

Niet Rennen Maar Plannen

Folder



Colofon

Ontwikkeling:

Carolien van Veen, ergotherapeut

Tjamke Strikwerda, ergotherapeut

Drs. Annette Baars-Elsinga, ergotherapeut

Prof. dr. Caroline van Heugten, neuropsycholoog

Prof. dr. Anne Visser-Meily, revalidatiearts

Illustraties: Jeroen Krul

Opmaak: Tjamke Strikwerda en Carolien van Veen

Uitgave: mei 2021

Deze NRMP versie 2.0 is tot stand gekomen door samenwerking van het Kenniscentrum Revalidatiegeneeskunde Utrecht (onderzoeks- en innovatiecentrum tussen UMC Utrecht Hersencentrum en De Hoogstraat Revalidatie) met het Maastricht University Medical Centre en Maastricht University. Het behandelprogramma NRMP 1.0 heeft financiële ondersteuning van ZonMw Revalidatie (projectnummer 335020018) gekregen. NRMP versie 2.0 kan worden gedownload van de websites van Kenniscentrum Revalidatiegeneeskunde Utrecht en van Expertisecentrum Hersenletsel Limburg.

<https://www.kcrutrecht.nl/producten/niet-rennen-maar-plannen/>

<https://www.hersenletsel limburg.nl/nl/producten-0>

NRMP is ook beschikbaar in een e-versie, genaamd NRMP-online. NRMP-online is ontstaan uit een samenwerking tussen het UMCU, MUMC, GGZ- Ingeest, GGZ NHN en het Antoni van Leeuwenhoek. Informatie kunt u vinden op de website van JouwOmgeving.

<https://www.jouwomgeving.nl/programmas/niet-rennen-maar-plannen/>

De teksten van NRMP versie 2.0 zijn gebaseerd op NRMP 1.0, NRMP-online en bestaande gepubliceerde behandelprogramma's die veel gebruikt worden in de revalidatie, neuropsychologie en ergotherapie.

Copy right: gegevens uit deze publicatie mogen met bronvermelding worden overgenomen.

Wat is cognitie?

Met de term *cognitie* worden denkfuncties bedoeld. Na een hersenletsel kun je problemen met het denken ervaren. Deze problemen worden ook wel cognitieve klachten of stoornissen genoemd.

Veel voorkomende cognitieve klachten zijn problemen met het geheugen en de concentratie.

Ook het verwerken van (grote hoeveelheden) informatie kan lastig zijn. Daarnaast kunnen problemen met het plannen en uitvoeren van activiteiten ontstaan, zoals bijvoorbeeld bij het regelen van een verjaardagsfeestje.

Herstel van functies en gebruik van compensatiestrategieën

De mate van herstel van cognitieve functies en de manier waarop dit herstel verloopt, is bij iedereen anders. Veel mensen blijven last houden van cognitieve klachten.

Uit onderzoek blijkt dat er helaas geen trainingen zijn die leiden tot herstel van cognitieve functies.

Door woordenlijsten uit het hoofd te leren of door memory te spelen verbetert het geheugen bijvoorbeeld niet. Het langdurig oefenen van een taak leidt wel tot verbetering op die taak, maar dit effect wordt niet automatisch vertaald naar andere taken. Iemand wordt dus misschien wel goed in memory spelen, maar dit zal meteen niet leiden tot het beter onthouden van afspraken of boodschappenlijstjes.

Cognitieve functies zijn nu eenmaal geen spieren die sterker worden door veel te trainen.

Het is daarom effectiever om met de cognitieve klachten te leren omgaan. Dit heet 'compenseren'.

Compenseren betekent dat je taken op een andere manier gaat uitvoeren dan je voorheen gewend was, waarbij je rekening houdt met je beperkingen.

Strategieën

Je kunt compenseren door gebruik te maken van strategieën.

Strategieën zijn handige manieren die ervoor zorgen dat je minder last hebt van de cognitieve klachten, zoals geheugenproblemen of moeite met plannen.

Strategietraining

Je kunt, zoals genoemd, cognitieve functies niet trainen. Wat je wel kunt trainen, is het gebruik van strategieën.

Bijvoorbeeld: door het volgen van de trainingsmodule 'omgaan met tijdsdruk' zul je niet sneller gaan denken. Je leert wel handige strategieën, waardoor je minder last hebt van tijdsdruk in je dagelijks leven in specifieke situaties.

Een belangrijk onderdeel van elke module is het zelf oefenen. Je gaat actief aan de slag met verschillende nieuwe strategieën en past deze toe in je eigen dagelijks leven. Dit oefenen zal het grootste deel van de training in beslag nemen. Bij het oefenen staan je eigen ervaringen in het dagelijks leven centraal.



Niet Rennen Maar Plannen

‘Niet rennen, maar plannen’ is een methode om nieuwe strategieën aan te leren, zodat je beter leert omgaan met je cognitieve klachten. De methode bestaat uit een werkboek, waarmee je zelf, mét je behandelaar, aan de slag gaat.

Het werkboek is ingedeeld in verschillende modules:

- Informatiemodule: oorzaken van hersenletsel en mogelijke cognitieve gevolgen.
- Trainingsmodule: vermoeidheid in balans
- Trainingsmodule: informatieverwerking de baas
- Trainingsmodule: ‘beter onthouden’ dan vergeten
- Trainingsmodule: grip op planning.

Afhankelijk van de door jou ondervonden problemen en wensen kunnen een of meer van deze modules door jouw behandelaar met je worden behandeld. Het is belangrijk om altijd te beginnen met de informatiemodule over oorzaken van hersenletsel en de mogelijke cognitieve gevolgen.

Als je wilt, kun je de tekst ook laten lezen door je familie of door andere mensen in je omgeving. Zo leert ook je omgeving met je mee.

Papieren versie versus e-module

Er is een papieren versie beschikbaar. Deze wordt door je behandelaar verstrekt en besproken.

Er is ook een e-module beschikbaar, Niet Rennen Maar Plannen Online of e-NRMP. Hiervoor kan je behandelaar een account (laten) aanmaken.

Vraag bij je behandelaar naar de mogelijkheden.