

Niet Rennen Maar …. bijblijven!

Tjamke Strikwerda en Jacqueline Sibbel

UMC Utrecht

Eerlijk zeggen…



Wie:

- kijkt deze webinar toch wat later dan gepland?
- heeft een kopje koffie nodig om zich op deze webinar te gaan concentreren?
- is er wel eens zijn sleutels kwijt?
- komt wel eens te laat op een afspraak?
- vergeet ondanks een boodschappenlijstje wel eens een artikel mee te nemen?
- loopt wel eens naar bv. de keuken en weet eenmaal daar aangekomen niet meer wat je er wilde doen?

…. Niet Rennen Maar Plannen

(NRMP)

Inhoud

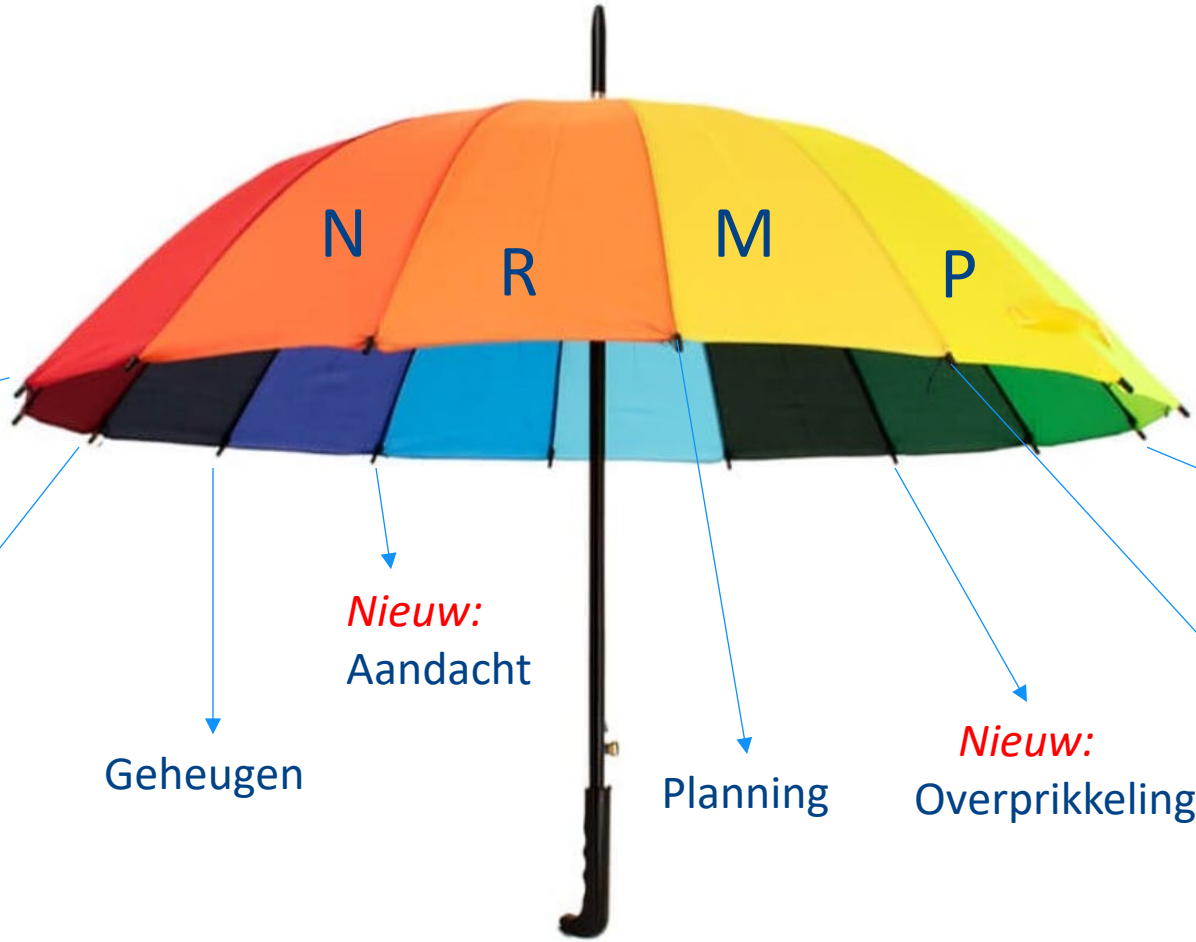
- **Ontstaan en ontwikkeling van NRMP**
- **De Niet Rennen Maar Plannen familie**

Ontstaan ontwikkeling van NRMP

2012 – 2014	Ontwikkeling eerste versie innovatieproject ‘cognitieve revalidatie voor patiënten met hersenletsel en milde cognitieve problemen’
2020	Lancering e-versie
2021	Vernieuwde versie; NRMP 2.0
2022	Evaluatie onder behandelaren EN patiënten
2023-2025	Versie 3.0 alle NRMP modules
2024-2025	Ontwikkeling nieuwe modules: overprikkeling en aandacht
2023-2024	Eerste jongeren module ‘Fit of Moe? Balans doet ertoe!
2025- 2026	Ontwikkeling van 4 nieuwe jongeren modules

Folder voor patiënt

Handleiding behandelaars



Oorzaken en mogelijke gevolgen

Vermoeidheid

Geheugen

Nieuw:
Aandacht

Planning

Nieuw:
Overprikkeling

Informatieverwerking

Jongerenmodule(s)

Modules - papier en online

Folder
Handleiding behandelaar (jongeren + volwassenen)

Informatiemodule
- Oorzaken hersenletsel en mogelijke gevolgen

Behandelmodules
- Vermoeidheid na hersenletsel in balans
- Informatieverwerking de baas na hersenletsel
- Grip op planning na hersenletsel
- Omgaan met geheugenproblemen na hersenletsel
- Over – prikkeling na hersenletsel
- Met focus meer grip op aandacht na hersenletsel

Jongeren module
- Fit of moe? balans doet er toe !

www.umcutrecht.nl/nl/niet-rennen-maar-plannen

SDB groep:
niet rennen maar plannen

Opzet NRMP

- Psycho-educatie
- Inventariserende opdrachten
- Doelen stellen
- Uitleg strategieën
- Toepassen strategieën
- Terugblik en evaluatie
- Evaluatie doelen

Handleiding behandelaar

- **Doelgroep**
- **Indicaties en contra- indicatie**
- **Vereiste diagnostiek en kiezen van een trainingsmodule**
- **Behandelprogramma**
  - Omvang en opbouw
  - Vaststellen behandeldoelen
  - Evaluatie
  - Betrekken naasten
- **Organisatie**
  - Voorzieningen en faciliteiten
  - Benodigde deskundigheid

Oorzaken en mogelijke gevolgen



Informatiemodule: oorzaken en mogelijke gevolgen

- Oorzaken hersenletsel
- Mogelijke gevolgen
- Uitleg Cognitie
  - *Nieuw*: opdracht informatiefolder
- Kiezen van een trainingsmodule

Leven met hersenletsel, hoe verder?

Op 26 oktober 2019 heb ik een ongeluk gehad. Om mijn omgeving wat meer inzicht te geven in wat er is gebeurd heb ik een infographic samengesteld met meer informatie. Mocht je nog vragen hebben dan kan je die altijd aan mij stellen! Of scan de onderstaande QR-code, deze brengt je naar een betrouwbare website met meer informatie.

Meer info? Scan mij!

Wat is er gebeurd?

Ik was onderweg naar huis samen met Bas. Ik op de fiets en Bas met de scooter. We reden naast elkaar toen er net een bocht aankwam. Ik verloor de controle over het stuur en stootte tegen Bas aan. Hierdoor verloor ik mijn evenwicht en viel ik ongelukkig op mijn hoofd. Vervolgens werd ik een paar dagen later wakker in het ziekenhuis zonder herinneringen aan het ongeluk of van de afgelopen 5 dagen in het ziekenhuis. Uiteindelijk heb ik 1,5 week in het UMC gelegen.



2

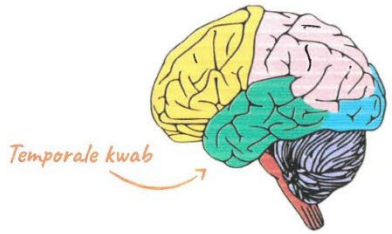
2

3

Wat heb ik er aan overgehouden?

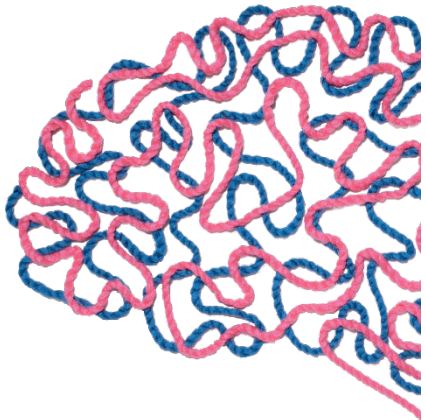
3

In de officiële diagnose staan een hoop moeilijke woorden, maar het grootste trauma is veroorzaakt door een hersenkneuzing en een subdurale bloeding. Men spreekt dan over hersenletsel.
Een hersenkneuzing is een ernstige vorm van traumatisch hersenletsel waarbij het hersenletsel beschadigd is geraakt, in tegenstelling tot een hersenschudding waarbij er geen hersenweefsel beschadigd is.
Hersenweefsel gaat kapot en door zwelling wordt hersenweefsel verdrukt door bloed en wondvocht.
Hierdoor is er sprake van complexe beschadigingen van de hersenen. De gevolgen van een hersenkneuzing zijn voor iedereen verschillend. Mijn hersenkneuzing zit in de temporale kwab. Deze is met groen gemarkeerd op de foto.
Een subdurale bloeding zit tussen het harde hersenvlies en het tweede vlies om de hersenen, het spinnewebvlies.



Waar is die kwab goed voor?

- Taalbegrip
- Gehoorvermogen
- Geheugen
- Gedrag
- Concentratie
- Visuele perceptie
- Categoriseren van voorwerpen
- Geur- en smaakherkenning



UMC Utrecht



Oorzaken en mogelijke gevolgen

Vermoeidheid

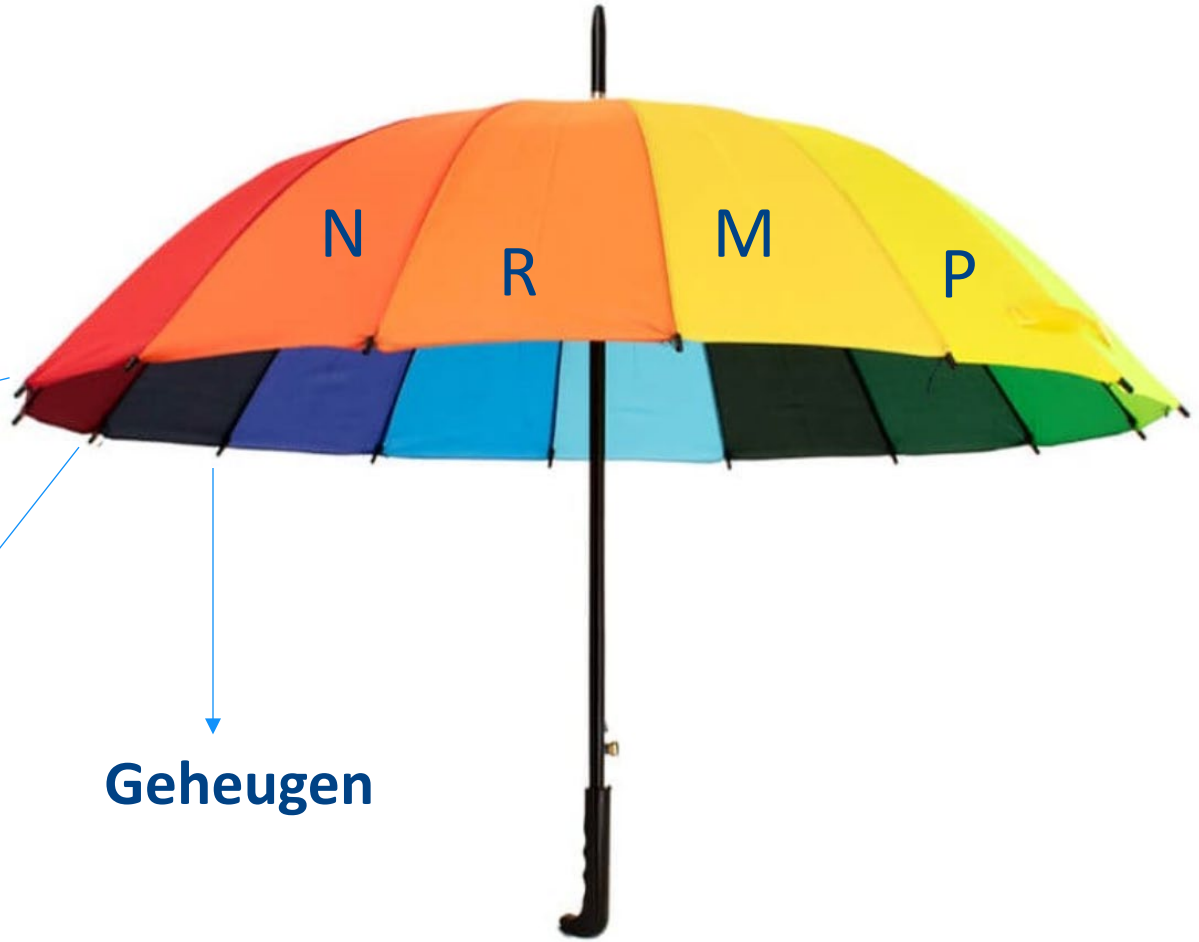
Vermoeidheid na hersenletsel in balans

- Psycho-educatie
  Lichamelijke- en mentale vermoeidheid, gerelateerde klachten, energie accu en soorten activiteiten
- Inventariserende opdrachten
  Daglijsten: registratie vermoeidheid
- Doelen stellen
  “Ik wil weer voldoende energie hebben om tijdens het avondeten met mijn kinderen te kunnen kletsen”
- Uitleg strategieën
  Verdelen, variëren, pauzeren, bewegen, slaap, ontspannen
- Toepassen strategieën
  Opdrachten: (week)planning
- Opbouw van activiteiten
- Terugblik en evaluatie
  Gebruik dit als Terugval preventieplan
- Evaluatie doelen

* Nieuw!

Daglijst

inscannen



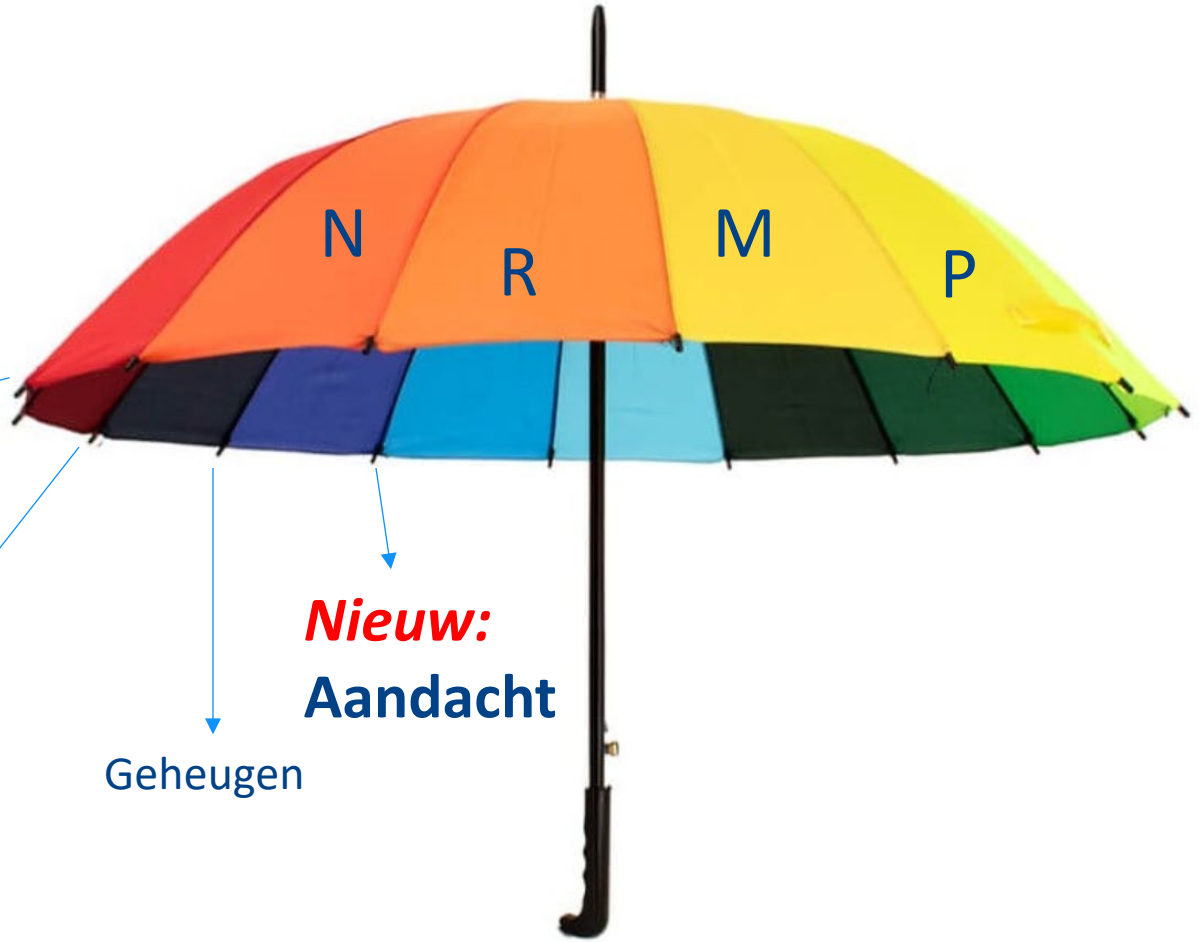
Oorzaken en mogelijke gevolgen

Vermoeidheid

Geheugen

Omgaan met geheugenproblemen na hersenletsel

- Psycho-educatie
  Werkgeheugen en langetermijn geheugen
  Opnemen, opslaan en ophalen van informatie
- Inventariserende opdrachten
  Geheugendagboek, vragenlijst
- Doelen stellen
  “Maximaal 1x in de week iets kwijtraken (niet meer weten waar ik iets heb neergelegd)”
- Uitleg strategieën
  intern en extern
- Toepassen strategieën
  concreet doel uitschrijven
  Strategieën bij onthouden van gesprekken
- Terugblik en evaluatie
- Evaluatie doelen



Oorzaken en mogelijke gevolgen

Vermoeidheid

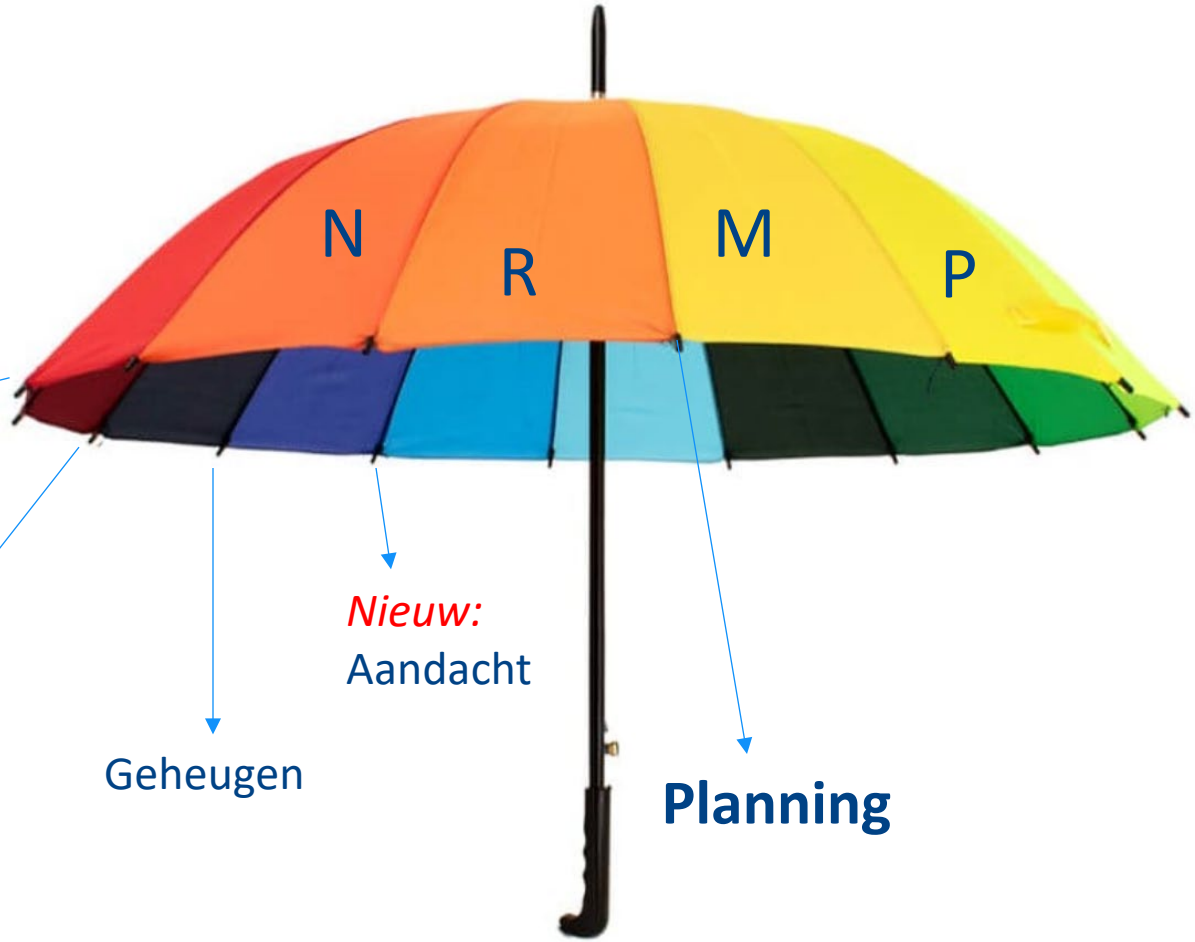
Geheugen

Nieuw:

Aandacht

Met focus meer grip op aandacht na hersenletsel NIEUW

- Psycho-educatie
  wat is aandacht, verschillende vormen, problemen, factoren die van invloed zijn.
- Inventariserende opdrachten
  vragenlijst aandachtproblemen, registratielijst aandachtsproblemen
- Doelen stellen
  “Ik raak zo min mogelijk afgeleid tijdens het koken. “
- Uitleg strategieën
  Bewaar de Aandacht, Focus - Herstel methode, Stop verstandig methode, PRET, algemene strategieën
- Toepassen strategieën
  opdrachten bij elke strategie
- Terugblik en evaluatie
- Evaluatie doelen



Oorzaken en mogelijke gevolgen

Vermoeidheid

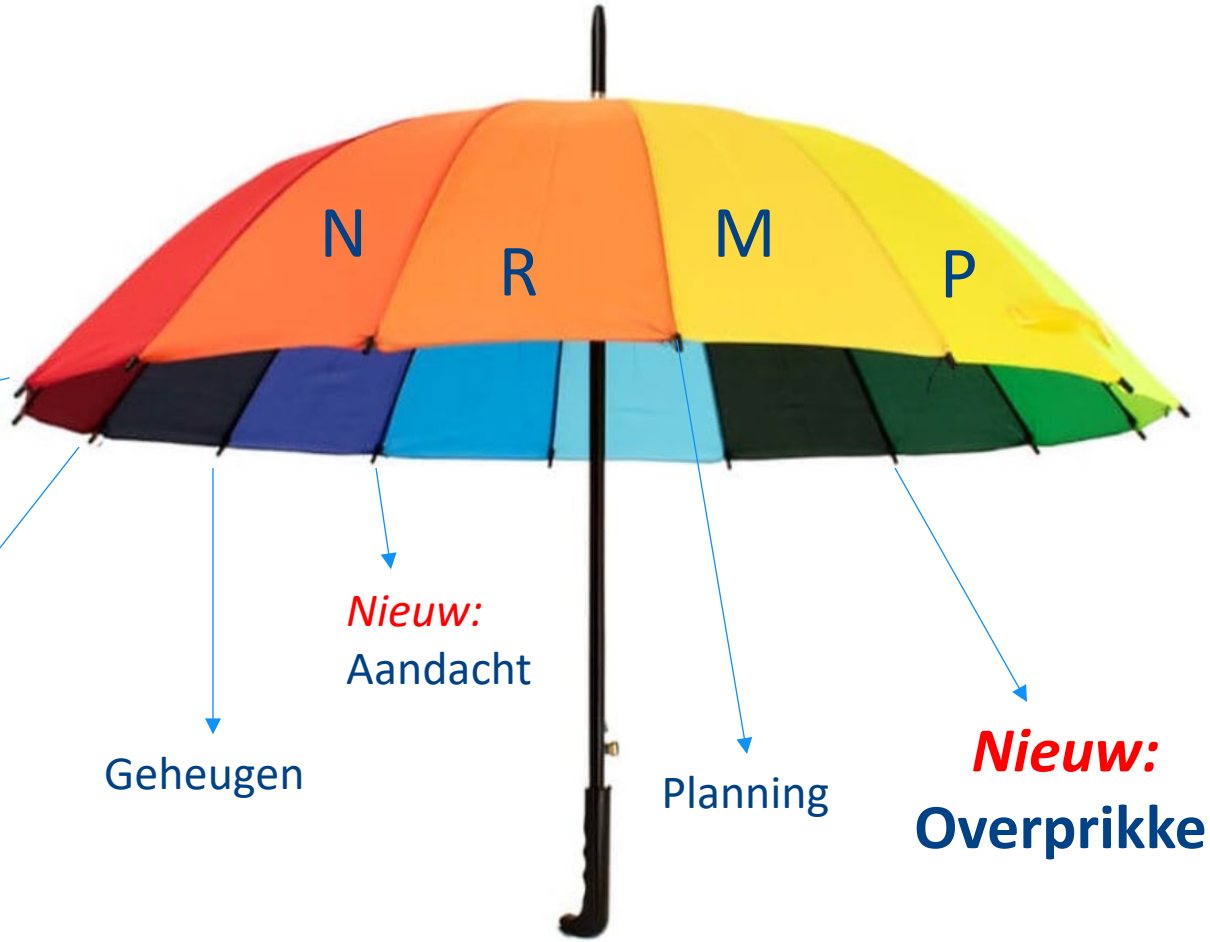
Geheugen

Nieuw:
Aandacht

Planning

Grip op planning na hersenletsel

- Psycho-educatie
  hoe ontstaan de problemen, welke problemen in planning en uitvoering zijn er,
- Inventariserende opdrachten
  zelfbeoordelingslijst plannen en uitvoeren, dagelijkse praktijk opdracht
- Doelen stellen
  “Ik wil gestructureerd te werk gaan door taken op te delen in verschillende stappen”
- Uitleg strategieën
  Agenda, planningslijst, memobord, APA(Algemene Planningsaanpak)
- Toepassen strategieën
  stappenplan(opstellen, controleren, uitvoeren, evalueren), maken van een dagplanning
- Terugblik en evaluatie
- Evaluatie doelen



Oorzaken en mogelijke gevolgen

Vermoeidheid

Geheugen

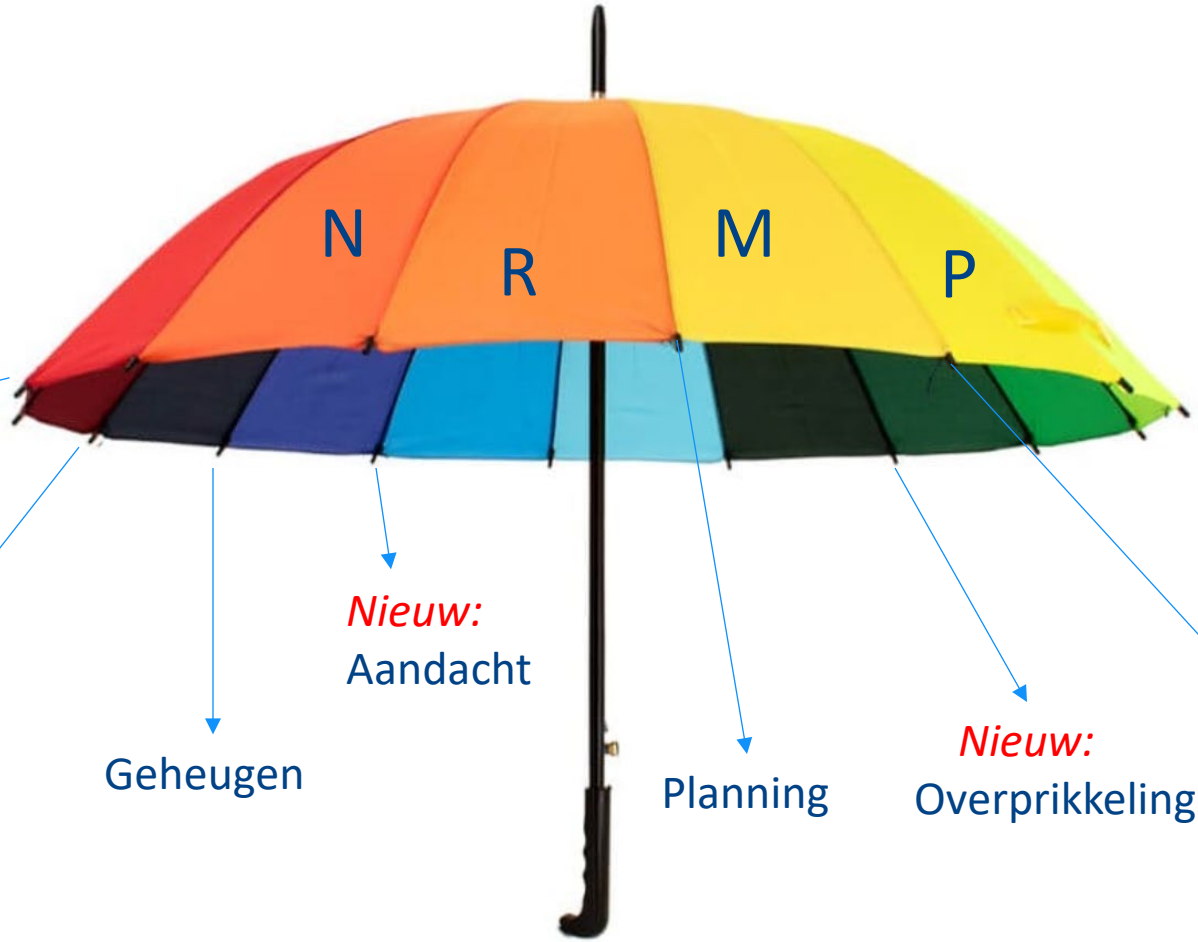
Nieuw:
Aandacht

Planning

Nieuw:
Overprikkeling

Over – prikkeling na hersenletsel NIEUW

- Psycho-educatie
  wat is overprikkeling, hoe merk je dit, welke prikkels zijn er, gezond versus NAH, mogelijke gevolgen
- Inventariserende opdrachten
  registratielijst, uitlokkende factoren herkennen + evaluatie
- Doelen stellen
  “Ik wil (…) minuten kunnen deelnemen aan een sociale activiteit”
- Uitleg strategieën → Tips en tricks
  cyclus omgaan met overprikkeling, leren nagaan wat voor jou werkt, advies lotgenoten, leren plannen
- Toepassen strategieën
  wat helpt mij, uitproberen adviezen lotgenoten, dagplanning, geleidelijk meer prikkels opzoeken, uitproberen tips en tricks,
- Terugblik en evaluatie
- Evaluatie doelen



Oorzaken en mogelijke gevolgen

Vermoeidheid

Geheugen

Nieuw:
Aandacht

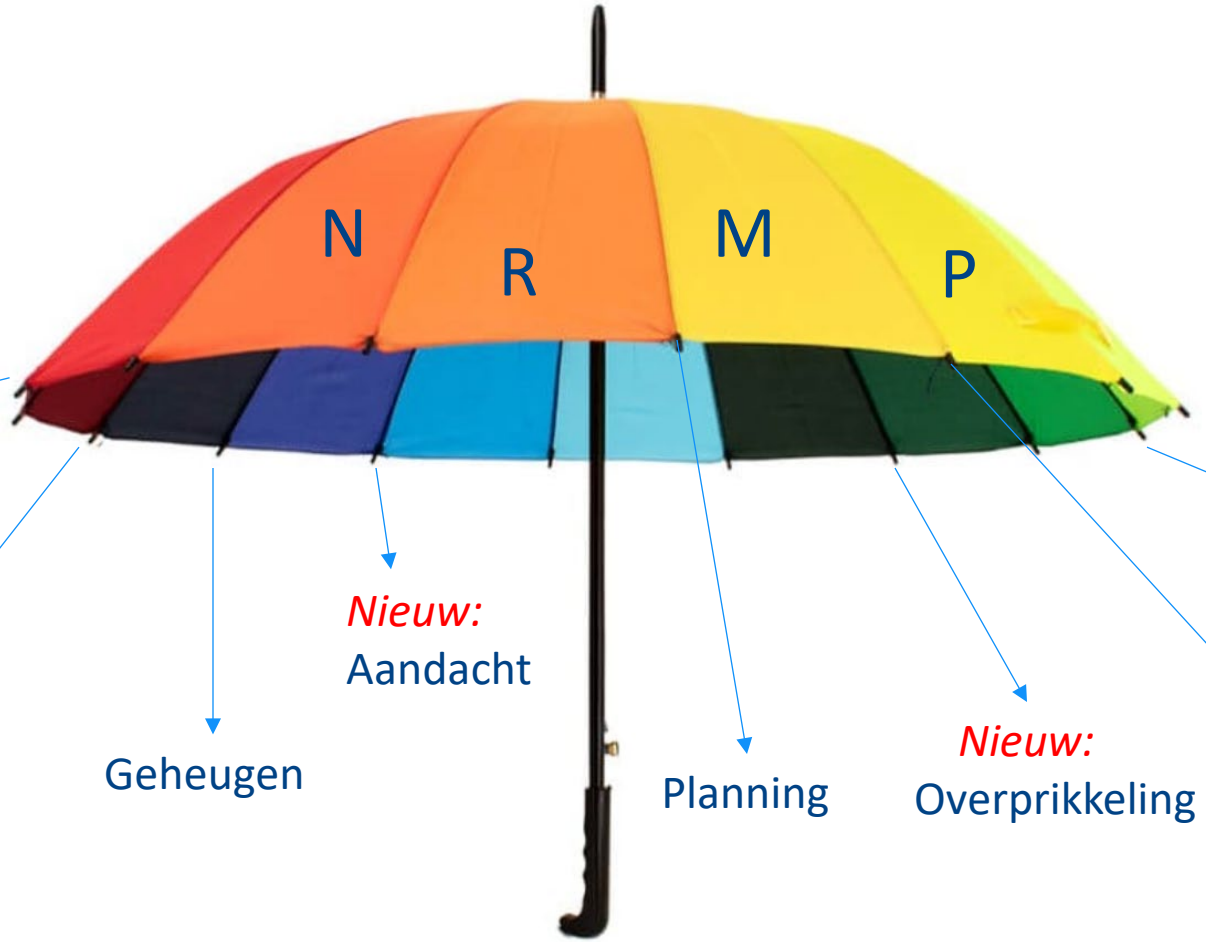
Planning

Nieuw:
Overprikkeling

Informatieverwerking

Informatieverwerking de baas na hersenletsel

- Psycho-educatie
  hoe werkt informatieverwerking, problemen bij informatieverwerking
- Inventariserende opdrachten
  registratielijst
- Doelen stellen
  “ik wil situaties waarin tijdsdruk ervaar tijdens het autorijden vooraf herkennen”
- Uitleg strategieën
  Stappenplan, stop-verstandig methode, PRET methode
- Toepassen strategieën
  oefenen met stappenplan tijdsdruk, oefenen met stop verstandig methode, oefenen met PRET methode
- Terugblik en evaluatie
- Evaluatie doelen



Oorzaken en mogelijke gevolgen

Vermoeidheid

Geheugen

Nieuw:
Aandacht

Planning

Nieuw:
Overprikkeling

Informatieverwerking

Jongerenmodule(s)

Jongerenmodules

- **Fit of moe? Balans doet ertoe!**

Doelgroep: jongeren van ongeveer 12-18 met NAH

Verschil volwassenen modules:
- aangepast taalgebruik
- aangepaste illustraties
- aangepaste voorbeelden

Overige modules in ontwikkeling.

Take home message

- “Niet Rennen Maar Plannen” helpt mensen met hersenletsel meer regie krijgen. Als zorgprofessional speel jij daar een cruciale rol in
- Alle nieuwe en vernieuwde modules van “Niet Rennen maar Plannen”, staan online. Doe er je voordeel mee en vervang de oude door de nieuwe!

www.umcutrecht.nl/nl/niet-rennen-maar-plannen

Evaluatie Niet Rennen Maar Plannen: help je mee?



Het cognitieve revalidatieprogramma *Niet Rennen Maar Plannen (NRMP)* bestaat inmiddels ruim 15 jaar en is uitgebreid en vernieuwd. Nu willen we het programma wetenschappelijk onderbouwen met een evaluatie. **Daarvoor hebben we jouw hulp nodig!**

Wat vragen we van behandelaren?

- Informeer je patiënten over deelname.
- Geef, met hun toestemming, de contactgegevens door aan ons onderzoeksteam.
- Patiënten zitten nog nergens aan vast.
- Meer hoef je niet te doen. **Geen lokale toestemming nodig.**

Wie kan meedoen?

- Patiënten met hersenletsel die NRMP volgen in de eerste of tweede lijn.
- Ook patiënten die slechts **een deel van de modules** volgen, juist daar zijn we benieuwd naar.

Wat houdt de evaluatie in voor patiënten?

- **Vooraf** (max. 45 minuten): achtergrondgegevens, MoCA en (online) vragenlijsten (samen met onderzoeker).
- **Na 3 maanden** (max. 45 minuten): opnieuw vragenlijsten + korte reflectie op doelen en vaardigheden.

Door mee te doen aan dit onderzoek help je mee om meer evidence te verzamelen die de effectiviteit van de interventie onderbouwt. Zo kunnen we in de toekomst beter laten zien wat NRMP oplevert en waarom het de moeite waard is voor ergotherapeuten om het te blijven inzetten.

Help je mee?

Gebruik je NRMP en wil je bijdragen aan het onderzoek?
Neem contact op met i.winkens@maastrichtuniversity.nl.

UMC Utrecht

UMC Utrecht

Maastricht University

Expertisecentrum Hersenletsel Limburg

Scholing

Er is een scholing over Niet Rennen maar Plannen.

Kijk hiervoor op de website van Ergotherapie Nederland:

info.ergotherapie.nl/cursus/cursus-niet-rennen-maar-plannen

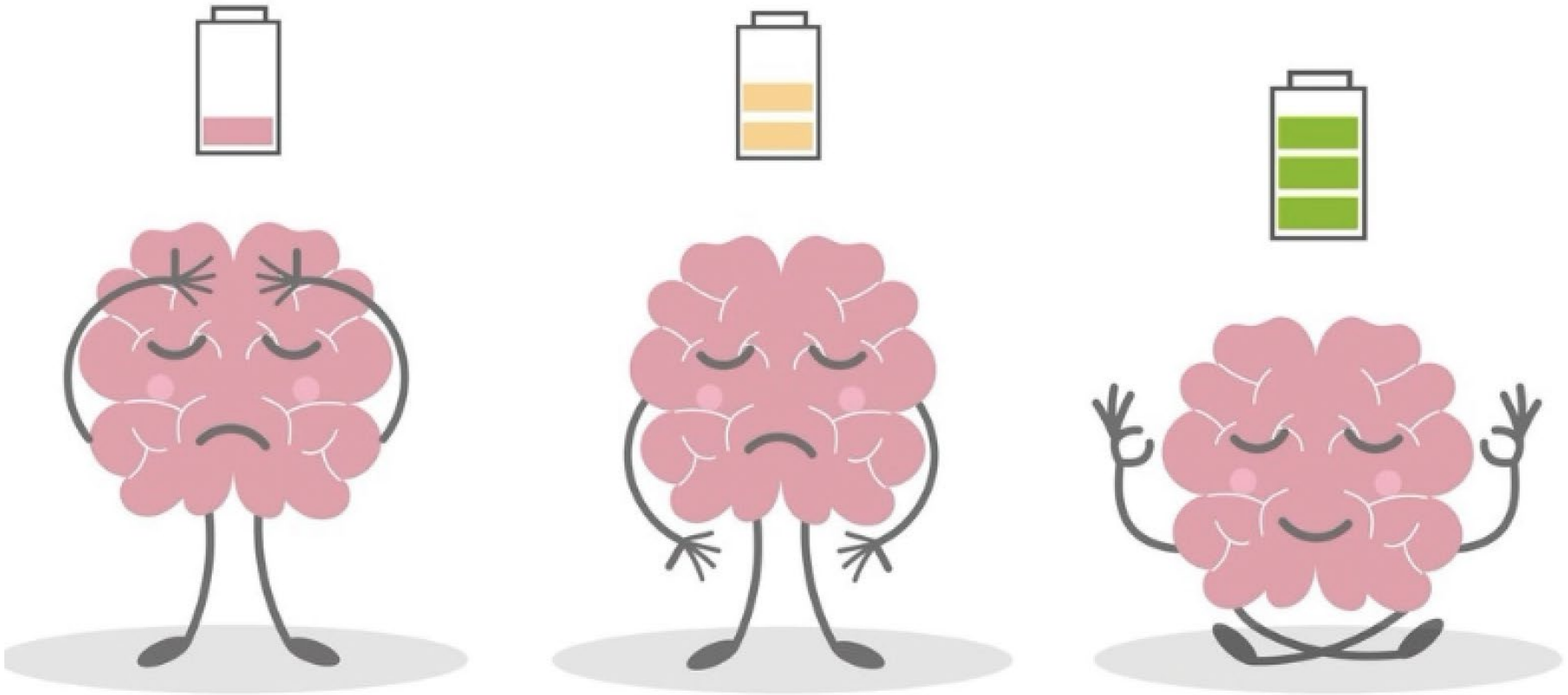


Vragen

Kom bij onze poster kijken op 28 november!







Contactgegevens

Heb je concrete vragen?

nietrennenmaarplannen@umcutrecht.nl