



Professionals in NAH



Ambulante
begeleiding



BETROKKEN BEGELEIDING VOOR

MENSEN MET NIET AANGEBOREN

HERSENLETSEL EN HUN OMGEVING.

Ervaringen van een begeleider

Kon ik maar meer betekenen!

Wilma, begeleider bij Professionals in NAH:

"Dit zijn een aantal situaties die ik als begeleidster voor mensen met een Niet Aangeboren Hersenletsel in de praktijk tegenkom. Zij wonen alleen, met een partner of in een gezin met kinderen. Ook voor de mensen om hen heen is het leven veranderd. Ik bezoek hen elke week, meerdere malen of minder frequent. Ik maak veel situaties mee en zou soms meer voor hen willen betekenen. Toch zetten we vaak mooie stappen. Ik laat u hier een aantal pakkende voorbeelden zien."



'We zetten vaak mooie stappen'.

Aangenaam, wij zijn Professionals in NAH!


U heeft ons gevonden en bent geïnteresseerd in onze informatie. Dat betekent misschien dat u te maken heeft met Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH). Uw leven kan dan van het ene op het andere moment volledig op de kop zijn gezet. U zoekt de juiste manier om verder te gaan en de draad weer op te pakken. Professionals in NAH kan u daarbij behulpzaam zijn!

Professionals in NAH is gespecialiseerd in het begeleiden van mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel. Wij bieden begeleiding bij u aan huis. Thuis is bekend terrein voor u en daar komt u waarschijnlijk uw eerste problemen tegen. Onze deskundige begeleiders leven zich zo goed mogelijk in wat de gevolgen zijn van het hersenletsel voor u en uw naasten.

Ambulante begeleiding: begeleiding bij u thuis

"Ambulante begeleiding", wat is dat nu eigenlijk? Het is niets meer of minder dan het geven van begeleiding op maat in de thuissituatie. Dit is een groot voordeel voor u. In de thuissituatie voelt u zich vertrouwd en in deze situatie komt u ook de eerste "problemen" tegen. Samen met u brengen we deze problemen in kaart en gaan we op zoek naar de meest praktische oplossing, zodat u na verloop van tijd weer zo zelfstandig mogelijk verder kunt leven.

*'Ook voor de mensen om hen heen
is het leven veranderd'.*



*'Het leven doet
net zoveel pijn,
als doodgaan'.*

Waar kunt u het over hebben?

Bij hersenletsel kunnen verschillende klachten voorkomen. Zo kan het bijvoorbeeld moeilijk zijn om u ergens op te concentreren of om informatie te verwerken. Waarschijnlijk bent u sneller vermoeid dan voor het letsel. Het maken van een dag- of weekplanning kan nodig zijn om overzicht te krijgen en te houden. Uw geheugen kan u in de steek laten, of u kunt de juiste woorden niet vinden. Het kan ook zijn dat u de verkeerde woorden gebruikt. Hiermee komen we meteen bij een ander probleem na hersenletsel: het inschatten van situaties kan moeilijker voor u zijn. Of u bent minder flexibel. Gedrag kan veranderd zijn, u bent snel en impulsief geworden, of juist het tegenovergestelde. Er kunnen communicatiestoringen optreden: "Wat zeggen ze en wat bedoelen ze daarmee?" Soms merkt u uw probleem op, soms valt het uw naasten op. Niets is meer vanzelfsprekend, we spreken daarom van een breuk in de levenslijn.

Al snel denk je dan: geef maar tips en een planning. Helaas, bij iedereen werkt het weer anders. Verkeerde adviezen, overvragen, ondervragen kunnen juist stress oproepen, waardoor de situatie juist onhoudbaar wordt, voor uzelf, maar ook voor de mensen om u heen. Samen zoeken we naar de beste benadering, zodat er zo min mogelijk problemen en stress ontstaan en maximale deelneming aan alles wat het leven biedt.

Eigen regie voeren

Ambulante begeleiding betekent niet wij alle taken van u overnemen. Het uitgangspunt is juist dat u het stuur in handen houdt. Misschien niet meer op de manier die u gewend was, maar wel op een manier die nu bij u past. Dat is waar het om draait: samen op zoek gaan naar alternatieven. Zo kan u hetgeen u geleerd heeft in het revalidatiecentrum thuis toepasbaar maken. Samen zoeken naar "tips en trucs" waardoor het dagelijks leven weer opgepakt kan worden. Dat kunnen geheugensteuntjes zijn, een agendaplanning, of een makkelijke gebruiksaanwijzing voor een afstandsbediening. Het kan van alles zijn, zolang het u maar helpt.



Zeven wekkers om op te staan

"Mevrouw, vertelt u mij eens, hoe ziet uw dag eruit?"

Mevrouw vertelt: "Ik heb altijd zeven wekkers nodig. Sinds het ongeluk ben ik aan één oor doof. Als ik op mijn goede oor lig, hoor ik niets. Ik moet de geluiden zorgvuldig kiezen, want ik maak ook gebruik van twee mobiele telefoons als wekker. Hoge tonen hoor ik niet meer. Ik reageer gewoon niet meer meteen op het geluid van een wekker met "IK MOET OPSTAAN". De eerste wekker gaat om 7:00 uur af, de laatste om 7:45 uur. Ik ben er helemaal aan gewend.

Het ontbijt, de twee boterhammen en de theepot moet ik op het aanrecht klaarzetten. Als ik gestoord word, als de bel of de telefoon gaat, kan het gebeuren dat ik het ontbijt vergeet. Ik zie het dan later op de dag nog staan. Honger- en dorst prikkels werken niet meer zo goed."





Elke dag het zelfde lijstje

- 1. Opstaan*
- 2. Fietsen op de hometrainer*
- 3. Douchen*
- 4. Ontbijten*
- 5. Met de hond uit*
- 6. Afspraak met...*
- 7. ...*

"Dat lijstje heeft mevrouw elke dag nodig. Het lijstje geeft haar steun. Zij lacht erom en vindt het raar, omdat er bijna elke dag het zelfde op staat. Ze maakt het lijstje steeds opnieuw en streept af als zij iets gedaan heeft.

Het briefje ligt op de tafel zodat zij het vaak ziet.

Het belangrijkste is:

het helpt haar enorm! Ze kan weer dingen zelf doen en is daar heel blij mee!"

*'Ik voelde me onzeker toen ik na 7 maanden
weer in m'n uppie de maatschappij in ging
en was blij met de hulp die geboden werd'.*

De bezoeken: u bepaalt de agenda

De bezoeken worden in overleg met u afgesproken, op een tijdstip en dag dat het u schikt. U bepaalt daarbij de agenda. Uiteraard zijn de hoeveelheid bezoeken en de duur afhankelijk van de indicatie die u heeft.

Inleven en vertrouwen

De intaker maakt een afspraak voor een intakegesprek als u besluit met Professionals in NAH in zee te gaan. De intaker vormt op basis van dit gesprek en van de gegevens die we bijvoorbeeld van uw revalidatiecentrum hebben ontvangen, een beeld van u. Aan de hand van dit beeld wordt er een passende begeleider voor u gezocht. Natuurlijk vindt er eerst een kennismakingsgesprek plaats, meestal bij u thuis. Pas als er een wederzijdse klik is kan de begeleiding starten. De bedoeling is dat u dezelfde begeleider voor lange(re) tijd houdt. Dit is een bewuste keuze, het betekent dat op basis van vertrouwen een goede begeleidingsrelatie met u en uw naasten opgebouwd wordt. Samen met u maakt de begeleider een plan waarin de/uw doelen beschreven worden. Binnen drie maanden vindt er een eerste evaluatie plaats waarin het begeleidingsplan wordt besproken en wordt gecheckt of u tevreden bent over de geboden begeleiding.

Waar kunt u op rekenen?

De indicatie krijgt u van het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ). In het indicatiebesluit is te lezen hoeveel uren begeleiding u kunt krijgen en voor welke tijdsperiode. Hieronder vindt u een lijst van mogelijkheden die vallen onder ambulante begeleiding. Het uitgangspunt blijft dat u de activiteit uitvoert en de begeleider met u meekijkt, tips geeft of te hulp schiet als het helemaal niet lukt.

Voorbeelden van begeleiding:

- Structuur aanbrengen, de agenda wordt doorgenomen en knelpunten worden besproken.
- Vaardigheden trainen, boodschappenlijsten maken, maaltijden voorbereiden, plannen van huishoudelijke taken.
- Doornemen en afwikkelen van de post.
- Bijhouden van de administratie.
- Samen zoeken naar een prettige (vrije)tijdsbesteding.
- Geven van advies over een gezonde leefstijl.
- Helpen bij keuzes maken, bijvoorbeeld bij het zoeken van een vakantiebestemming.
- Leren omgaan met veranderde emoties: boosheid, verdriet en angst.
- Geven van uitleg over hersenletsel aan u en uw naasten.

*'Geen gezichten meer kunnen herkennen,
het geeft zoveel onzekerheid. '*



"Accepteren? Dan kan ik er beter gelijk mee stoppen"

Dat vindt een jongeman van 26 jaar. Hij wil het niet accepteren, wil zich niet neerleggen bij wat hij allemaal niet meer kan. Accepteren betekent voor hem: het er mee eens te zijn en de gedachte dat er geen verbeteringen meer mogelijk zijn.

Hij heeft op zijn 19e een ongeval gehad. Sindsdien zoekt hij naar zichzelf zoals hij voor het ongeluk was. Acupunctuur, homeopathie, shiatsu, verlieskunde, zuurstofcabine, neurofeedback: alles heeft hij geprobeerd, maar het zal niet meer lukken.

"Geen gezichten meer kunnen herkennen, het geeft zoveel onzekerheid. Wie groet mij en hoe groet ik terug? Ken ik die persoon goed of maar een beetje, doe ik enthousiast of juist niet? Het leven doet net zoveel pijn als dood gaan," zegt hij.

"Het enige wat ik zeggen kan, is dat het heel erg is wat hem is overkomen. Ik ben al blij dat hij zijn sleutelbos en zijn portemonnee op een vaste plek legt en de boodschappentas niet meer kwijt raakt. Hij kan weer een klein beetje genieten en we kunnen samen lachen nadat hij mij verteld heeft wat er door hem heen gaat. Wat zou ik graag meer willen betekenen voor hem en alle anderen!"

Toen waren jullie er!

Jolanda:

"Ik vind het fijn, maar ook heel vermoeiend omdat ik veel informatie krijg. Ik schrijf het dan op zodat ik het kan toepassen als de begeleider er niet is.

Samen met mijn begeleider zoek ik handvaten en oplossingen voor problemen die ik tegenkom.

Deze handvaten pas ik dan later toe."

"De begeleiding helpt mij om niet in een dip te raken als het niet meteen lukt om een probleem op te lossen. Ik sta er niet alleen voor en vind een luisterend oor als ik iets niet begrijp. In het begin voelde ik wel weerstand vooral tegen lijstjes en schema's.

Ook dacht ik dat ik mezelf af moest geven. Dat is niet zo, daar ben ik wel achter gekomen. Voor mij betekent het hebben van begeleiding dat ik alles niet meer goed zelf kan. Ik wil wel mezelf blijven maar doordat ik sommige dingen niet meer zo goed kan, heb ik daar hulp bij nodig."

Ype:

Op de vraag hoe een begeleidingsmoment er voor hem uit ziet antwoordt hij:

"we kletsen wat, moeilijke vraagstukken bespreken we, ik heb zelfs geleerd hoe ik met de computer moet werken. Er wordt gelet op de medicatie en op het eten (toen ik nog kant en klare maaltijden nodig had)".

"Je staat er in één keer helemaal alleen voor en het is belangrijk voor mij dat jullie er dan zijn. Voor mij is het een hele grote steun. Ik kan alles bespreken en er is dan iemand die naar mij luistert. Ik kijk er naar uit.

We wandelen ook vaak, en dan praten we onderweg. Zo kan ik tegelijk aan mijn gezondheid en conditie werken en bespreken wat me bezig houdt."

Ik was er heel blij mee dat de maatschappelijk werkster van Groot Klimmendaal voorstelde om voor thuis begeleiding aan te vragen. Ik voelde me onzeker toen ik na 7 maanden weer in m'n uppie de maatschappij in ging en was blij met de hulp die geboden werd. Bij het revalidatiecentrum leef je van therapie naar therapie met als doel: weer weg te gaan, de vrijheid in. Zo noemde ik het altijd. En toen waren jullie er!."

De begeleiding stopt

U kunt stoppen wanneer u wilt. Bijvoorbeeld als de indicatie afloopt en niet verlengd hoeft te worden. Of de doelen, zoals die zijn opgesteld in het begeleidingsplan, zijn bereikt. Daar moet u het samen over eens zijn. Meestal is het zo dat u het zelf merkt dat u de draad van uw leven weer heeft opgepakt en dat u zelfstandig verder kunt. Het kan handig zijn om de begeleiding rustig af te bouwen. De begeleider komt dan bijvoorbeeld minder vaak. Uiteraard nemen we na het traject nog een keer contact met u op, om te horen of alles goed gaat. Mocht dit niet zo zijn, dan staan we opnieuw voor u klaar!

*'De begeleiding helpt mij
om niet in een dip te raken
als het niet meteen lukt
om een probleem op te lossen'.*



Professionals in NAH



*'Je staat er in één keer
helemaal alleen voor en
het is belangrijk voor mij
dat jullie er dan zijn'.*

Professionals in NAH bv

Postbus 23

7240 AA Lochem

T 0573-442646

F 0573-442582

info@nah.nl

www.nah.nl

HKZ - ISO 9001 GECERTIFICEERD



DNV Certification BV

