeman

Telefoonnummer : 088 0031 288 / 088 0031 362

Bereikbaar : di do vrij

