



TRAINEN BIJ HERSENLETSEL

Neurogym bij Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH)



Wanneer u hersenletsel op latere leeftijd (NAH) hebt opgelopen, is het 'normaal' dagelijks functioneren vaak veranderd. Veel mensen met NAH vermijden activiteiten door vermoeidheid of doordat ze zich onzeker voelen bij staan, lopen, traplopen of fietsen. En dat is jammer!

Trainen met aandacht

De lessen bieden een combinatie van lichamelijke inspanning en geestelijke uitdaging. Doel is het verbeteren van de spierkracht, het uithoudingsvermogen en de balans. Hierdoor gaat u zich fitter voelen en verminderd de kans op valpartijen. De speelse variatie in afwisseling en moeilijkheid prikkelt het brein. We eindigen met rustige oefeningen.

Gezellige manier om fit te blijven

Naast doelgericht trainen is gezelligheid en beweegplezier een belangrijk element! Na afloop staat de koffie klaar.

De training

We oefenen met sport- en spelelementen in onze oefenzaal. Hierbij maken we gebruik van cardio- en fitnesapparatuur en los oefenmateriaal. De les wordt groepsgewijs gegeven maar is individueel afgestemd op ieders niveau. U traint onder begeleiding van onze geriatriefysiotherapeut in kleine groepen (4-5 personen).

Meedoen kan altijd

U kunt altijd meedoen! Ook al is het al langer geleden dat u een NAH heeft opgelopen. U kunt bij ons trainen om uw conditie en spierkracht te verbeteren en/of te behouden. Maar ook wanneer u merkt dat u langzaam steeds meer problemen krijgt met het normale functioneren of moeite krijgt met uw zelfstandigheid of mobiliteit. Er is hierbij geen leeftijdsgrens. We trainen op basis van wat ieder aankan, met rustpauzes.

Intake

Na aanmelding wordt u uitgenodigd voor een intake met vraaggesprek en onderzoek. De geriatriefysiotherapeut kan hiermee uw niveau bepalen en samen met u een persoonlijk behandelplan en beweegadvies opstellen.

Info

Voor aanmelden of informatie over de kosten en les data:
Tel: 0418 514841 / mail: praktijk@fysiobommelerwaard.nl

Wat is NAH

Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH) betekent hersenletsel dat niet al vanaf de geboorte aanwezig is, maar pas later is ontstaan.

Voorbeelden NAH

Niet Aangeboren Hersenletsel kan ontstaan door een beroerte (CVA), hersenvliesontsteking, epilepsie of zuurstoffekort. Ook ziektes als MS, Parkinson, dementie of Alzheimer vallen hieronder, hoewel ze verschillen qua ontstaan.

Klachten na NAH

Vaak merkt u veranderingen in het bewegen (motoriek) door problemen met het evenwicht en coördinatie. Meestal kost ook het concentreren meer moeite, zodat u bij alledaagse handelingen al snel moe bent: 70% van de mensen met NAH geeft aan last van extreme vermoeidheid te hebben. Ook kunt u last hebben van slechter zien of dubbelzien, of moeite hebben met het praten.

Docent

U traint onder leiding van onze geriatriefysiotherapeut. Deze is gespecialiseerd in NAH en heeft, na de 4-jarige opleiding tot fysiotherapeut, een (master)studie van 3 jaar gevolgd en is BIG geregistreerd.

Vergoeding mogelijk

Bij een verwijzing van uw arts voor (geriatrie)fysiotherapie kunt u in aanmerking komen voor vergoeding. Vraag naar de voorwaarden.