

Handleiding voor behandelaren bij module 'Fit of moe? Balans doet ertoe!'



## Colofon

Deze jongeren trainingsmodule 'Fit of moe? Balans doet ertoe!' is een uitbreiding van het behandelprogramma Niet Rennen Maar Plannen (NRMP). Voor volwassenen zijn er inmiddels papieren en online versies van Niet Rennen Maar Plannen (NRMP) beschikbaar. De jongeren module 'Fit of moe? Balans doet ertoe!' is de eerste module die herschreven is specifiek voor jongeren.

NRMP kan worden gedownload van de websites van Kenniscentrum Revalidatiegeneeskunde Utrecht, UMC Utrecht en van Expertisecentrum Hersenletsel Limburg.

- <https://www.kcrutrecht.nl/producten/niet-rennen-maar-plannen/>
- <https://www.hersenletsel limburg.nl/nl/producten-0>

De eerste versie van het behandelprogramma Niet Rennen Maar Plannen (NRMP) is ontwikkeld met financiële ondersteuning van ZonMw Revalidatie (projectnummer 335020018). De teksten zijn destijds gebaseerd op bestaande gepubliceerde behandelprogramma's die veel gebruikt worden in de revalidatiegeneeskunde, neuropsychologie en ergotherapie.

Vormgeving: Jeroen Krul

Tekst: Selma Mulder en Rose van Thiel (kinderergotherapeuten), Jeanine Voorman, (kinderrevalidatiearts) en Aline Kalisvaart (medisch pedagogisch zorgverlener); allen werkzaam in Universitair Medische Centrum (UMC) Utrecht, locatie Wilhelmina Kinderziekenhuis (WKZ).

Uitgave: Januari 2024

Copyright ©: gegevens uit deze publicatie mogen met bronvermelding worden overgenomen.

## Handleiding voor behandelaren bij module 'Fit of moe? Balans doet ertoe!'

Deze handleiding bij de module 'Fit of Moe? Balans doet ertoe!' van het behandelprogramma Niet Rennen Maar Plannen (NRMP) is bedoeld voor behandelaren.

### Behandelprogramma Niet Rennen Maar Plannen (NRMP) en module Fit of moe? Balans doet ertoe!

Sinds 2014 wordt in de revalidatie voor volwassenen met Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH) succesvol gebruik gemaakt van de cognitieve revalidatietrainingsmodules van 'Niet Rennen Maar Plannen (NRMP)'.

Zie voor meer informatie: <https://www.kcrutrecht.nl/producten/niet-rennen-maar-plannen/>

Om ook bij jongeren met NAH gebruik te kunnen maken van NRMP zijn we zijn wij gestart met het aanpassen van de trainingsmodules voor deze doelgroep. De module 'Fit of moe? Balans doet ertoe!' is de eerste module die is aangepast naar een jongerenversie. Deze module is gericht op het omgaan met klachten die zijn ontstaan als gevolg van NAH. Deze module voor de jongeren heeft de naam 'Fit of moe? Balans doet ertoe!' gekregen.

In de trainingsmodules van NRMP wordt gebruik gemaakt van cognitieve strategieën, gericht op het leren omgaan met problemen in het dagelijks leven, als gevolg van cognitieve stoornissen en/of energie te kort. De trainingsmodule richt zich niet op het verbeteren van de onderliggende cognitieve functies. Een strategietraining is gericht op het veranderen of aanleren van (nieuw) gedrag.

### Doelgroep

De module 'Fit of moe? Balans doet ertoe!' wordt gebruikt bij jongeren tussen de 12- 18 jaar die problemen ervaren in het uitvoeren van dagelijkse activiteiten als gevolg van vermoeidheidsklachten bij NAH.

De module 'Fit of moe? Balans doet ertoe!' is bedoeld als leidraad voor cognitieve strategietraining als onderdeel van een poliklinisch revalidatietraject dat in het ziekenhuis, revalidatiecentrum of in een praktijk in de eerste lijn wordt aangeboden. Het zal voornamelijk worden ingezet in de herstelfase en participatiefase na hersenletsel.

### *Indicaties en contra-indicaties*

Om bij een cognitieve strategietraining een optimaal effect te kunnen behalen, dient een jongere aan een aantal criteria te voldoen.

Er is er sprake van:

- ziekte inzicht
- ingang om met de problemen aan de slag te gaan
- mogelijkheid te anticiperen op (nieuwe) situaties
- leervermogen om de aangeboden strategieën aan te leren
- mogelijkheid om de strategieën, ook buiten de leersituatie en in niet-getrainde situaties, toe te passen.

Persoonlijkheidsstoornissen of karakterveranderingen, psychosociale problematiek of angst- en stemmingsproblematiek kunnen van dusdanige aard zijn dat dit de training belemmert. Deze aspecten moeten dan eerst in kaart gebracht (en indien mogelijk aangepakt) worden, voordat met de training gestart wordt.

### Gewenste diagnostiek

Het advies is voorafgaand aan de start van de training 'Fit of moe? Balans doet ertoe!' bij de jongere de Canadian Occupational Performance Measure (COPM) af te nemen om de problemen in het uitvoeren van dagelijkse activiteiten in kaart te brengen.

In de training worden er op basis van de geïnventariseerde problemen in de COPM, doelen op gesteld door de jongere. Ook het evalueren van deze persoonlijke doelen is opgenomen als een onderdeel binnen de module.

Zie voor tips over hoe de COPM af te nemen bij kinderen de 'Aanvullende handleiding voor het gebruik van de Canadian Occupational Performance Measure (COPM) bij kinderen zelf-Instructies en tips voor het afnemen van de COPM bij kinderen' [1].

Mocht u zelf niet bekaam zijn in het afnemen van de COPM en niet in de mogelijkheid zijn een collega hiervoor te vragen, is de module ook te gebruiken zonder afname van de COPM. Het advies is dan vooraf bij jongere de problemen in het uitvoeren van dagelijkse activiteiten op een andere wijze uit te vragen.

## **Werkwijze, begeleiding en ouderparticipatie**

De behandelaar begeleidt de jongere bij het doorlopen van de trainingsmodule. Waar nodig kan extra informatie worden verstrekt of aanvullende uitleg worden gegeven. In de praktijk is gebleken dat de teksten confronterend kunnen zijn voor de jongere. Het is van belang dat de behandelaar hier oog voor heeft en aandacht aan besteedt.

De module biedt mogelijkheden om ook de naasten, zoals ouders te betrekken bij de training. Uit onderzoek blijkt het belang van ouderparticipatie in de revalidatie bij kinderen in de leeftijdsfase van 12-18 jaar. De ouderparticipatie wordt als steunend en al motiverend ervaren. De behandelaar stemt de werkwijze af op en met de jongere en waar nodig met de ouders. Hierbij wordt uitgegaan van de behandelaar zijn ervaring en kennis met de behandeling van jongeren met NAH en het actief betrekken van ouders hierbij.

De module geeft ruimte om passende bij de mogelijkheden en leerstijl van de jongere de werkwijze en vorm te kiezen. Voorbeelden van werkwijze- en vormen die gebruikt kunnen worden zijn:

- tekst voor bespreken tijdens de trainingssessie, daarna thuis laten lezen
- opdrachten als huiswerk meegeven of juist samen maken in de behandelsessie.
- teksten in gedeelten meegeven in plaats van de gehele module bij de start
- de module digitaal of op papier gebruiken.
- fysieke afspraken combineren met afspraken via videobellen.

## **Omvang en opbouw van het programma**

In de modules wordt geen gebruik gemaakt van een indeling in trainingssessies, waardoor er ook geen minimaal of maximaal aantal benodigde sessies wordt benoemd. De samenstellers gaan er van uit dat de hoeveelheid informatie die per sessie wordt aangeboden door de behandelaar zal worden afgestemd op jongere. Voor een indicatie van de tijdsinvestering kan er globaal uit gaan van de duur van de training van ongeveer 8- 10 weken, waarbij uitgegaan is van een wekelijks consult met de jongere gedurende ongeveer 45-60 minuten.

De module 'Fit of moe? Balans doet ertoe!' bestaat uit twee delen:

1. In het eerste deel krijgt de jongere educatie over vermoeidheid en beperkte belastbaarheid bij NAH.
2. In deel twee leert de jongere over de strategieën die gebruikt kunnen worden om de belastbaarheid te vergroten. Ook wordt er gestart met het toepassen van de strategieën in het dagelijks leven.

Niet opgenomen in de module is het vervolg traject als de module helemaal is door lopen door de jongere. Het advies is in elk geval te zorgen voor follow up afspraken waarin de voortgang van de jongere gemonitord kan worden.

Veel plezier met het ontdekken en toepassen van de module van "Fit of moe? Balans doet ertoe!". Mocht u nog vragen of verbeterpunten hebben, kunt u ons bellen of mailen.

Met vriendelijke groet,

Selma Mulder (kinderergootherapeut), Rose van Thiel (kinderergootherapeut)  
Jeanine Voorman (kinderrevalidatiearts), Martin Beuzel (beleidsmedewerker)

E: [s.mulder-9@umcutrecht.nl](mailto:s.mulder-9@umcutrecht.nl) en [r.e.vanthiel@umcutrecht.nl](mailto:r.e.vanthiel@umcutrecht.nl)

T: 0625710687/ 0887554030

Universitair Medisch Centrum Utrecht, locatie Wilhelmina Kinderziekenhuis. Prinses Maxima Centrum voor kinderoncologie.

Bron:

1. Van der Molen- Meulmeester EA, Verkerk GJQ. Aanvullende handleiding voor het gebruik van de Canadian Occupational Performance Measure (COPM) bij kinderen zelf-Instructies en tips voor het afnemen van de COPM bij kinderen. Amsterdam UMC. 2019.