

breinbreker

C. Kopàcsi & J. Warnez
vzw den achtkanter
kortrijk (b)

hersensletselcongres
14.11.2011

breinbreker

inspiratie

- ✓ R. Feuerstein
- ✓ T. Prigatano
- ✓ E. Thiery
- ✓ F. Paemeleire
- ✓ C. Lafosse
- ✓ M. Sohlberg
- ✓ K. Malia
- ✓ C. Haywood
- ✓ C. Anthonis
- ✓ R.C. Amsterdam

breinbreker

voortgezette cognitieve revalidatie

- ✓ herstel te verwachten tot lange tijd na oplopen van het trauma
- ✓ na intensieve revalidatie zijn therapeutische inspanningen bijzonder relevant
- ✓ minder nabijheid van zorgverleners

→ improving performance in the real world

breinbreker

achtergrond

- ✓ semi-residentiële setting
- ✓ gehandicaptenzorg
- ✓ lokale werking
- ✓ ondersteuning van volwassenen met NAH na initiële revalidatie
- ✓ cognitieve benadering

breinbreker

uitgangspunten

- ✓ plasticiteit van de hersenen
- ✓ optimale ecologie
- ✓ kwaliteit van bestaan en welbevinden

breinbreker

optimale ecologie

- ✓ m.l.e.- benadering
- ✓ Callahan : we treden al te vaak op als de frontaalkwab van de cliënt
- ✓ cognitieve ontwikkeling is afhankelijk van de kwaliteit van de (sociale) omgeving
- ✓ modificerende omgeving en mediatie als voorbeelden van optimale ecologie

breinbreker

optimale ecologie

- ✓ modificerende omgeving
 - openheid - inclusie, QOL
 - positieve stress
 - gepland en gecontroleerd aanbod
 - maatwerk
 - veiligheid

breinbreker

optimale ecologie

- ✓ cognitief stimulerende omgangsstijl
 - procesgerichtheid
 - benutten van fouten (vs. foutloos leren)
 - vragen naar motivering van fouten en goeie resultaten
 - cognitief model staan
 - intrinsieke motivatie bevorderen
 - generalisatie en transfer bevorderen
 - cognitieve structuur

breinbreker

voortgezette cognitieve revalidatie

- ✓ psycho-educatie
- ✓ training en generalisatie van sturingsvaardigheden
- ✓ stimulering van emotionele zelfregulering
- ✓ (sociale vaardigheidstraining)

breinbreker

doelgericht handelen

een samenspel van

✓ cognitieve factoren:

- aandacht, informatieverwerking, geheugen, sturingsvaardigheden...

✓ dynamisch affectieve factoren:

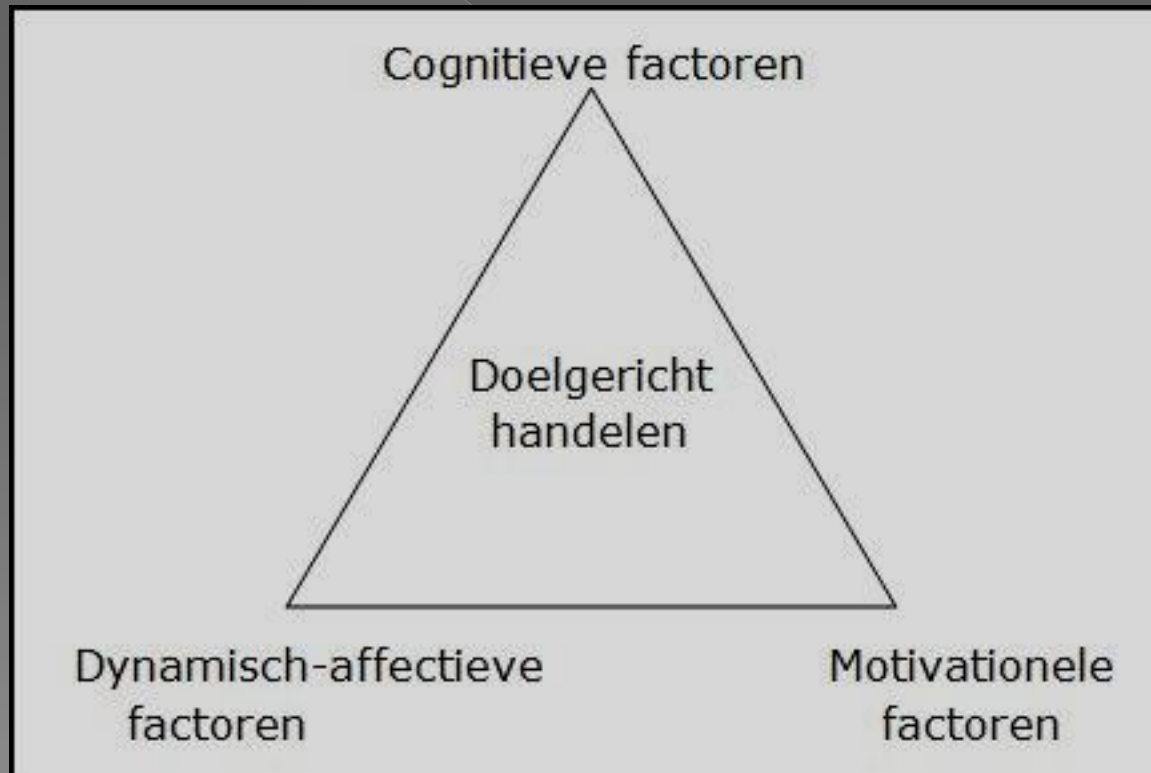
- zelfvertrouwen, stemming, reacties door frustraties...
- wisselwerking tussen emoties en factoren uit de omgeving

✓ motivationele factoren:

- drive hebben, nodige energie kunnen opbrengen, in gang kunnen komen, intrinsieke motivatie

breinbreker

triade



breinbreker

psycho-educatie

✓doel

- inzicht geven in gevolgen van NAH
- leren kennen van eigen sterktes en zwaktes (realistischer zelfbeeld)
- leren omgaan met de beperkingen (realistische doelen stellen)
- begeleiding in het verwerkingsproces
- bevorderen van intrinsieke motivatie om het geleerde te gebruiken (zingeving)

→ voorwaarden creëren om het leven weer in handen te kunnen nemen

breinbreker

psycho-educatie

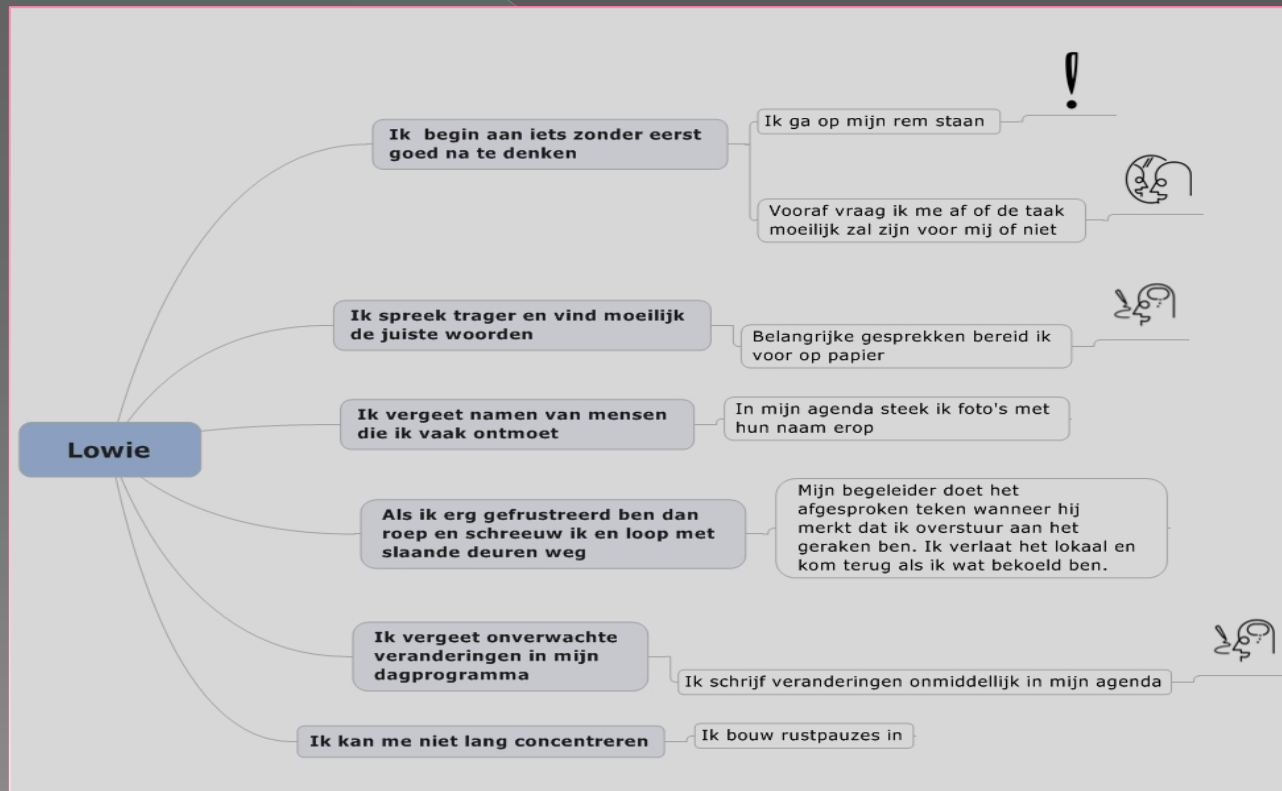
✓ methode

- informatie geven (oorzaken, gevolgen)
- groepsessies
 - bevorderen de acceptatie van feedback
 - bevorderen groepscohesie
- individuele doelstellingen formuleren
- opstellen van poster (kleine, haalbare doelen op korte termijn)

→ staat niet los van andere elementen van voortgezette revalidatie

breinbreker

poster



Lowie

Ik begin aan iets zonder eerst goed na te denken

Ik ga op mijn rem staan



Vooraf vraag ik me af of de taak moeilijk zal zijn voor mij of niet



Ik spreek trager en vind moeilijk de juiste woorden

Belangrijke gesprekken bereid ik voor op papier



Ik vergeet namen van mensen die ik vaak ontmoet

In mijn agenda steek ik foto's met hun naam erop

Als ik erg gefrustreerd ben dan roep en schreeuw ik en loop met slaande deuren weg

Mijn begeleider doet het afgesproken teken wanneer hij merkt dat ik overstuur aan het geraken ben. Ik verlaat het lokaal en kom terug als ik wat bekoeld ben.

Ik vergeet onverwachte veranderingen in mijn dagprogramma

Ik schrijf veranderingen onmiddellijk in mijn agenda



Ik kan me niet lang concentreren

Ik bouw rustpauzes in

breinbreker

psycho-educatie

✓ materialen

- vragenlijsten

- aandacht, geheugen, sturingsvaardigheden, emotionele zelfregulering, UCL,..

- versie voor cliënt, professional en netwerk

- ziekte-inzicht

- in te zetten als materiaal ter bespreking

- maquettes en afbeeldingen van de hersenen

breinbreker

training van sturingsvaardigheden

✓doel

- trainen van vaardigheden die ons in staat stellen om doelgericht te handelen, complex gedrag te plannen, uit te voeren en te controleren (cfr. problemen oplossen, creatief zijn...)

→ niet los te zien van andere elementen van de triade

breinbreker

10 sturingsvaardigheden:

- zelfbewustzijn
- doelbepaling
- inhibitie
- initiatie
- planning en organisatie

breinbreker

10 sturingsvaardigheden:

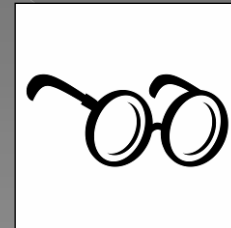
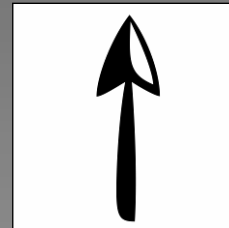
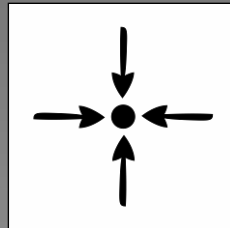
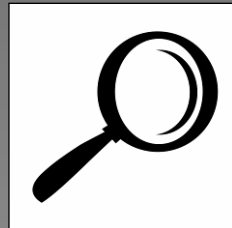
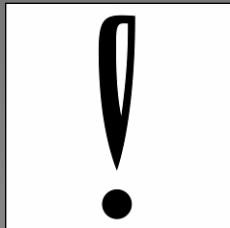
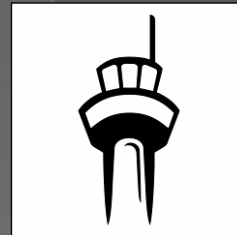
- volgehouden aandacht
- flexibiliteit
- monitoring
- samenvatten
- werkgeheugen

breinbreker

training van sturingsvaardigheden

✓ methode

- werkschema



breinbreker

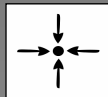
werkschema

✓ problem solving-model

- mentale voorbereiding
- gestuurde uitvoering
- controle en evaluatie

✓ superviserende functie

✓ stappenplan met 5 fasen



breinbreker

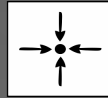
werkschema

- ✓ let op! stap terugzetten, afremmen,... 
 - is dit moeilijk voor me? niet overhaast te werk gaan!...
- ✓ wat? probleemdefiniëring,... 
 - wat wordt verwacht? ...
- ✓ hoe? zoeken 
 - heb ik hier info over?

breinbreker

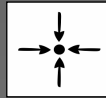
werkschema

✓ hoe? kiezen



- beste optie?

✓ hoe? plannen



- eerst dit, dan dat...

✓ doen!



- ben ik nog goed bezig?

✓ controle



- is mijn doel bereikt? ben ik tevreden?

breinbreker

werkschema

✓ verkeerstoren



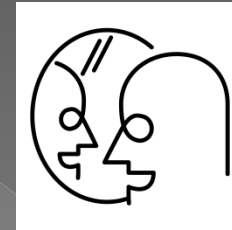
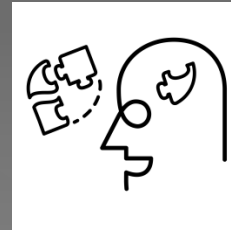
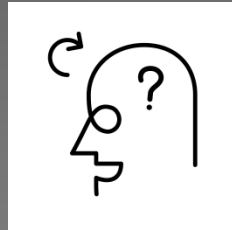
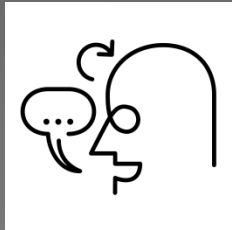
- superviserende functie die aanstuurt, motiveert, tot continue reflectie aanzet
- laat zich opmerken voor, tijdens en na elke stap
- concentreer je goed! oeps, ik geraak er niet, ik zal het anders moeten doen!

breinbreker

training van sturingsvaardigheden

✓ methode

- zelforganisatiestrategieën



breinbreker


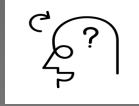
zelforganisatiestrategieën

✓ ondersteunen efficiëntere en effectievere uitvoering van taken door:

- betere volgehouden aandacht
- meer zelfregulering
- meer gestructureerd
- meer doordacht
- gericht werken

breinbreker

zelforganisatiestrategieën

- ✓ tegen mezelf praten 
 - zelfspraak, zichzelf instructies geven
 - vooruit, begin eraan! stop, niet te snel!
- ✓ mezelf vragen stellen 
 - zelfspraak, zichzelf bevragen
 - wat weet ik? hoe ga ik dat aanpakken?
- ✓ taken opsplitsen in kleinere delen 
 - vereenvoudigen
 - wat moet ik allemaal doen? wat kan ik eerst doen?

breinbreker

zelforganisatiestrategieën

✓ nota nemen



- informatie bijhouden
- wat mag ik niet vergeten? wat moet ik allemaal doen?
wat onthoud ik voor de volgende keer?

✓ naar mezelf kijken



- zelfreflectie, zelfinschatting,...
- zal dit moeilijk zijn voor mij? welke vorderingen maak ik?
waar moet ik nog aan werken?

breinbreker

training van sturingsvaardigheden

✓ materialen

- oefenpakket rond werkschema én zelforganisatiestrategieën
- specifieke structuur van de oefeningen met voorbereiding, uitvoering en terugblik
- zie oefening 'zelforganisatie 1' taken opsplitsen
- zie oefening 'werkschema 9' dilemma's

breinbreker

stimuleren emotionele zelfregulering

✓doel

- stimuleren van de vaardigheid om eigen gevoelens en emoties te herkennen, deze desgewenst bij te sturen om het vooropgestelde doel te bereiken
- stimuleren van de vaardigheid om positieve emoties in te zetten om hindernissen te overwinnen
- leren herkennen van eigen coping-stijl en de effectiviteit ervan
- aanleren van effectieve coping-strategieën

breinbreker

stimuleren
emotionele zelfregulering

✓ methode

- oefenprogramma
- groepssessies en individuele opvolging
- integratie in individuele poster

Lowie

Ik begin aan iets zonder eerst goed na te denken

Ik ga op mijn rem staan



Vooraf vraag ik me af of de taak moeilijk zal zijn voor mij of niet



Ik spreek trager en vind moeilijk de juiste woorden

Belangrijke gesprekken bereid ik voor op papier



Ik vergeet namen van mensen die ik vaak ontmoet

In mijn agenda steek ik foto's met hun naam erop

Als ik erg gefrustreerd ben dan roep en schreeuw ik en loop met slaande deuren weg

Mijn begeleider doet het afgesproken teken wanneer hij merkt dat ik overstuur aan het geraken ben. Ik verlaat het lokaal en kom terug als ik wat bekoeld ben.

Ik vergeet onverwachte veranderingen in mijn dagprogramma

Ik schrijf veranderingen onmiddellijk in mijn agenda



Ik kan me niet lang concentreren

Ik bouw rustpauzes in

breinbreker

stimuleren emotionele zelfregulering

✓ opbouw programma

- leren kennen van basisemoties en varianten
- relatie tussen emotie en gedrag
- herkennen van veranderingen sedert oplopen hersenletsel en eigen reactiepatronen
- eigen sterktes en zwaktes leren kennen
- copingstijl en -strategieën leren kennen
- zie oefening 4 'wie ben ik? hoe voel ik me?'

breinbreker

generalisatie en transfer

- ✓ inzichten leren toepassen in woon-, werk en leefcontexten
- ✓ transfer gebeurt niet vanzelf, dient actief nagestreefd te worden
 - bewust kleine wijzigingen inbouwen
 - leren toepassen in niet vertrouwde situaties
 - ondersteunen in alledaagse contexten
 - multi- en transdisciplinaire aanpak
 - vorming voor alle medewerkers
 - informatie-uitwisseling en vorming netwerk

breinbreker

generalisatie en transfer

→ oefen, oefen, oefen...!

breinbreker

