

Café Brein Uden en Oss

Uden/Oss 16 April 2019

Vermoeidheid

Veel mensen met hersenletsel ervaren vermoeidheid. Deze wordt gevoeld als hoofdpijn, een band om het hoofd, niet scherp zijn of het gevoel van watten in het hoofd. Dat maakt dat het tempo van de dag bepaald wordt door de energie die je hebt; elke dag weer. En zelfs elk moment van de dag kan het zijn dat je je moet aanpassen.

We zijn gewend om een planning vooruit te maken voor de hele week waarbij je eigenlijk nauwelijks stil staat of dit wel lukt. Je zet gewoon een tandje bij om dingen gedaan te krijgen. Na het doormaken van hersenletsel zal je veel meer moeten plannen, van dag tot dag en soms zelfs van uur tot uur.

Dit thema staat centraal tijdens Café Brein op 7 mei in Oss en op 16 mei in Uden. Café Brein is een trefpunt voor mensen met niet aangeboren hersenletsel (NAH), mantelzorgers, partners, familieleden, vrienden en professionals.

Tijdens deze bijeenkomsten van Café Brein krijg je informatie over deze vermoeidheid en het ontstaan ervan. En we gaan in op tips, adviezen en handvatten om vermoeidheid te voorkomen en om beter om te gaan met de gevolgen er van. Deze tips zijn voor je zelf en zeker ook voor je omgeving

Café Brein in Uden is op donderdagmiddag 16 mei in MuzeRijk, Klarinetstraat 4, 's middags van 14-16 uur. Zaal open vanaf 13.30u.

Café Brein Oss is op dinsdag 7 mei in Buurthuis de Meteor, Oude Litherweg 20, 's avonds van 19.30-21.30 uur. Zaal open vanaf 19 uur.

Deelname is gratis en aanmelden is niet nodig.

In Café Brein worden wisselende onderwerpen besproken in een open en ontspannen sfeer. Het accent ligt op contact, erkenning en voorlichting. Een plek waar je niet steeds hoeft uit te leggen wat er aan de hand is. Vrijwilligers organiseren Café Brein samen met SWZ, Thuiszorg Pantein, Brabant Zorg, Revalidatiecentrum Tolbrug, Professionals in NAH en ONS welzijn. Kijk voor meer informatie op www.nahnobrabant.nl.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Henk van Rijn van Ons Welzijn. Tel.nr: 06-35111840, email: henk.vanrijn@ons-welzijn.nl of met José Prinsen van Ons Welzijn. Tel.nr. 06-35111843, email: jose.prinsen@ons-welzijn.nl