

Evenwicht kwijt?

Vind je balans terug!

Een praktisch stappenplan om een nieuwe balans in je leven te kunnen realiseren



- Niets is wat het lijkt
- Alles is relatief
- Het evenwicht wordt door meer bepaald dan alleen je evenwichtsorganen

Frontale botsing 01-06-1995 op Papendal

- Volledig geheugenverlies
- Slechter zien en slechter horen
- Heel veel moeite met lopen
- Niet meer kunnen fietsen
- Intens vermoeid (niets gaat meer vanzelf)

- Klachten hadden tijd nodig voor herstel
- Restverschijnselen werden toegeschreven aan slechtziendheid
- Verwijzing naar psycholoog voor verwerking traumaongeluk

- 25 jaar en topfit
- Topsportmentaliteit
- Alle middelen ter beschikking
- Onwetend



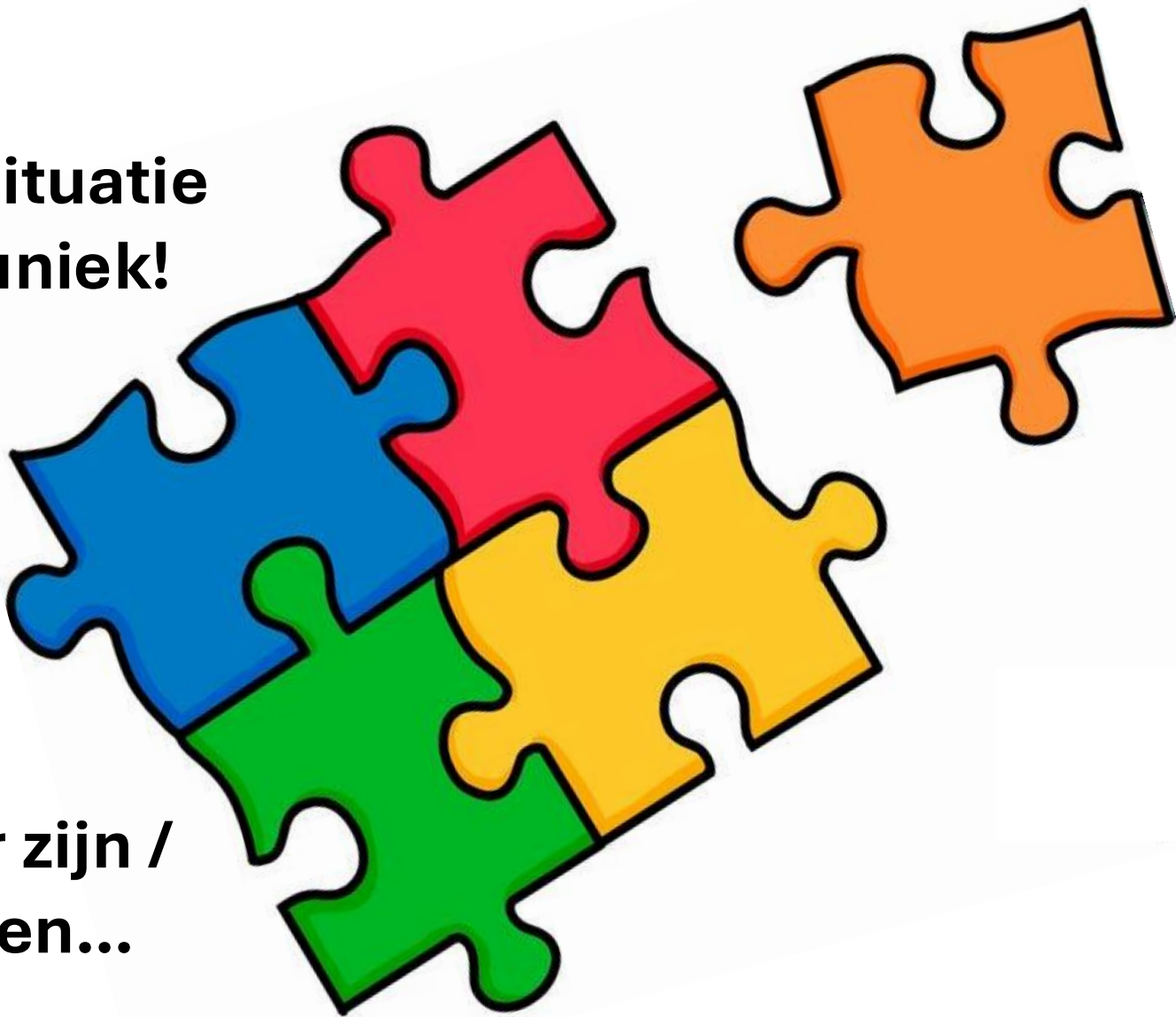
Blik door de jaren heen...

- 
- Alles kost (veel en steeds meer) moeite
 - Werken wordt steeds meer overleven
 - Zoeken naar mogelijkheden om gezond te kunnen blijven werken
 - Het ligt aan mij; ik moet beter mijn best doen / harder werken
 - Geen tijd en energie meer om te sporten
 - Steeds minder sociale activiteiten
 - Steeds vaker hoofdpijn (migraine)
 - Complicaties aan mijn ogen; staar, nasaar, netvliesloslating
 - Na iedere complicatie en operatie verslechtering van mobiliteit; slingeren, overal tegenaan lopen, vallen
 - Fysieke klachten; nekhernia's, spierspanning en stijfheid
 - Verminderde mentale draagkracht; emotioneel labiel, somber, alles voelt als teveel
 - Burn-out

Eindelijk (h)erkenning ?!?!

- Maart 2021 diagnose BV en NAH
26 jaar na het ongeluk is dit een **te laat** gestelde diagnose
- Alles is verjaard:
 - hersenletsel verjaring van 20 jaar
 - medische keuringen UWV verjaring van 5 jaar
- Geen recht op uitkering en/of ondersteuning
- Geen passend behandel aanbod

**Ieder verhaal, iedere situatie
rondom evenwicht is uniek!**



**Daarmee heeft een ieder zijn /
haar eigen puzzel te leggen...**

Aansluiten

Voor de professional:

- Het begint met *aansluiten*.
- Niet alleen klinisch technisch kijken vanuit het medisch model en de gestandaardiseerde, kortdurende behandelingen, maar oog hebben voor het totale plaatje van de patiënt: betekenisgeving, beleving en de impact in het dagelijks leven.
- Wat als evenwichtsproblematiek chronisch blijkt?
- Jullie rol is cruciaal. Jullie kennis kan levens veranderen. Maar erkenning en maatwerk – écht aansluiten bij de patiënt – zijn minstens zo belangrijk.

Voor de patiënt:

- Ook voor ons begint het met *aansluiten*, maar dan bij onszelf.
- Verzamelen van kennis en informatie: Wat is er met mij aan de hand? Wat is het behandel aanbod?
- Vragen stellen: Wat betekent deze diagnose voor mij? Wat heb ik nodig? Wat past bij mij? Wat wil ik bereiken? Wat is haalbaar?
- Het is leren door ervaren – letterlijk vallen en weer opstaan.

Basis

- Back to basic: herstel begint bij rust en bij nul starten.
- Een brein dat moet compenseren verbruikt véél meer energie. Rustmomenten en prikkelreductie zijn dus net zo essentieel als trainen.

Bewegen, bewegen, bewegen!

- Het brein is modificeerbaar – bewegen en oefenen leveren de noodzakelijke input voor nieuwe of andere balans.
- Je voeten en je lijf zijn je fundament ; leer het opnieuw kennen en maak jezelf vertrouwd met bewegen.
- Evenwicht verbeteren betekent per definitie moeite willen doen. Evenwicht trainen en compenseren is een vorm van intensieve neurorevalidatie.
- Trainen van balans, rompstabiliteit en spierkracht om stabiel te kunnen bewegen, jezelf te kunnen corrigeren en jezelf beter op te vangen bij onbalans.
- Door te oefenen krijg je meer vertrouwen en veerkracht in je eigen lijf en dit geeft meer zekerheid in bewegen.
- Bewegen hoeft niet groots en intensief, maar wel consequent.
- Doe datgene wat bij je past!! Maar doe iets!!

Communicatie

Voor de professional:

- Essentieel is goed observeren, luisteren en dóórvragen.
- Durf verder te kijken dan je eigen specialisme.
- Onthoud: de patiënt is de enige échte deskundige van het eigen leven en functioneren.

Voor de patiënt:

- Jouw verhaal doet ertoe. Leer woorden te geven aan wat je voelt en ervaart.
- Hoe beter jij kunt uitleggen wat er met je gebeurt, hoe makkelijker het wordt voor zorgprofessionals, maar ook voor familie en vrienden, om je te begrijpen.
- Onzichtbaarheid en onwetendheid leiden vaak tot onbegrip. Daarom is interne communicatie minstens zo belangrijk:
 - wees mild voor jezelf,
 - wees trots op wat je wél kunt,
 - bevestig jezelf daarin.

Coach

In de zoektocht naar een nieuwe balans is een sparringpartner onmisbaar. Een coach die:

- kennis heeft van jouw problematiek (of zich daarin wil verdiepen)
- aansluit bij wie jij bent (je bent altijd meer dan je evenwicht)
- helpt om de chaos te ordenen en overzicht te krijgen (want mens, wat komt er veel op je af!)
- samen onderzoekt wat jij nodig hebt
- wegwijs is in ons zorgstelsel

Dubbelspoor

- Wat kan **iets** of **iemand anders** voor jou betekenen om het makkelijker of beter te maken?
- Wat kun jij **zelf** doen om het makkelijker/beter te maken?

Nieuwe routines leren en toepassen vraagt

Discipline en Doorzettingsvermogen

Deskundig

Ieder mens leeft zijn of haar eigen unieke verhaal. Naast je evenwicht spelen talloze factoren mee in jouw persoonlijk welzijn, in hoe jij je problematiek ervaart:

- opvoeding en socialisatie
- opgedane kennis en ervaring in leven en werken
- middelen en mogelijkheden
- je netwerk
- je gezondheid
- enz. enz.

Dit maakt dat jijzelf de enige echte **DESKUNDIGE** bent in jouw problematiek!!

Eigen maken

Voor de professional:

- Het aanbod aan therapieën, hulpmiddelen en behandelingen is breed, maar vaak algemeen.
- Het is belangrijk patiënten te helpen dit aanbod te vertalen naar hun persoonlijke situatie.
- Aansluiten, aanpassen en maatwerk zijn essentieel: alleen zo kan het aanbod echt **Effectief** worden.

Voor de patiënt:

- Het aanbod is groot, maar jij bepaalt wat je eruit haalt en hoe je het eigen maakt.
- Stel jezelf vragen:
 - Wat is wel en niet voor mij van toepassing?
 - Welke aanpassingen kan ik doen zodat het helpend wordt?
 - Wat past bij mijn leven en mogelijkheden?
- Door routines te ontwikkelen spaar je **ENERGIE** – en levert het juist meer balans op.

Functioneel

Voor de professional:

- Praktische toepasbaarheid is cruciaal: adviezen en oefeningen moeten passen bij de levensfase en situatie van de patiënten
- Help mensen oefeningen en routines te integreren in hún dagelijks leven, passend bij hun energie en mogelijkheden.

Voor de patiënt:

- Maak bewegen en oefenen functioneel: verwerk het in alledaagse bezigheden:
 - tijdens tandenpoetsen
 - tijdens koken
 - bij het uitlaten van de hond
 - bij het boodschappen doen
 - in de koffiepauze
- Combineer inspanning met voldoende (nacht)rust en herstel.
- Kleine stapjes, vaak herhaald, maken het verschil.

**A way of life?
Your way of life!!**



- Vragen ?
- Contact?
- Mail: margasalemink@gmail.com