

Persbericht

27 september 2016

Vermoeid door Niet Aangeboren Hersenletsel

Maandag 10 oktober 2016 organiseert Café Brein de ontmoetings- en informatieavond voor mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH). Het onderwerp is 'Vermoeid door NAH'.

Waar: De informatieavond vindt plaats in het Groet- en ontmoetcentrum, Kastelenplein 173 in Eindhoven.

Datum en tijd: 10 oktober van 19.30 tot 21.30 uur. Toegang vanaf 19.00 uur.

Wie: Mensen met NAH, hun familie, mantelzorgers en andere betrokkenen zijn van harte welkom. Aanmelden is niet nodig.

Inspanning in evenwicht met rust

Gast van deze avond is Henriette Sonnemans. Zij heeft als ergotherapeut op Blixembosch veel ervaring met klinische en poliklinische cliënten met NAH. Een van haar belangrijke thema's is het aanleren van vaardigheden en het aanbrengen van structuur of het in balans brengen van energie. Welke klachten kunnen er optreden na NAH, welke factoren zijn daar op van invloed. Kun je zelf er iets aan doen en zo ja wat dan? Na de pauze krijgen de aanwezigen alle ruimte voor het stellen van vragen en het delen van ervaringen.

Vermoeidheid door NAH

Vermoeidheid is een regelmatig terugkerend thema bij Café Brein. Het is voor veel mensen met NAH ook een heel herkenbaar thema, want mensen met NAH ervaren

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



vermoeidheid bijna allemaal. En dan wordt niet de gewone moeheid bedoeld die elk mens ervaart als men het druk heeft of veel verschillende zaken moet doen op een dag of zich niet helemaal goed voelt. Mensen met NAH kunnen zich na een kleine inspanning al zeer vermoeid voelen. Hebben na een gezellig feestje een paar dagen nodig om bij te komen. Structureren hun leven zodanig dat inspanning altijd gevolgd wordt door rust. Plannen zelfs spontane invallen als een bezoekje aan de kinderen. Letten bewust op dat zij door vermoeidheid niet in een sociaal isolement komen.

Vaardigheden

Naast de eerste vereiste van het aanvaarden van de situatie zoals die is, kunnen ook handige vaardigheden helpen om de vermoeidheid de baas te worden. Of in ieder geval zo aan te passen dat actie en rust beter in balans komen. Ergotherapeut Henriette Sonnemans geeft vanuit haar ervaring praktische tips en adviezen over hoe om te gaan met de (soms extreme) vermoeidheidsklachten.

Café Brein

Café Brein is de tweemaandelijks 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. Zichtbare en onzichtbare gevolgen hebben grote invloed op het welzijn van de persoon met NAH en zijn omgeving. Belangstellenden die aankondigingen of samenvattingen van de bijeenkomsten willen ontvangen, kunnen zich aanmelden voor de Café Brein emailverzending via info@mantelzorgverlicht.nl

Noot voor de redactie:

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

Naam : Steunpunt Mantelzorg Verlicht, Conny Musch
Telefoonnummer : 088 0031 288 / 088 0031 467
Bereikbaar : ma di wo do

