

Intensieve Neurorevalidatie (INR)

Het behandelprogramma Intensieve Neurorevalidatie (**INR**) is **ontwikkeld voor mensen** met niet-zichtbare gevolgen van **hersenletsel**.

In het **groepsprogramma** leer je van en **met elkaar** de gevolgen van je hersenletsel. En de **mogelijkheden** zo goed mogelijk **gebruiken**. Je leert deze **gevolgen (h)erkennen** en er steeds beter **mee omgaan**. Het programma stelt jou in staat weer meer **regie te nemen over je leven**, zowel thuis als bijvoorbeeld op het werk. En om een leven met de niet-zichtbare gevolgen van hersenletsel meer te kunnen accepteren.

Voor wie is INR?

Intensieve Neurorevalidatie (**INR**) is een **poliklinische groepsprogramma voor mensen** die minstens **een jaar na hersenletsel nog problemen** hebben op één of meer van de volgende gebieden:

- cognitie (aandacht, geheugen, plannen)
- emotie (laag zelfbeeld, somber, onzeker)
- gedrag (prikkelbaar, sociale vaardigheden)
- belastbaarheid (energie)

Het INR-programma

Het programma is gericht op:

- het bevorderen van inzicht,
- acceptatie en compensatie voor de niet-zichtbare gevolgen van hersenletsel.

Voordelen groepstherapie

Het is een **vaste groep van 6 à 7 deelnemers**. Iedereen start en eindigt gelijktijdig. Leren in een groep is anders dan leren alleen. In de groep **ervaar je** dat je **niet de enige bent**. Je hoort hoe anderen ermee omgaan; wat werkt en wat niet werkt. De groep vormt een **veilige plek** om ervaringen en emoties te delen, nieuwe vaardigheden op te bouwen en **zelfvertrouwen op te bouwen**.

Opzet van het programma

De **trainingsdagen** zijn op **maandag en donderdag** van **9.30 uur tot 14.45 uur**. Het programma duurt in **totaal 14 weken**. Als je meedoet aan het programma word je een cursist genoemd, geen patiënt. Er wordt namelijk **van jou** een **actieve inbreng gevraagd**. Aan het begin van het programma sluit het team met jou een behandelovereenkomst af in de vorm van een **werkposter**. Daarop staat aan **welke doelen** je gaat werken en **op welke manier**. De poster **vormt jouw richting** en houvast tijdens het programma.

Groepstherapie eerste fase

In de **eerste 7 weken** staat het zorgen voor een **goede basis centraal**: 'naar binnen kijken'. Vanuit een goede basis kan er in de tweede helft gebouwd worden.

Oefenperiode

Na de eerste zeven weken is er een **oefenperiode van twee weken**. In deze weken **ondervind je hoe het thuis gaat** met wat je geleerd hebt.

Groepstherapie tweede fase

In de **tweede periode van 7 weken** ligt de **nadruk op het verstevigen** en uitbreiden van sociale rollen. Denk aan de **rol** in de relatie, het gezin, met vrienden, op het werk en/of **in de maatschappij**.

Eindpresentatie

Voor naastbetrokkenen (familie, vrienden en belangstellenden) **geven cursisten**

die zij bereikt hebben. Deze presentatie wordt in de groep voorbereid en geoefend.

Na INR gaat revalidatie verder

Als het **programma** is **afgesloten komen** de **deelnemers** na enige tijd nogmaals **bij elkaar** en **evalueren** we de gestelde doelen **en stellen** we eventuele **nieuwe doelen vast**. Ook kan er zo nodig nog individuele therapie plaatsvinden na afronding van INR.

Begeleiding

Het **programma** heeft een **vaste structuur** en wordt **begeleid door** twee **psychologen**, een **psychomotore therapeut**, een **medewerker sport** en een medewerker van een andere discipline (ergotherapeut, logopedist of maatschappelijk werker).

Naastbetrokkenen

Het is **belangrijk** dat je **steun krijgt** van mensen uit jouw directe omgeving. Het is van grote meerwaarde wanneer **partners, familieleden en vrienden** weten waar je in het behandelprogramma mee bezig bent, dat **zij zelf leren hoe** ze zo goed mogelijk met jouw veranderingen **om kunnen gaan** en hoe ze **jou kunnen helpen** bij het verwezenlijken van jouw doelen.

Tijdens het programma **komen** de **naastbetrokkenen 3 keer bijeen**. Besproken wordt onder andere hoe datgene wat in het programma geoefend wordt, ook thuis in de praktijk kan worden gebracht. Ook kunnen **naastbetrokkenen ervaringen uitwisselen** en wordt **stilgestaan** bij de **gevolgen** die jouw hersenletsel **voor hen** kunnen hebben. **Naastbetrokkenen** zijn ook welkom als gast in het behandelprogramma of bij individuele gesprekken. Zij worden **ook uitgenodigd bij de kennismakingsdag en het evaluatiemoment** halverwege het programma.

Onderdelen van het programma

Regie krijgen door doelen stellen

Als je grote doelen stelt die niet haalbaar zijn, is dat ontmoedigend. Je wilt van alles, maar komt tot niets. **Cursisten leren haalbare doelen** te **stellen** voor een dag, weekend of week. Door doelen op te delen in kleinere (sub)doelen, lukt er meer en behaal je eerder resultaat.

Grip door begrijpen

Hoe werken hersenfuncties als onthouden, informatie verwerken, concentreren, oriënteren, probleem oplossen en inzicht? Als je weet wat het probleem is, kun je er ook aan werken. We geven **uitleg** over de verschillende **denkfuncties** en bespreken hoe je **beperkingen** hierin **kunt compenseren**.

Communiceren en van elkaar leren

Het is **belangrijk** dat je **aan anderen** kunt **uitleggen** tegen **welke problemen je** in het dagelijks leven **aanloopt** als gevolg van jouw hersenletsel. Anderen kunnen hier dan beter rekening mee houden. Dit is met name belangrijk omdat de gevolgen meestal niet direct zichtbaar zijn. Verder kunnen mensen met hersenletsel moeite ondervinden in de omgang met anderen, zonder dat duidelijk is hoe dit komt. **Tijdens de** interpersoonlijke **training** staan sociale vaardigheden centraal: hoe **presenteer je jezelf** op een duidelijke manier, hoe kun je rekening houden met anderen? **Door te oefenen** en elkaar feedback te geven, krijg je meer kijk op jouw manier van reageren en communiceren.

Ontdekken en ervaren

Met behulp van verschillende ervaringsoefeningen wordt gewerkt aan het vergroten van het inzicht in verschillende thema's zoals: spanningsopbouw, emotieregulatie, grenzen aangeven etc.

Bewegen en ontspannen

Ademhalings- en ontspanningsoefeningen en sportieve activiteiten worden aangeboden. Deze **kunnen helpen** bij het **omgaan met stress** en het vergroten van het lichaamsbewustzijn.

Individuele begeleiding

Iedere **cursist krijgt** een **persoonlijk begeleider** toegewezen waarmee hij **één keer per week** zijn of haar voortgang in het programma kan bespreken. Ook is in deze gesprekken ruimte voor onderwerpen die de cursist niet in de groep wil of kan bespreken en is er de mogelijkheid voor gesprekken samen met een partner.

Starten met het programma?

Binnenkort starten we weer met een nieuwe groep. Mail ons voor meer informatie of om je aan te melden.

✉ **Meld je aan via inr@reade.nl**

Hoe verloopt aanmelding voor het programma?

Een arts kan je verwijzen middels een verwijsbrief met daarin een verzoek tot een intake voor het behandelprogramma INR bij Reade. Je wordt dan uitgenodigd voor een intake bij een revalidatiearts en psycholoog van de polikliniek Cognitie, Emotie en Gedrag. Zij maken een eerste inschatting of INR bij jou kan aansluiten, of dat een andere behandeling (binnen of buiten Reade) beter past. Als INR passend lijkt, krijg je een vervolggesprek met INR-trainers en word je uitgenodigd om, wanneer er op dat moment een groep draait, een dag mee te lopen als gast. Zo kun je een beeld vormen van het programma en de manier waarop gewerkt wordt. De trainers kunnen zo beter inschatten of het programma bij je aansluit. Hierna vindt een tweede gesprek plaats met de trainers van het behandelprogramma, waarin een besluit over deelname wordt genomen. Als je niet voor deelname in aanmerking komt, wordt een persoonlijk advies gegeven over verdere mogelijkheden.

Locatie Intensieve Neurorevalidatie (INR)



Overtoom
Amsterdam

Info & Route

Al onze locaties →

Heb je een vraag over Reade? Onze klantenservice helpt je verder.
T (020) - 242 10 00 | klantenservice@reade.nl