



Gert-Jan (links) met behandelaar Niels Christiaans.

BEHANDELPROGRAMMA HERSENZ HELPT MENSEN MET HERSENLETSEL

Gert-Jan staat weer op het voetbalveld

Niet iedereen met hersenletsel kan na een revalidatiebehandeling zijn of haar leven weer oppakken. Cognitie, motoriek, energie, emoties, gedrag en communicatie; alles kan anders zijn en de impact is enorm. Het behandelprogramma Hersenz biedt uitkomst, bijvoorbeeld voor Gert-Jan. ‘Lotgenoten helpen elkaar en zijn elkaars duiveltje.’

TEKST Tilly van Uffelen **BEELD** Marc Bolsius

Toen zijn zoon Mats geboren werd, ging Gert-Jan een dag minder werken. Vader zijn houdt volgens Gert-Jan ook in dat je verantwoordelijkheid neemt voor luiers en flessen. Later zouden ze samen sporten of kon Gert-Jan coach worden van Mats' voetbalteam. De papa zag het helemaal voor zich, totdat hij in 2013 getroffen werd door een herseninfarct. Mats was zes. Gert-Jan raakte eenzijdig verlamd, zijn coördinatie en fijne motoriek is verstoord en hij heeft last van draaiduizeligheid. In de revalidatiekliniek ging hij keihard aan de slag. Hij leerde weer lopen, maar nog steeds moest hij bij iedere stap nadenken, omdat zijn automatische piloot kapot is.

Gert-Jan wilde na zijn revalidatietijd zijn leven 'gewoon' oppakken. Het pakte anders uit. Met verdenking op hartfalen belandde hij in

maart 2018 in het ziekenhuis. 'Met mijn hart bleek niets mis. Ik was uitgeput door totale overbelasting.' Zijn klachten: extreem vermoeid, een kort lontje, depressief en een laag zelfbeeld. Gert-Jan kreeg suïcidale gedachten. Trainerschap van Mats zat er niet in. Hij kon het zelfs niet opbrengen om te komen kijken. Zijn praktijkondersteuner verwees Gert-Jan door naar Hersenz, een behandelprogramma voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel die willen leren omgaan met de gevolgen van hun letsel en voor hun naasten. Hersenz wordt geboden door dertien zorgorganisaties in Nederland.

Bij Hersenz leert Gert-Jan omgaan met alle veranderingen. Hij was arbeidsongeschikt geraakt, vond zichzelf geen goede partner en vader meer en raakte in een isolement. Dat verwerken en accepteren is een pijnlijk proces waar hij eerder niet aan toe kwam. Niels Christiaans, behandelaar van Gert-Jan, kent het verschil tussen klinisch revalideren en de behandeling die Hersenz biedt. Hij werkte als verpleegkundige neurorevalidatie in de Sint-Maartenskliniek in Nijmegen. 'Het is logisch dat mensen eerst aan hun fysieke problemen werken. De prioriteit is weer kunnen bewegen. Dingen als deel uitmaken van je gezin, sporten, werk, omgaan met vermoeidheid of je verminderde cognitie, zijn wel onderdeel van de revalidatie, maar zijn voor een aantal cliënten in die fase ver van hun bed.'

HERSENZ

'Niet iedereen met hersenletsel kan zijn of haar leven weer oppakken na een revalidatiebehandeling', weet Judith Zadoks, landelijk programmanager van Hersenz. In Nederland leven 650.000 mensen die beperkingen ervaren door hersenletsel, op gebied van cognitie, motoriek, energie, emoties en gedrag of communicatie. 'De impact hiervan op het dagelijks leven wordt pas later zichtbaar. Dan spelen er ook andere vragen dan in de herstelfase.' De interdisciplinaire behandeling van Hersenz is gericht op het leren omgaan met de gevolgen van hersenletsel. De cliënt werkt aan persoonlijke doelen, in een groep en individueel. Het team bestaat uit een gz-psycholoog (regiebehandelaar), een psychomotorische therapeut, een fysiotherapeut, een cognitief trainer en een individuele (systeem)behandelaar. Een traject duurt gemiddeld anderhalf jaar. Hersenz behandelt cliënten die revalideerden, maar ook mensen die rechtstreeks uit het ziekenhuis naar huis zijn gegaan en via huisarts of gemeentes zijn doorverwezen.

SAMENWERKING MET REVALIDATIE

In diverse regio's stemmen revalidatiecentra en Hersenz af over de meest geschikte behandeling, waarbij revalidatie voorliggend is. Op sommige plaatsen is de samenwerking intensiever en structureler. In Overijssel werken Roessingh, Centrum voor Revalidatie en Hersenz-organisatie InteraktContour samen. Sander de Kort, revalidatiearts bij Roessingh, vertelt dat er regelmatig intercollegiaal contact is. 'Bijvoorbeeld bij vragen rond een indicatiestelling of voor een neuropsychologisch onderzoek.' Roessingh verwijst regelmatig patiënten naar Hersenz. 'Meestal hebben ze cognitieve of talige problemen of bemerken ze de gevolgen van het hersenletsel pas als ze weer thuis zijn. In een revalidatiecentrum zijn behandelingen relatief kort en intensief. Voor sommigen is het daarna goed om in een langere

periode en in een lager tempo behandeling te krijgen, bijvoorbeeld van Hersenz.' De Kort sluit aan bij het multidisciplinaire casuïstiek-overleg van InteraktContour. 'De revalidatie heeft medische expertise, kan medische onderzoeken of loopanalyses doen en inzet van psychofarmaca bekijken. Het is mooi als je gebruik kan maken van elkaars mogelijkheden om iemand zo goed mogelijk te behandelen in de verschillende fasen.'

'Groepsgenoten helpen elkaar en zijn elkaars duiveltje'

Dergelijke vormen van samenwerking zijn belangrijk, vindt Judith Zadoks. 'De kennis uit de revalidatie kan benut worden om meer uit de Hersenz-behandeling voor de cliënt te halen. En cliënten kunnen (weer) terug naar revalidatie als de zorg dáár meer te bieden heeft.' De Kort: 'Zo kun je cliënten het beste van allebei bieden. Je vergroot ook de kans dat iemand op de juiste plek behandeld wordt.'

Voor Gert-Jan is Hersenz nog steeds een intensief traject. 'Maar het is ook een warm bad, met al die goede specialisten.' Ook de klik in de groep vindt hij fijn. 'We helpen elkaar en zijn elkaars duiveltje. We zijn met het gezin op vakantie geweest, maar ik kwam kapot terug. Toen ik vertelde dat mijn vrouw en zoon voortaan maar samen op vakantie moesten, kreeg ik de groep over me heen, omdat ik óók onderdeel ben van het gezin.' En inmiddels staat Gert-Jan tóch op het voetbalveld. 'Ze komen op het trainingsveld soms handjes te kort en vragen dan of ik wil assisteren. Ik doe geen schietoefeningen, hoor. Bij een pion houd ik de tijd bij.'

OVER HERSENZ

- Hersenz is een behandelprogramma voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel die willen leren omgaan met de gevolgen van hun letsel en voor hun naasten.
- Een behandeltraject duurt gemiddeld anderhalf jaar.
- Hersenz ligt in het verlengde van revalidatie.
- Op ruim zestig locaties in Nederland kunnen mensen het behandelprogramma volgen.
- Aan het hoofd van de interdisciplinaire behandeling staat een GZ-psycholoog.
- Om in aanmerking te komen voor Hersenz is nu nog CIZ-indicatie nodig. Met ingang van 2021 komt Hersenz in het basispakket van de zorgverzekering.
- In 2016 presenteerde Maastricht University de eerste resultaten van onderzoek naar Hersenz. Die waren positief. Vervolgonderzoek toonde aan dat ook op langere termijn mensen positief effect ervaren van de behandeling.