



INCLUSIE IN-ZICHT

sig-net.be

## Ik ben vaak vermoeid door mijn hersenletsel, hoe kan ik plannen?

Type vorming	Ontmoeting
Code	207
Wanneer	31/03/2025
Uur	19:00 tot 21:15
Waar	UZ Gent Revalidatiecentrum K7 Gent
Prijs	€ 5,00 - € 0,00 voor participanten
Uiterste inschrijvingsdatum	31/03/2025
Aantal uren vorming	2,15 uur

### Extra info

#### Inhoud

*Je ziet dat familiefeestje wel zitten, maar je bent na een uur al moe. Je vindt het leuk om een wandeling te maken, maar dat rustbankje komt geen meter te vroeg. Je was van alles van plan deze voormiddag, maar je blijft toch liever in je bed liggen. Sinds het hersenletsel ben je altijd moe. Je wil wel van alles doen, maar je komt er niet toe.*

Een niet-aangeboren hersenletsel (NAH) kan zichtbare gevolgen hebben zoals motorische problemen of een merkbare achteruitgang van de zintuigelijke functies. Er kunnen echter ook minder opvallende gevolgen zijn die pas opvallen naarmate je meer met de persoon in kwestie omgaat.

Een 'onzichtbaar' gevolg kan een uitgesproken vermoeidheid zijn: een persoon met NAH kan door het letsel effectief veel minder uithoudingsvermogen hebben. En dat niet alleen op fysieke prestaties, maar ook op vlak van denken en verwerken. Vermoeidheid of lusteloosheid, prikkelbaar zijn, traag reageren, niet in actie schieten of snel geneigd zijn om op te geven kunnen echter ook wijzen op andere zaken. Het kunnen uitingen zijn van depressie, angst voor pijn enzovoort.

Hoe komt dat toch? Gaat die vermoeidheid nog over? Helpt het om een keer goed door te slapen? Kan ik er iets aan veranderen? Hoe kan ik mijn planning hierop afstemmen?

Op hetzelfde moment gaat een parallèl-sessie door voor familieleden van personen met een hersenletsel (code 206)

#### Voor wie?

- voor personen met NAH
- studenten en professionelen kunnen niet deelnemen aan deze activiteit

#### Door wie?

- **Katrijn Vandendriessche**  
Klinisch neuropsycholoog



Inclusie  
Ambassade



Vlaanderen  
verbeelding werkt