

Thema van de avond en gastspreker

De laatste Cafe Brein van het jaar heeft altijd een gezellig en creatief tintje. Dit keer kwamen alle onderwerpen van het afgelopen jaar aan de orde in de vorm van een quizz om ervaringen te delen en feedback te krijgen.

Alle aanwezigen hebben met ondersteuning van een werkgroep lid in kleinere groepen over de verschillende stellingen gedebatteerd om samen tot een antwoord te komen. Voor de "goede" antwoorden zijn punten te verdienen. En dat maakt het geheel toch spannend zeker als de verschillende standpunten met verve verdedigd worden.

Kroegbazen Marije Stuart en John Bouwmans verwelkomen de aanwezigen. Na een korte toelichting op de huisregels wordt de avond toegelicht. En dan gaat het los!

De stellingen

1. *Door vermoeidheid ben je niet in staat om nieuwe dingen aan te leren*

Alle groepen waren het erover eens dat de stelling niet waar is, te hard gesteld.

Het kost meer tijd en energie om nieuwe dingen te leren.

Je kunt op een andere manier iets mentaal of fysiek leren.

Hoe pas je de vermoeidheid in, in het leren, en voorkom je om over je grenzen heen te gaan.

Het gaat in een ander tempo, met meer voorbereiding, en vaak herhalen.

Je moet je grenzen leren stellen. Vermoeidheid beperkt je in hoe je de dingen aanleert. Als je moe bent kun je niets opnemen.

Als je iets wil bereiken kun je ook vasthoudend zijn in het bereiken ervan. Dit kun je wel bezuren als de dag voorbij is.

2. *Als na het oplopen van hersenletsel je gedrag verandert dan ligt dat aan jezelf*

Niet waar want de fout zit in je organisme en ligt daarmee niet aan jou.

Zelf heb je niet altijd zicht op je verandering. Als je je ervan bewust bent kun je zelf kiezen hoe je ermee omgaat.

Probeer eraan te werken om minder aangebrand te zijn.

Het heeft te maken met hoe je ermee omgaat.

De invloed die je hebt om ermee om te gaan.

Gedrag wordt bepaald door iets wat kapot is gegaan in je hoofd.

Bij geen ziekte inzicht is het veel moeilijker om te corrigeren.

3. *Als je op jonge leeftijd hersenletsel oploopt, passen de hersenen zich zo aan dat je dezelfde kansen hebt als andere jongeren.*

Ook deze wordt als niet waar bevonden. Jongeren hebben wel een flexibeler brein en aanpassingsvermogen. Het zit in het woord "dezelfde". Je haalt nooit 100% dezelfde kansen. Je hebt wel meer kansen om te herstellen en ook afhankelijk hoe groot de schade is.

Een kind groeit en ontwikkelt zich ook met het hersenletsel.

Vwo is mogelijk niet meer haalbaar. Hersenen zijn op jongere leeftijd nog wel heel plastisch.

Zwaar taalletsel herstelt eigenlijk nauwelijks.

Zit er verschil in herstel van bepaalde hersendelen? Bepaalde delen kunnen functies overnemen.

4. *Een Tia is niet hetzelfde als een CVA*

Dit is waar / Niet waar. Hier is veel discussie over, ook in neurologie land.

TIA = Transient Ischemic Accident, CVA is landurig zuurstoftekort met gevolgen.

Ook bij een Tia is er kortdurend zuurstoftekort. Kan ook een vaatkramp zijn.

90% van de mensen met een Tia heeft wel klachten als vermoeidheid en concentratie problemen.

In de volksmond zeggen mensen vaak een Tia te hebben gehad terwijl het een klein CVA is geweest.

5. *Wie van deze Bekende Nederlanders heeft hersenletsel gehad*

Frans Bauer, Linda de Mol, Rob Trip.

Dat blijkt Rob Trip (CVA 2001) te zijn, huidige nieuwslezer bij de NOS. Aan hem is niet te merken dat hij nog beperkingen zou hebben. Zet zich sindsdien in voor de hersenstichting.

6. *Gevolgen van hersenletsel zijn niet altijd zichtbaar dus noem een aantal zaken die kunnen veranderen door hersenletsel*

Deze stelling geeft de beslissende groep als winnaar. Maar het blijkt dat iedereen goed opgelet heeft afgelopen jaar.

Aandacht en concentratietekort, vermoeidheid, ontremming, volhouden van aandacht, gedragsverandering, emotionele veranderingen, sneller huilen, gevoelsvervlakking, informatie verwerking trager, prikkelgevoeligheid, oriëntatie problemen, niet flexibel zijn, snel afleidbaar, informatie filter, drukte gevoelig, afasie, sociaal terugtrekgedrag, geheugenproblemen, gevoelsstoornis warm koud pijn.

Karakterveranderingen, moeite met dubbeltaken, missen van structuur, moeilijk verplaatsen in sociale situaties, slecht ziekte inzicht, gevaren niet inzien, woordvindingsstoornis, spraakproblemen, doofheid, smaak en reukverlies, slaapproblemen, depressie, onzekerheid en angst, onbegrip van anderen.

Andere stellingen die door tijdgebrek niet aan bod kwamen:

7. *Degene met hersenletsel heeft altijd het meest ervaren van de gevolgen ervan*
NIET WAAR want dit kan anders zijn door inzichtsproblemen. Ook de mantelzorger heeft er vaak mee te maken.

8. *Npo is altijd nodig om duidelijk te krijgen wat er veranderd is na hersenletsel*
NIET WAAR want het is niet altijd noodzakelijk, als is het soms zinvol om bevestiging en erkenning te krijgen. De getroffene ziet het pas duidelijk in wanneer een professional het vertelt. Of het is nodig voor een keuringsarts.

9. *Hersenletsel kan leiden tot relatie problemen*
In 70% van de gevallen, zegt de cijfers.

10. *Bij het opbouwen van een nieuw sociaal netwerk heb je professionele hulp nodig*
NIET ALTIJD WAAR want soms kom je er zelf wel goed uit.

Er werd nog een algemene vraag gesteld: Hoe kom je oud en nieuw door met de prikkelgevoeligheid en alle knallers. Tips:

Slaapmiddel?

Oordopjes van de drogist of aangepaste oordopjes van de audicien.

Of op vakantie, vuurwerkvrije plaatsen.

Het was voor de aanwezigen een avond met een leuke en gezellige discussie waar ook veel gelachen werd. De discussie en samenhang van het afgelopen jaar is mooi tot uiting gekomen.

Datum volgende bijeenkomst en thema

De volgende Café Brein op 10 februari in het gebouw van ZuidZorg, Le Sage ten Broeklaan 11 in Eindhoven met als thema: *'Mindfulness, wat kan dat betekenen voor iemand met NAH?'*

Wil je samenvattingen en aankondigingen ontvangen van Café Brein avonden in Eindhoven, meld je aan voor de Café Brein maillijst. Bel of mail Steunpunt Mantelzorg Verlicht 088 0031 288 of info@mantelzorgverlicht.nl