

REVALIDATIE Programma Hersenz

# Blauwe plek in je hoofd

650.000 Nederlanders hebben blijvend hersenletsel. „Ik heb een blauwe plek op de hersenen die niet meer geneest”, noemt Dennis Kruihof het. Een blauwe plek die je niet kan zien, maar met ingrijpende gevolgen. „Ik heb een nieuwe ik gekregen”, zegt Martijn Dekker. Beiden volgen bij Heliomare in Krommenie het behandelprogramma Hersenz om met hun nieuwe ik te leren leven.

**P**er jaar lopen 140.000 mensen hersenletsel op, door een beroerte, een ongeluk, een hartstilstand of een hersenaandoening. Bij 40.000 geneest, herstelt het niet helemaal. Dat is vier procent van de bevolking.

In het ziekenhuis en later de revalidatiekliniek is alles gericht op genezing, op herstel. Als de patiënt weer thuis is, komen de gevolgen voor het dagelijks leven pas echt aan het licht.

## Ander moe

Hij (of zij) is vaak moe. „Het is een ander moe dan het onze”, zegt Marit Dhondt, psychomotorisch therapeut bij Heliomare.

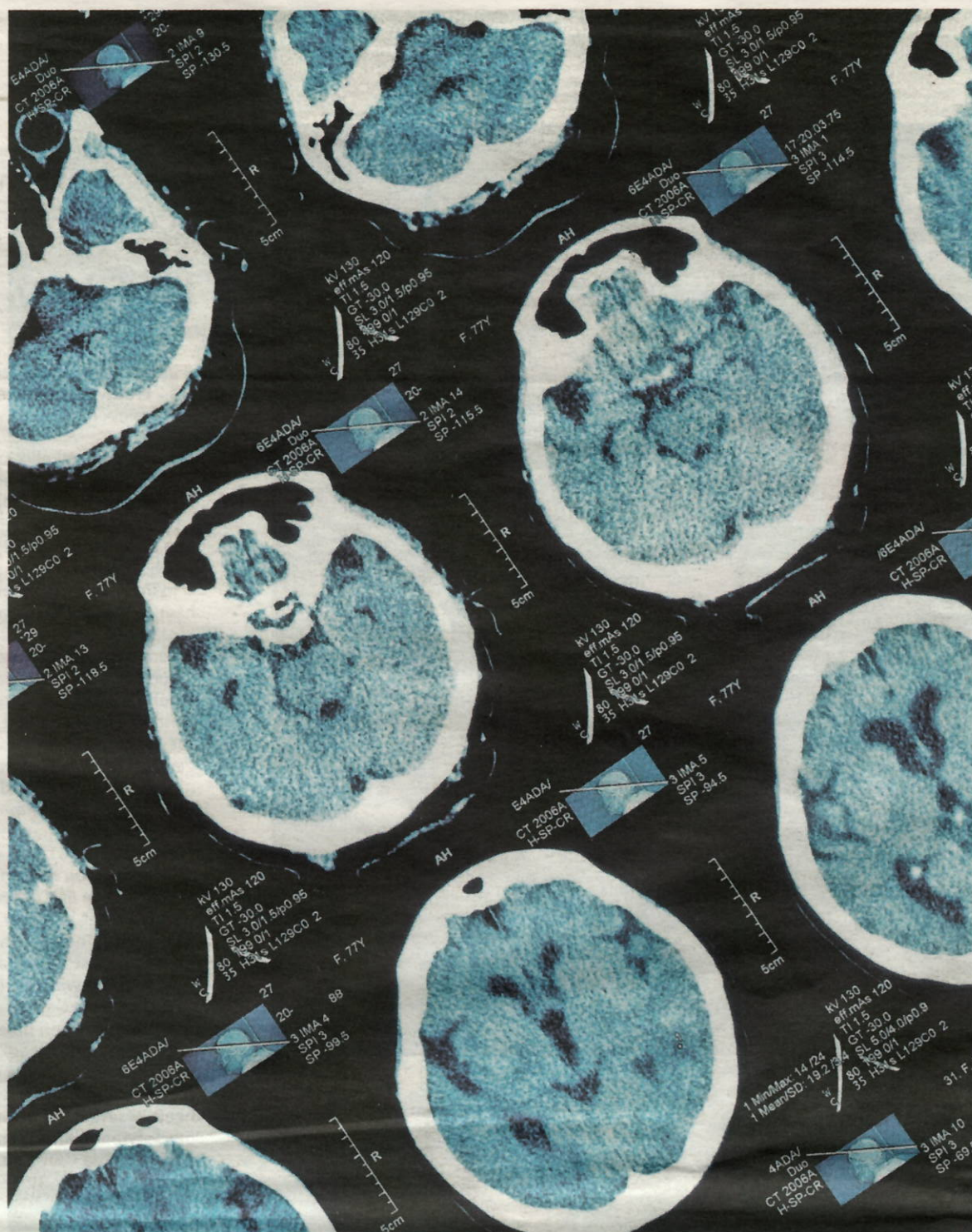
„Ze zijn sneller, intenser en langer moe. Als je je leven weer oppakt, is de veronderstelling dat je het onderste uit de kan wilt halen. Maar hun onderste uit de kan is minder diep.”

„**Het is vast niet zo erg, denken ze**”

De hersenschade beïnvloedt ook de emoties en de gedachten. Ze kunnen zich vaak minder goed concentreren, vergeten dingen eerder, kunnen sneller boos zijn. „Soms heb ik dagen dat zelfs praten en denken moeilijk gaan”, zegt Dekker.

Om te leren omgaan met de onzichtbare beperkingen is er het programma Hersenz.

„Je moet leren doseren en reguleren”, zegt therapeut Dhondt. „Je moet leren anders te plannen, je



Computergestuurde fotografie van de binnenkant van het hoofd.

aandacht te verdelen en eerder te stoppen. Je omgeving houdt er geen rekening mee, want er is niets aan je te zien. Het zal wel niet zo erg zijn, denken ze, of het gaat wel weer over.”

De behandeling bestaat uit verschillende modules, afgestemd op de persoon. Dhondt: „We beginnen met omgaan met de verandering, een ode aan de oude ik en een aan de nieuwe ik. Vervolgens proberen we een nieuwe balans te vinden, passend bij je karakter, zodat je

dingen kunt doen die je leuk vindt, zonder dat ze je slopen.”

## Belangrijk

„We doen dat niet alleen door te vertellen, er is ook een fysieke behandeling. Een goede conditie is belangrijk. Maar je moet ook leren de signalen in je lijf te herkennen, je moet leren aanvoelen dat je moet stoppen. Bij ons kan je je grens opzoeken en erover gaan. Laatst zei Dennis dat hij als hij moe was vaak ging schelden. Hij herkende het bij

zichzelf en we hopen dat hij het straks ook buiten dit gebouw kan herkennen, anders gaat hij anderen verbaal te lijf.”

„We gaan niet op zoek naar de oorzaak van de hersenbeschadiging. Soms is het fijn als je een herinnering, een verklaring hebt. Maar het is een zwaar traject en kan meer oprakelen dan goed voor je is. Alleen als je het antwoord nodig hebt om weer te kunnen functioneren, doen we het.”

Het programma Hersenz duurt



Dennis Kruihof.

FOTO'S GOEDHEER FOTOGRAFIE

## 'Zelfs na het kleinste klusje ben ik doodop'

Dennis Kruihof (50) uit Castricum kreeg twee jaar geleden een ongeluk. „Ik reed met mijn auto tegen een stilstaande dieplader. Waarschijnlijk een black-out. Lichamelijk mankeerde ik niet veel: een gebroken sleutelbeen en wat kneuzingen. Maar ik had ook twee blauwe plekken op mijn hersenen die niet meer weggaan.”

Kruihof mocht na vier dagen ziekenhuis weer naar huis. „Ik dacht: ik kan de hele wereld weer aan. Maar mijn leven was wel in één klap totaal veranderd. Het is vooral lastig om met die enorme vermoeidheid en die beperking in concentratie om te gaan. Bij het minste ben ik doodop. Even mijn straatje sneeuwvrij maken en ik ben uitgeput. Als jij moe

bent, ga je een half uur liggen en kan je weer verder. Ik ben na een half uur werken helemaal van de wereld.”

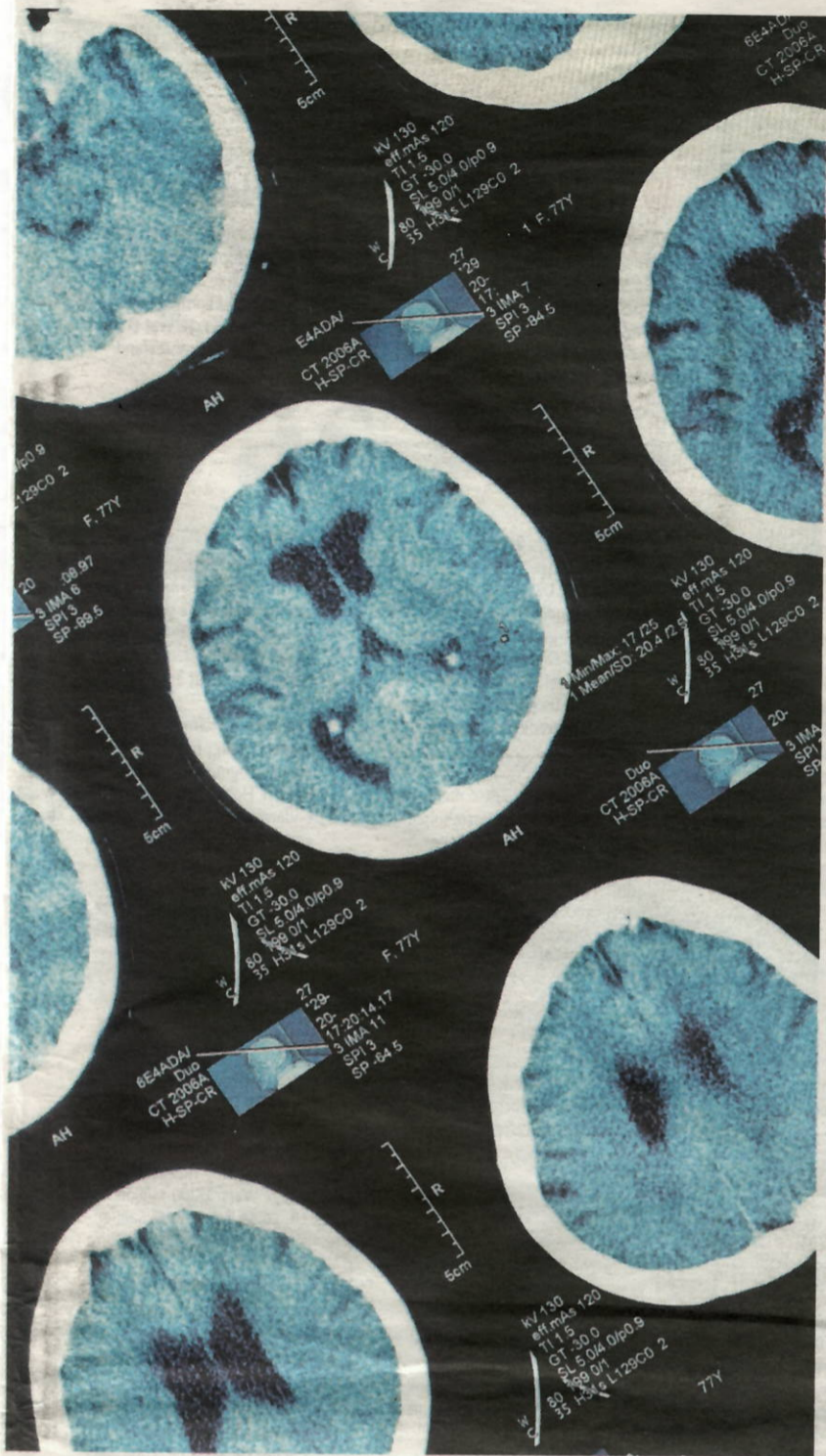
„Ik heb een half jaar gerevalideerd in het ziekenhuis, maar daar heb ik niets aan gehad. Ik ben op zoek gegaan, en kwam bij Hersenz. Bij mijn verhuizing van Makkum naar Castricum kon ik hier bij Heliomare in Krommenie terecht.”

„Ik loop vaak tegen mijn grenzen aan. Mensen zien niet aan me wat ik heb. Ik moet het iedere keer vertellen en toch vergeten anderen het weer, houden ze er niet altijd rekening mee. Laatst haalde ik mijn dochter in Amsterdam op. We hadden elkaar al een tijdje niet gezien, dus ze begon meteen te praten. Ik zei toen: nu

even tien minuten stil, tot we de stad uit zijn. Daarna kan ik me weer op je concentreren.”

„Ik heb laatst een actiefoto op mijn facebookpagina gezet, tot twee jaar geleden was ik een actieve vechtsporter, ik heb een dangraad in karate. Maar ook dat verandert.”

„Vroeger kon ik twintig dingen op een dag, nu ben ik blij als ik er één kan. Ik heb geleerd mijn energie aan te passen en te doseren, want ik ben nog steeds zelfstandig ondernemer. Ik heb een ICT-bedrijf. Ik moet het nu in de tweede versnelling doen in plaats van de vijfde. Als ik een half uur overlegd heb, zeg ik dat ik echt een pauze in moet lassen. Rust en structuur zijn de nieuwe woorden in mijn leven.”



GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

## 'M'n hoofd zat m'n lijf in de weg'

Martijn Dekker (45) uit Assen-delft kreeg twaalf jaar geleden een ernstig ongeluk. „Ik weet alleen dat ik weggleed, de vangrail in. Ik lag zwaar in de prak, met een dwarslaesie, een hersenbloeding, een hersenkneuzing en veel botbreuken. Na de operatie kwam ik op een kamertje waar de meeste mensen niet levend uit komen. Ik lag drie maanden in coma.”

„Ik lag er als een baby met een luier om, ik kon niets. Wat een verschil met mijn oude, snelle leven. Ik was manager in een magazijn. Mijn droombaan. Ik gaf leiding aan honderd collega's, werkte tachtig tot honderd uur per week.”

Dekker revalideerde een jaar in Heliomare in Wijk aan Zee. „Dat was vooral voor mijn hoofd. Aan de rolstoel was ik snel gewend. Maar mijn hoofd zat vaak mijn lichaam in de weg. Het duurde zeker zeven jaar voor ik kon accepteren dat mijn oude ik nooit meer terug zou keren.”

Dekker probeerde het nog bij zijn oude bedrijf. Op de administratie, want het magazijn kan hij met zijn rolstoel niet in. „De administratie vond ik geen leuk werk. Ik voelde me opvulling toen ik mijn oude collega's weer zag.”

„Gelukkig had ik me voor be-

houd van salaris laten verzekeren, na het overlijden van een vriend. Ik ben voor mijn inkomen niet afhankelijk van werk. Ik werd vrijwilliger in het ziekenhuis in Alkmaar. Ze hebben wonderen voor me verricht, ik wil graag wat terug doen. Daar heb ik mijn meisje ontmoet, met een bonusdochter.”

„Toen gingen we samenwonen, merkte ik dat ik thuis te fel reageerde naar mijn vrouw en dochter. Ik was te snel pissig. Ook in het verkeer was ik snel geïrriteerd en boos. Ik raak snel overprikkeld. Ik miste de rust van alleen thuis te zijn en raakte snel oververmoeid.”

„Ik wilde van mijn kortje af en toen zag ik op tv over Hersenz. Ik ben naar een open dag in Haarlem geweest. Toen heb ik besloten mee te doen.”

„Als je een hersenbeschadiging hebt, is je leven compleet anders. Het is best wennen, het went eigenlijk nooit, de frustraties en de blokkades. Ik kan soms alles in een keer eruit gooien, dan kan ik het niet meer tegenhouden. Daarna ben ik nog dagen kapot. Ik heb veel meer tijd nodig om te herstellen. Door Hersenz leer ik om dat voor te zijn”

„Vroeger was ik een workaholic, nu ben ik na drie middagen in de week gesloopt.”