
Hersenletsel (NAH)

Wat is er allemaal te doen binnenkort?

Online sessie

NAH en piekeren, hoe geraak

ik ervan af?



Piekeren, we doen het allemaal. Wanneer je getroffen bent door een hersenletsel, pieker je over wat jou is overkomen (Had ik maar...) en over angsten voor de toekomst (Wat als? Hoe moet het nu verder?). Soms krijgen we de negatieve gedachtegang niet gestopt en geraken we geen stap vooruit. Het wordt het zo'n grote kwelling dat het ons leven overneemt. Tijd om in te grijpen! Merk je dat je hoofd nooit stil lijkt te staan? Komen dezelfde gedachten steeds opnieuw voor zonder dat je tot een oplossing komt? Of lijkt je piekeren een gewoonte te zijn geworden? Dan is deze online ontmoetingssessie iets voor jou!

We staan stil bij wat piekeren juist is en wat de gevolgen kunnen zijn van overmatig piekeren. Je krijgt handvatten mee om het piekeren aan banden te leggen en er terug controle over te krijgen aan de hand van verschillende stappen.

Online sessie voor personen met NAH o.l.v. Greet Demesmaeker

Wanneer? ma 1 februari (14:00 – 16:00)

Deelnemers hoeven voor deze online activiteit niets te installeren, enkel op de link drukken! We werken via Zoom. Na inschrijving krijgt u alle info per e-mail.

Een initiatief van Sig i.s.m. de Hersenletsel Liga. > [Meer info en inschrijven](#)



Online sessie

Hoe nieuwe sociale contacten opbouwen na NAH?

Het sociale leven na NAH verandert vaak. Wanneer het trauma net was gebeurd, word je vaak overspoeld met telefoons, berichten en bezoeken. Na een tijdje valt dit echter weg. Familie en vrienden ondervinden dat de persoon met een hersenletsel is veranderd en ze weten soms niet hoe ermee om te gaan, dus blijven ze weg. Soms vraagt het veel tijd en energie van iemand met NAH om deze relaties te herstellen, maar evengoed kan dit niets opleveren. Na het hersenletsel ben je vaak gedoemd om nieuwe vrienden te zoeken die de situatie begrijpen. Maar dat is zeker niet gemakkelijk, hoe kun je deze vinden, welke groepen zijn er? Waar kan je terecht? Deze avond proberen we hier een antwoord op te vinden.

Online sessie voor personen met NAH en hun omgeving o.l.v. Katrijn Vanden Driessche

Wanneer? ma 1 februari (19:00 – 21:00)

Deelnemers hoeven voor deze online activiteit niets te installeren, enkel op de link drukken! We werken via Zoom. Na inschrijving krijgt u alle info per e-mail.

Een initiatief van Sig i.s.m. dyNAHmiek en de Hersenletsel Liga. > [Meer info en inschrijven](#)

Live sessie in Gent



Herseninfarct en hersenbloeding: oorzaken en preventie

In België zijn dagelijks ongeveer 60 mensen het slachtoffer van een beroerte (hersenbloeding of herseninfarct). Iedereen kan een beroerte krijgen, ook jongere mensen. Na een beroerte gaat in eerste instantie alle aandacht naar overleven en herstel. Pas daarna leert de patiënt, maar ook zijn omgeving, leven met de gevolgen.

Tijdens deze live infosessie krijg je praktijkgerichte adviezen, i.s.m. de diensten kinesitherapie, psychologie en diëtiëk van het ziekenhuis AZ Maria Middelaes Gent.

Live sessie (gratis) voor personen met NAH en hun omgeving o.l.v. Liesbeth de Groote, Silke Cocquyt, Pieter Mertens en Sven Van Caneghem

Waar? AZ Maria Middelaes **Gent** (op de site van Maria Middelaes, niet in het ziekenhuis, maar in de kloosterkapel)

Wanneer? vr **5 februari (14:00 – 16:00)**

Een initiatief van Sig i.s.m. AZMM en de Hersenletsel Liga. > [Meer info en inschrijven](#)



Online sessie

Ik ben partner van een persoon met NAH. Hoe zorg ik ervoor dat ik naast verzorger ook nog partner ben?

Een hersenletsel is een aandoening van het hele gezin. De gevolgen van NAH betekenen een hele verandering in het leven van het gezin. Net zoals de persoon met NAH moeten ook de partner eraan wennen, het betekent immers een belangrijke aanpassing: andere rollen, andere zorg, een ander leven. Je gaat soms onwetend over je eigen grenzen en raakt uitgeput. Hoe bewaak je je gezondheid, je welzijn, je relaties? Hoe blijf je in verbinding met wat voor jou van betekenis is en blijf je partner en niet alleen verzorgende van de persoon met NAH?

Online sessie voor familieleden van personen met NAH o.l.v. Engeliën Lannoo

Wanneer? di 23 februari (19:00 – 21:00)

Deelnemers hoeven voor deze online activiteit niets te installeren, enkel op de link drukken! We werken via Zoom. Na inschrijving krijgt u alle info per e-mail.

Een initiatief van Sig i.s.m. dyNAHmiek en de Hersenletsel Liga. > [Meer info en inschrijven](#)

Online infosessie

Hoe omgaan met cognitieve gevolgen na NAH?



Een hersenletsel als gevolg van bijvoorbeeld een hoofdtrauma of een beroerte kan leiden tot verschillende neuropsychologische problemen. Hierbij wordt een onderscheid gemaakt tussen cognitieve problemen zoals problemen met concentratie, geheugen, ruimtelijk inzicht, logisch redeneren en planning, organisatie van taken, en emotionele en gedragsveranderingen zoals verlies van interesse en initiatief, impulscontroleverlies en ontremd gedrag. Tijdens deze online ontmoetingssessie bespreken we de meest voorkomende cognitieve problemen na een NAH. Deze problemen worden besproken in relatie tot het (dis)functioneren van het brein en herstelmechanismen in het beschadigde brein. Er kan gesproken worden over hoe cognitieve problemen zich weerspiegelen in het dagelijkse leven en hoe deze opgevangen kunnen worden. Er wordt eveneens ruimte gemaakt voor het uitwisselen van moeilijkheden, mogelijkheden, ervaringen en eventueel beproefde hulpmiddelen.

Online infosessie voor personen met NAH en hun omgeving o.l.v. Eline Note, Karla Michiels en Tessa Schots

Wanneer? do 25 februari (14:00 – 15:30)

Deelnemers hoeven voor deze online activiteit niets te installeren, enkel 's avonds op de link drukken! We werken via Zoom. Na inschrijving krijgt u alle info per e-mail.

Een initiatief van Sig i.s.m. UZ Pellenberg en de Hersenletsel-Liga. > [Meer info en inschrijven](#)

Om nu alvast naar uit te kijken

- Sig werkt aan het concept **Hersenletsel-tv**, een nieuwe manier om te sensibiliseren rond hersenletsel en thema's op een brede manier aan bod te laten komen. Een eerste thema op 9 maart om 17 uur wordt: Waarom zijn lotgenotencontacten zo belangrijk na een hersenletsel? We overlopen de mogelijkheden aan de hand van boeiende getuigenissen.
 - In de week van 15 tot 21 maart plannen we ook weer **online hersenletsel-cafés** (en wie weet misschien ook live versies ...)
 - Noteer dat het eerder uitgestelde **NAH-congres** momenteel gepland is op 12 oktober 2021 (onder voorbehoud).
-

AGENDA 2021



NAH-agenda 2021

Aangepaste agenda voor personen met NAH

Een aangepaste agenda voor personen met een niet-aangeboren hersenletsel (NAH) kan heel bruikbaar zijn bij specifieke cliënten. De agenda bevat ruimte voor persoonlijke gegevens, een gebruiksaanwijzing en een aantal tips: bv. alles op een vaste plaats verzamelen, structureren en ordenen, routine inbouwen, het markeren van bepaalde gegevens om het

geheugen te stimuleren en makkelijker iets terug te vinden.

[Download gratis de PDF-agenda van 2021](#)

© 2021 Sig vzw - www.sig-net.be - Sig is lid van [Vijftact](#)

[Privacyverklaring](#) - Wenst u deze nieuwsbrief niet langer te ontvangen? Klik dan [hier](#)