

Management) kunnen helpen om minder last te hebben van cognitieve beperkingen waardoor men weer kan participeren in de maatschappij.

- Samen met iemand uit te zoeken welke hulpmiddelen en compensatiestrategieën het beste voor iemand werken door deze in diverse, relevante situaties uit te proberen en vervolgens te trainen.
- Het trainen van vaardigheden, zoals plannen, klokkijken, rekenen e.d., die ten gevolge van NAH verslechterd zijn.
- Samen met de persoon met NAH en zijn naasten te zoeken naar adequate omgevingsaanpassingen, indien het voor de persoon met NAH niet meer mogelijk is om zelf hulpmiddelen of compensatiestrategieën in te zetten.

Een cognitief revalidatietherapeut werkt bij het uitvoeren van de cognitieve revalidatie vaak samen met andere disciplines, zoals verpleegkundigen, ergotherapeuten, logopedisten, psychologen, fysiotherapeuten, bewegingsagogen, activiteitetherapeuten en revalidatieartsen.



Wat doet een cognitief revalidatietherapeut?



Wat is cognitie?

Cognitie (ons denkvermogen) heeft te maken met opnemen, verwerken en opslaan van informatie in de hersenen. Deze opgeslagen kennis en vaardigheden kunnen we in ons dagelijks leven gebruiken. Bij deze processen spelen diverse cognitieve functies een rol. De cognitieve functies staan niet op zichzelf, maar beïnvloeden elkaar.

- Het **tempo van informatieverwerking** betreft de snelheid waarmee informatie in onze hersenen wordt verwerkt. Vanaf het moment waarop onze zintuigen informatie opnemen tot en met het moment waarop wij iets met deze informatie doen.
- Onze **aandacht** zorgt ervoor dat we de voor ons belangrijke en relevante prikkels verwerken, zowel interne als externe. We zijn alert op nieuwe, binnenkomende prikkels en richten onze aandacht op een voor ons belangrijke prikkel of verdelen deze over meerdere prikkels.

Door onze aandacht enige tijd vast te houden, kunnen we een taak succesvol afronden.

- Door middel van **taal** kunnen we informatie uitwisselen met anderen: we begrijpen wat anderen zeggen en kunnen anderen duidelijk maken wat we willen of bedoelen.
- **Perceptie** is het geven van betekenis aan binnenkomende prikkels. Onze perceptie zorgt ervoor dat we prikkels kunnen herkennen en interpreteren.
- Het **geheugen** zorgt ervoor dat binnenkomende informatie wordt opgeslagen en dat wij deze kunnen ophalen als we de informatie nodig hebben. Het kan gaan om persoonlijke ervaringen, feitelijke kennis, maar ook om vaardigheden.
- De **executieve functies** worden gezien als de centrale regelaar van ons brein. Ze zijn vooral belangrijk in situaties die niet op routine afgehandeld kunnen worden. Daarmee bedoelen we complexe, nieuwe en/of ongestructureerde situaties waarin flexibiliteit en aanpassingsvermogen vereist zijn. Ze zorgen voor een goede planning en uitvoering van een taak.



Wat doet een cognitief revalidatietherapeut?

Na niet aangeboren hersenletsel (NAH) kunnen deze cognitieve functies veranderd zijn. Zo kan iemand bijvoorbeeld sneller afgeleid zijn, moeite hebben met het doen van meerdere dingen tegelijk, meer vergeten, minder initiatief nemen, minder goed plannen en organiseren en minder inzicht hebben in het eigen functioneren. Behalve dat dit als zeer frustrerend kan worden ervaren, kan dit ook leiden tot mentale vermoeidheid en een verminderde zelfredzaamheid. Een neuropsycholoog kan met behulp van een neuropsychologisch onderzoek vaststellen of er iets veranderd is in het cognitief functioneren.

Onze hersenen zijn helaas geen spier die je door middel van het trainen met braingames sterker of beter kunt maken. Een cognitief revalidatietherapeut zoekt daarom, samen met de persoon met NAH, naar een passende wijze van omgaan met de cognitieve beperkingen, waardoor deze persoon op alle levensgebieden weer actief kan deelnemen aan het maatschappelijk leven. Het gaat hierbij om maatwerk afgestemd op de mogelijkheden en beperkingen van de persoon met NAH en zijn persoonlijke doelen.

Een cognitief revalidatietherapeut werkt hieraan door aan de persoon met NAH en zijn naasten:

- Uitleg te geven over NAH en cognitie.
- Uitleg te geven over het individueel cognitief functioneren, mentale belastbaarheid en de veranderingen door NAH hierin.
- Uitleg te geven hoe hulpmiddelen en compensatiestrategieën (slimme trucjes, zoals de Stop Verstandig Methode of Time Pressure