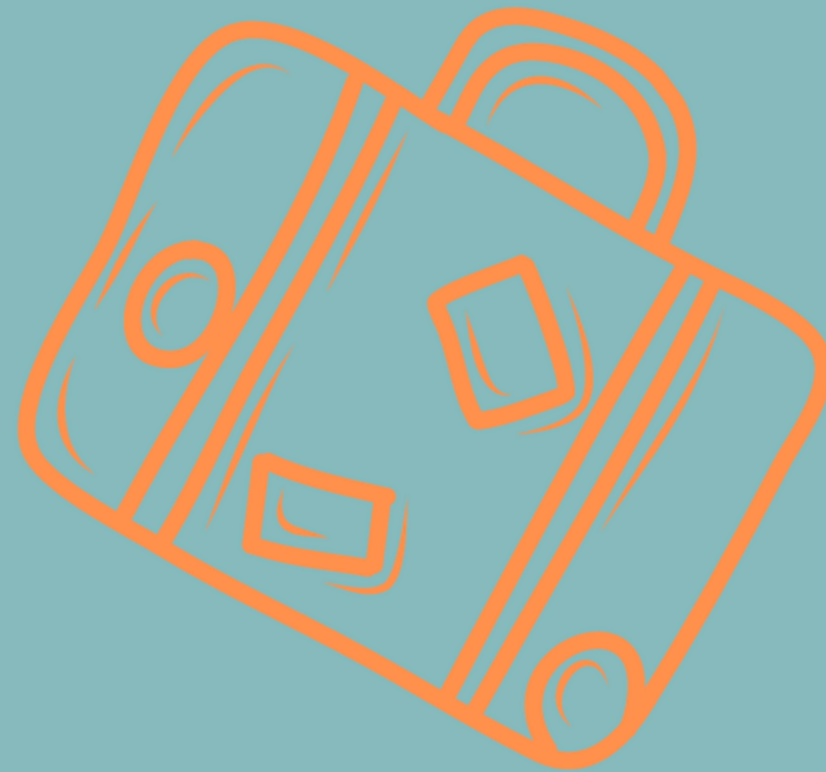


# REIZEN MET NAH



# INHOUD

Wat is NAH?  
Verder met NAH  
Reizen met NAH-enquête  
Aandachtspunten  
Verwachtingen  
Aanpak/samenwerking  
Contact





Hoewel de wereld voor mij nu enorm veranderd is,  
wil ik hem wel nog steeds blijven ontdekken.\*



\*Quote uit blogpost van [verdermetnah.com](https://verdermetnah.com)

# WAT IS NAH?

Niet-Aangeboren Hersenletsel (NAH) is een beschadiging aan de hersenen die iemand tijdens zijn leven oploopt als gevolg van een beroerte, ongeluk of hersenaandoening.



# WAT ZIJN DE GEVOLGEN VAN NAH?

## ZICHTBAAR

GEHEEL/GEDEELTELIJKE VERLAMMING/UITVAL

TAALPROBLEMEN (AFASIE)

SPRAAKPROBLEMEN (DYSARTRIE)

VERANDERD BEWUSTZIJN/GEVOEL

SLIKPROBLEMEN

GEZICHTSVELDUITVAL

COÖRDINATIEPROBLEMEN

...

## NIET-ZICHTBAAR

VERMOEIDHEID

GEHEUGENPROBLEMEN

AANDACHTS- EN COÖRDINATIEPROBLEMEN

GEWIJZIGDE/VERMINDERDE WAARNEMING

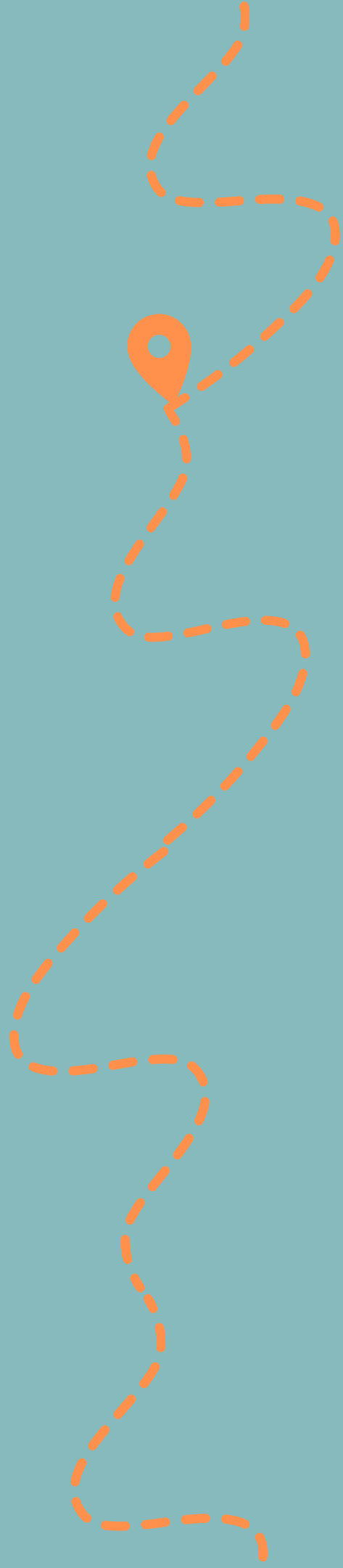
PROBLEMEN MET PLANNEN/ORGANISEREN

VERANDERING IN EMOTIE/GEDRAG

...



**VERDER MET NAH**



**[www.verdermetnah.com](http://www.verdermetnah.com)**

- Een blog, platform en klankbord voor lotgenoten met NAH



**[@verder\\_met\\_nah](https://www.instagram.com/verder_met_nah)**

- Een Instagrampagina met luchtige content over leven met NAH



# REIZEN MET NAH

Bekijken of inclusieve groepsreizen voor mensen met NAH een mogelijkheid is.

Reizen op maat met aandacht voor tempo, planning en flexibiliteit.

Lotgenotencontact en zelfstandig (georganiseerd) reizen stimuleren.

Privé Facebookgroep opgestart

om NAH-lotgenoten die samen willen reizen samen te brengen.

Tips, adviezen, ideeën en bezorgdheden worden hierin verzameld en besproken.



# REIZEN MET NAH ENQUÊTE

**LOOPTIJD: 3 MAANDEN**  
**AANTAL RESPONDENTEN: 91**

Via online enquête eerste verwachtingen en interesse gepeild bij  
geïnteresseerde lotgenoten.

Verdeeld via verschillende NAH-lotgenoten platformen.

Resultaten op volgende slides.





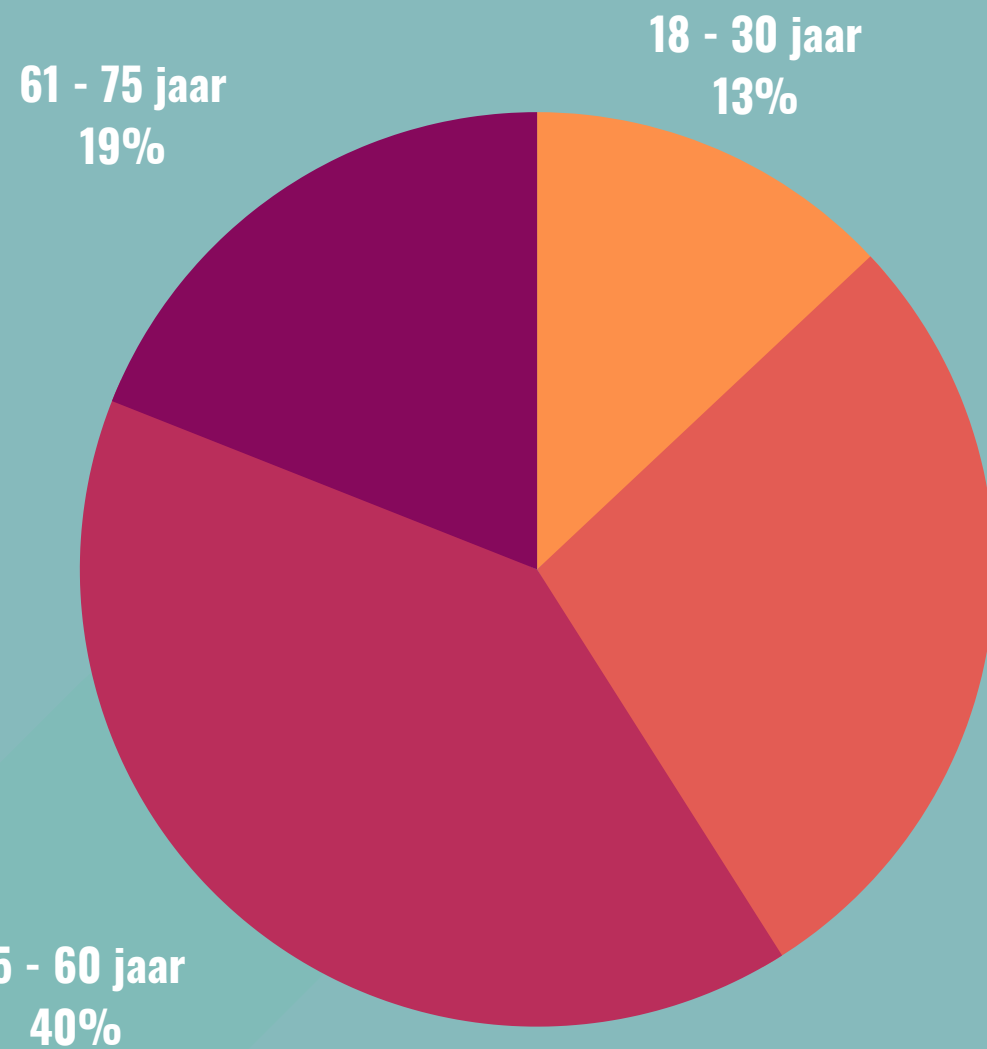


**77%**  
WONEND IN BELGIË

**22%**  
WONEND IN NEDERLAND



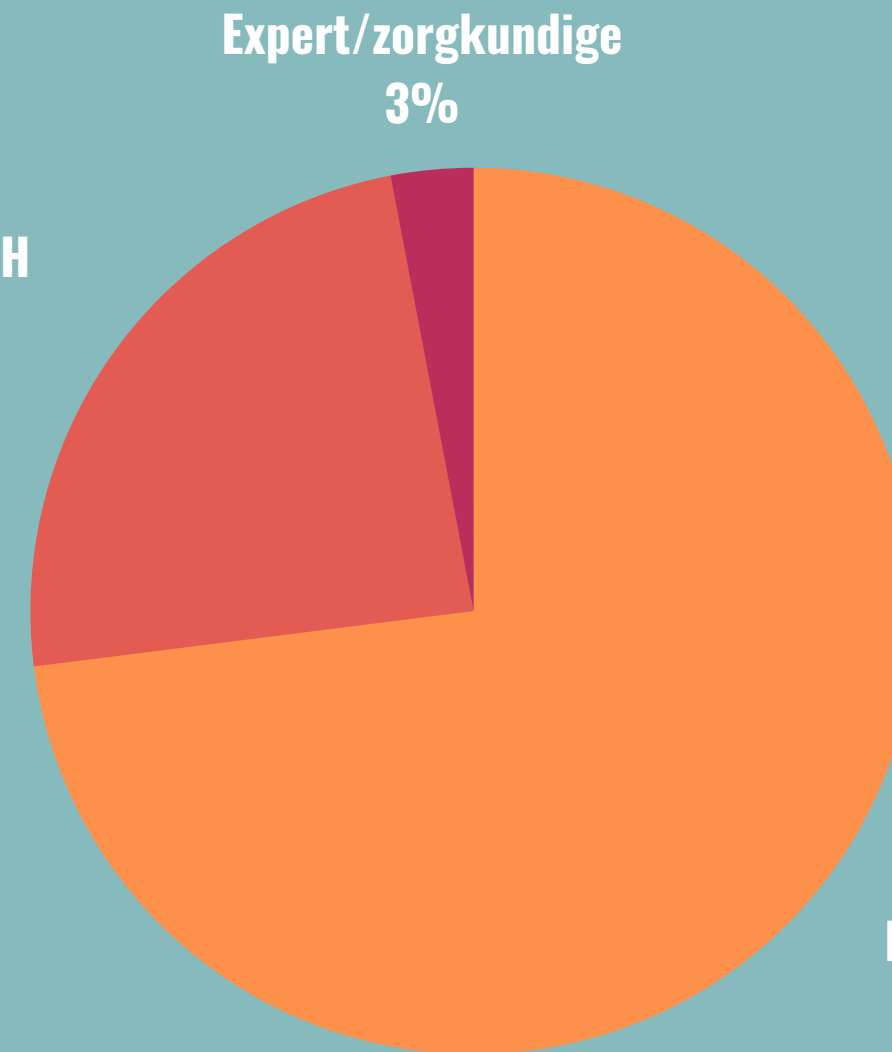
# ENKELE CIJFERS



LEEFTIJDSCATEGORIE

Partner/mantelzorger van persoon met NAH  
24%

31 - 44 jaar  
28%

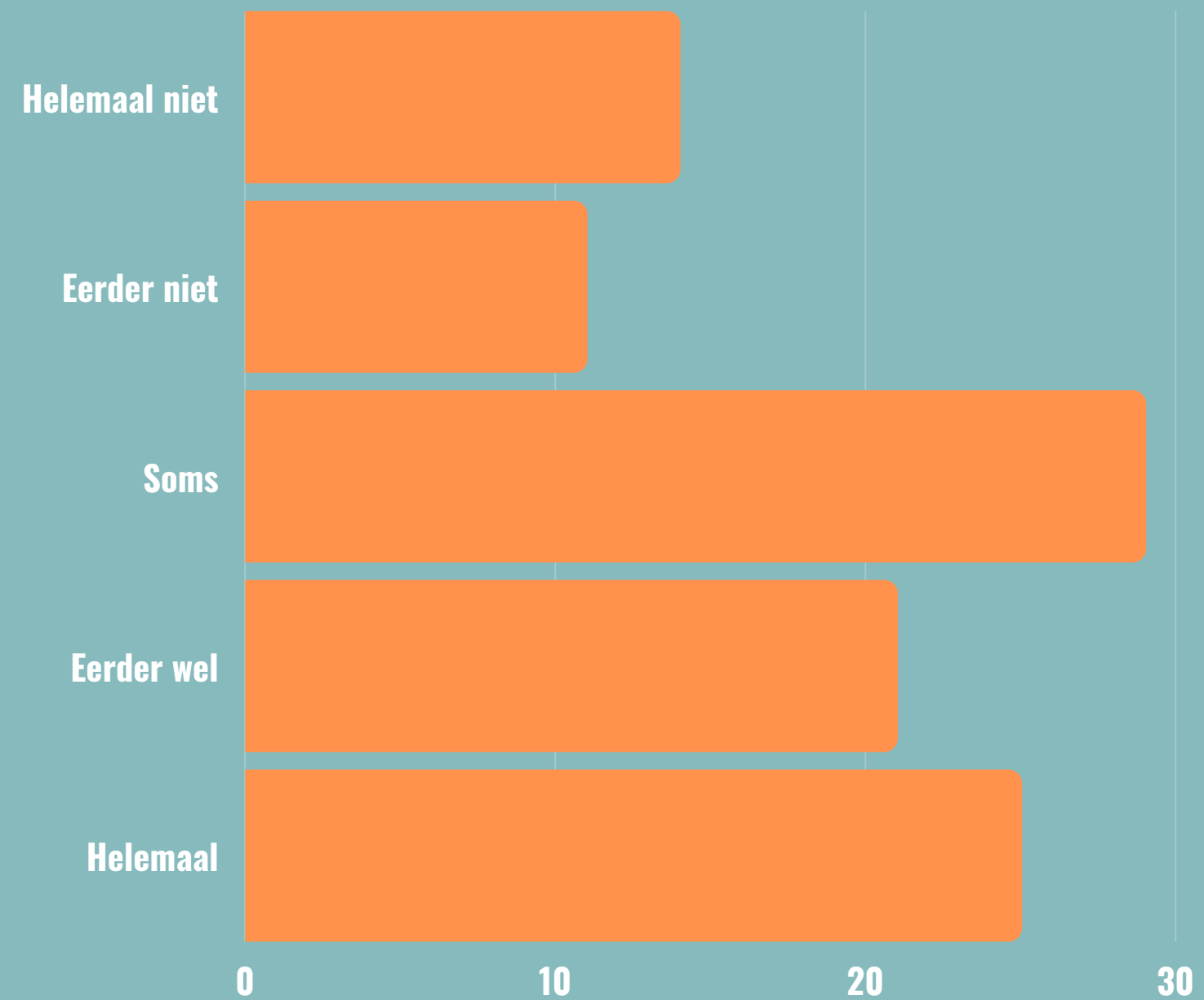


PROFIEL



# MATRIX KLACHTEN

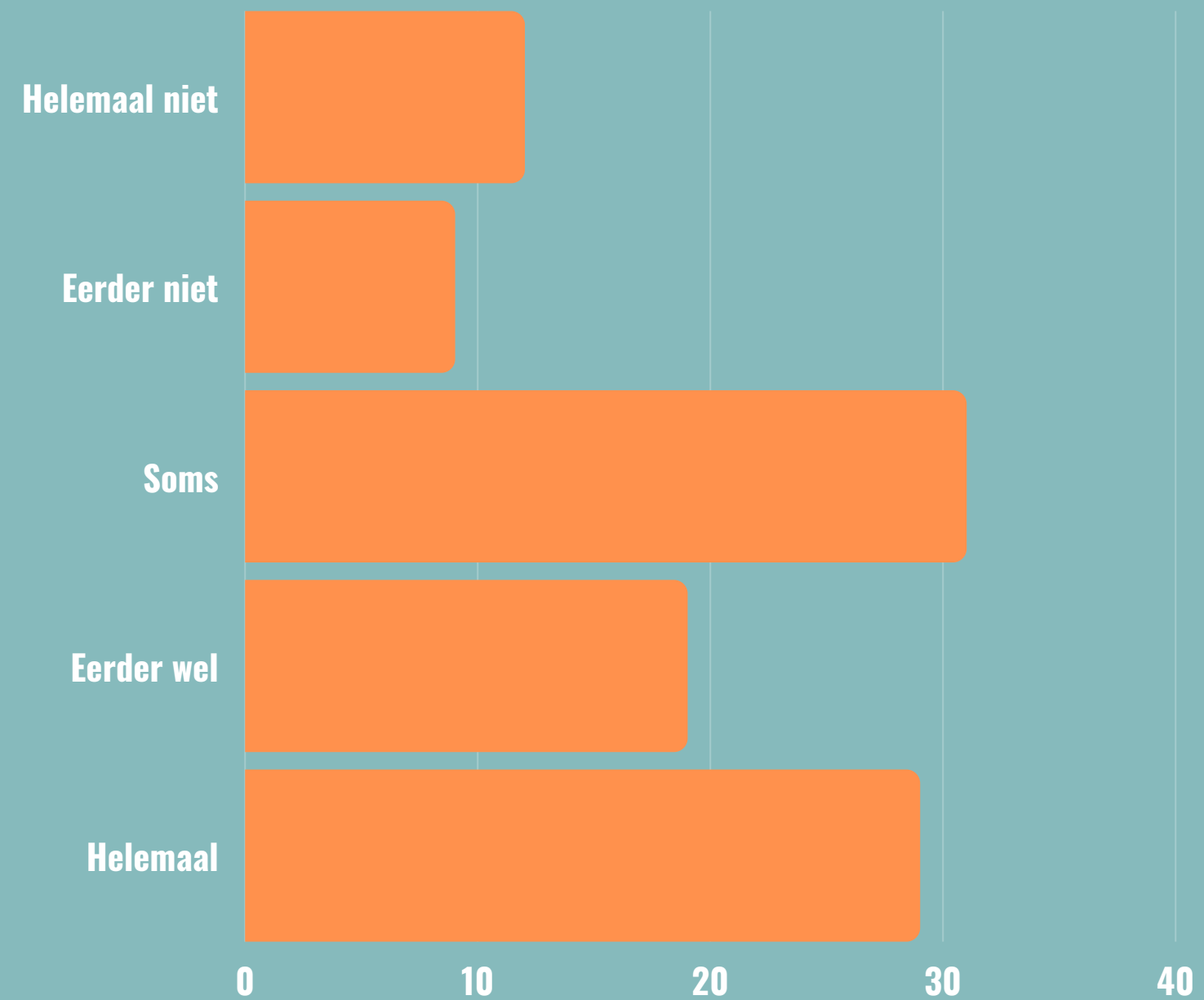
FYSIEKE MOEILJKHEDEN  
(BIJVOORBEELD: KRACHTVERLIES, VERLAMMING,  
COÖRDINATIESTOORNISSEN, SPASTICITEIT,  
PIJNKLACHTEN, VERMOEIDHEID,...)



# MATRIX KLACHTEN

## MENTALE MOEILJKHEDEN

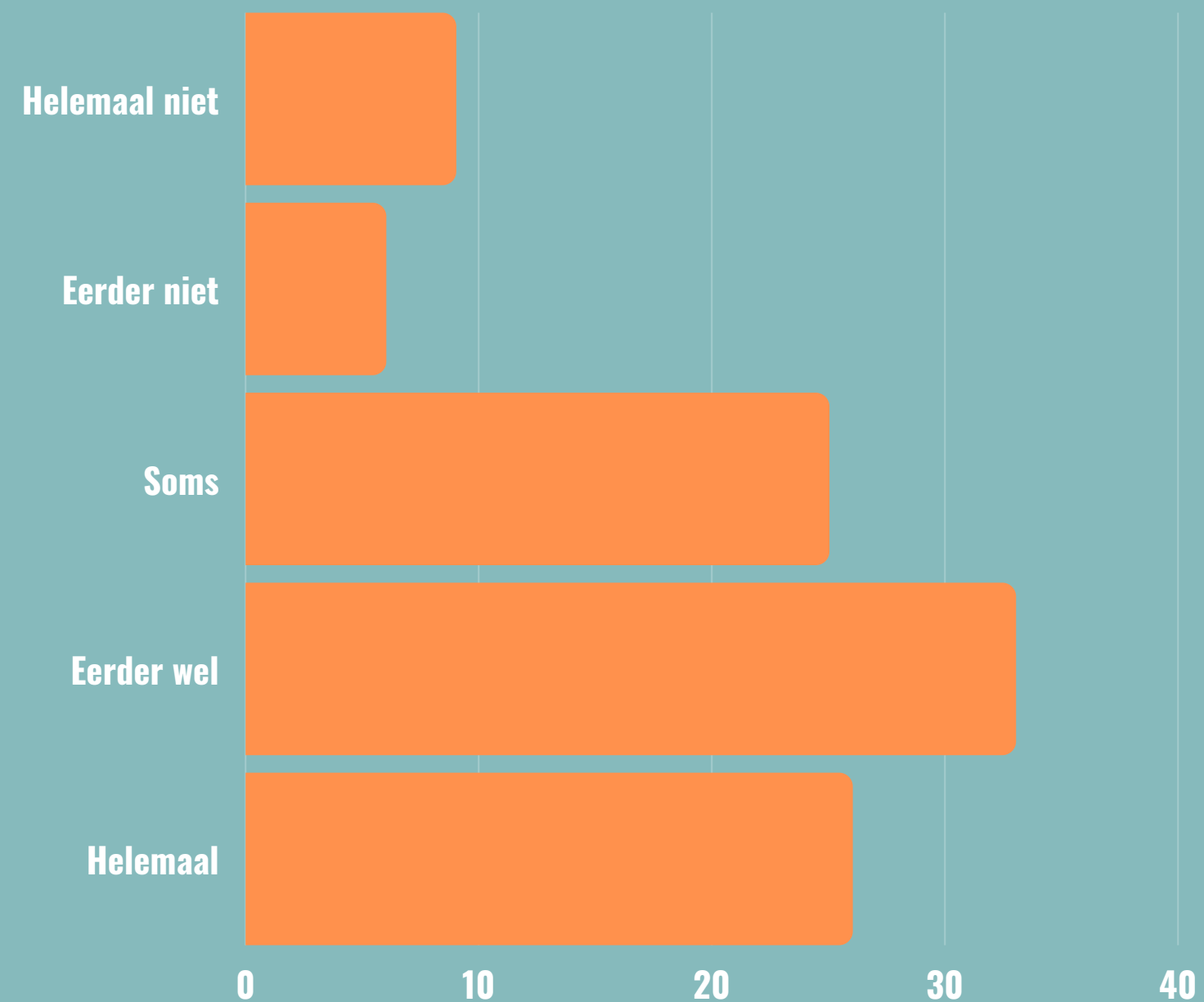
(BIJVOORBEELD: STEMMINGSSTOORNISSEN, ANGST, DWANG, POSTTRAUMATISCHE STRESSSTOORNISSEN, MENTALE VERMOEIDHEID, OVERPRIKKELING,...)



# MATRIX KLACHTEN

## COGNITIEVE MOEILJKHEDEN

(BIJVOORBEELD: STOORNISSEN IN WAARNEMING EN ORIËNTATIE, TRAGERE INFORMATIEVERWERKING, CONCENTRATIE/AANDACHT, GEHEUGEN, HANDELEN (APRAXIE) EN TAAL (AFASIE))





# CONCLUSIE MATRIX KLACHTEN

- **45% eerder wel/helemaal fysieke moeilijkheden**
  - **47% eerder wel/helemaal mentale moeilijkheden**
  - **59% eerder wel/helemaal cognitieve moeilijkheden**
- 
- 

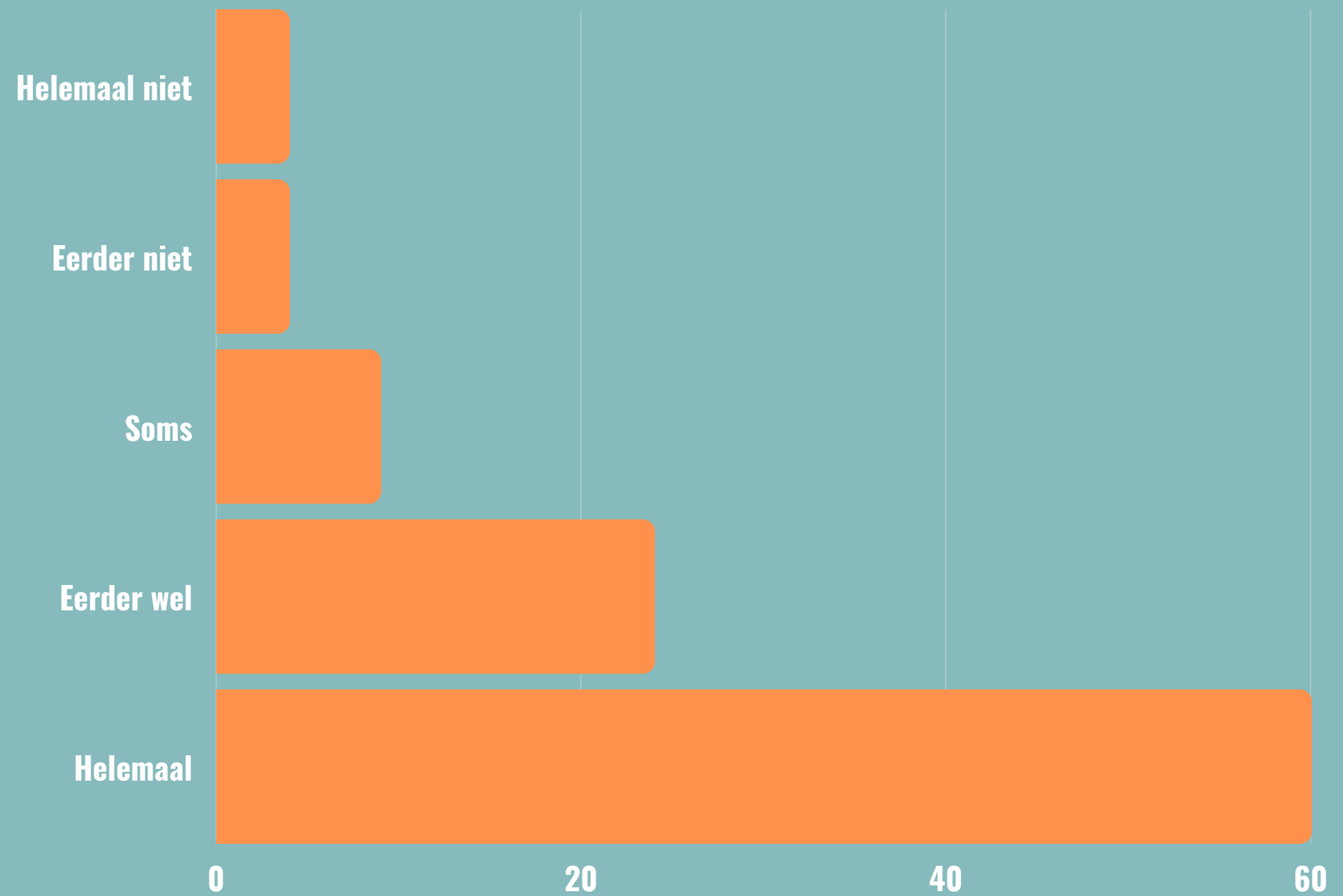


## VOORNAAMSTE MOEILIKHEDEN (OPEN VRAAG):

- VERMOEIDHEID
  - Tijdsdruk
  - Piekeren
  - PLANNING & STRUCTUUR
  - Dyspraxie (moeilijkheden met motorische vaardigheden)
  - Energie
  - INITIATIEF NEMEN
  - Omgaan met drukte
  - Omgaan met geluidsoverlast
  - VEEL SLAAP EN/OF RUSTPAUZES NODIG
  - OVERPRIKKELING
  - Omgaan met veranderingen
  - Hemiplegie (halfzijdige verlamming)
  - Angststoornissen
  - Geen/ beperkt ziekte-inzicht (grenzen overschrijden)
- Spraakstoornis
  - Wernicke afasie (verstoord taalbegrip)
  - Geheugenproblemen (vergeetachtig, langzame informatieverwerking)
  - Dystonie (bewegingsstoornis - aansturing spieren)
  - Evenwichtsstoornissen
  - Hersenmist of 'brain fog'
  - VERMINDERDE MOBILITEIT (GEEN LANGE AFSTANDEN KUNNEN AFLEGGEN, ROLSTOELGEBONDEN, HULPMIDDELEN NODIG TIJDENS HET WANDELEN, GEEN RIJBEWIJS HEBBEN,...)
  - Hoofdpijn en migraine
  - OMGAAN MET OVERZICHT
  - Concentratieproblemen
  - Communicatiemoeilijkheden (niet goed kunnen uitdrukken, moeilijkheden met sociale contacten leggen,...)

# MATRIX ZELFREDZAAMHEID

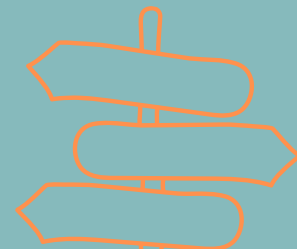
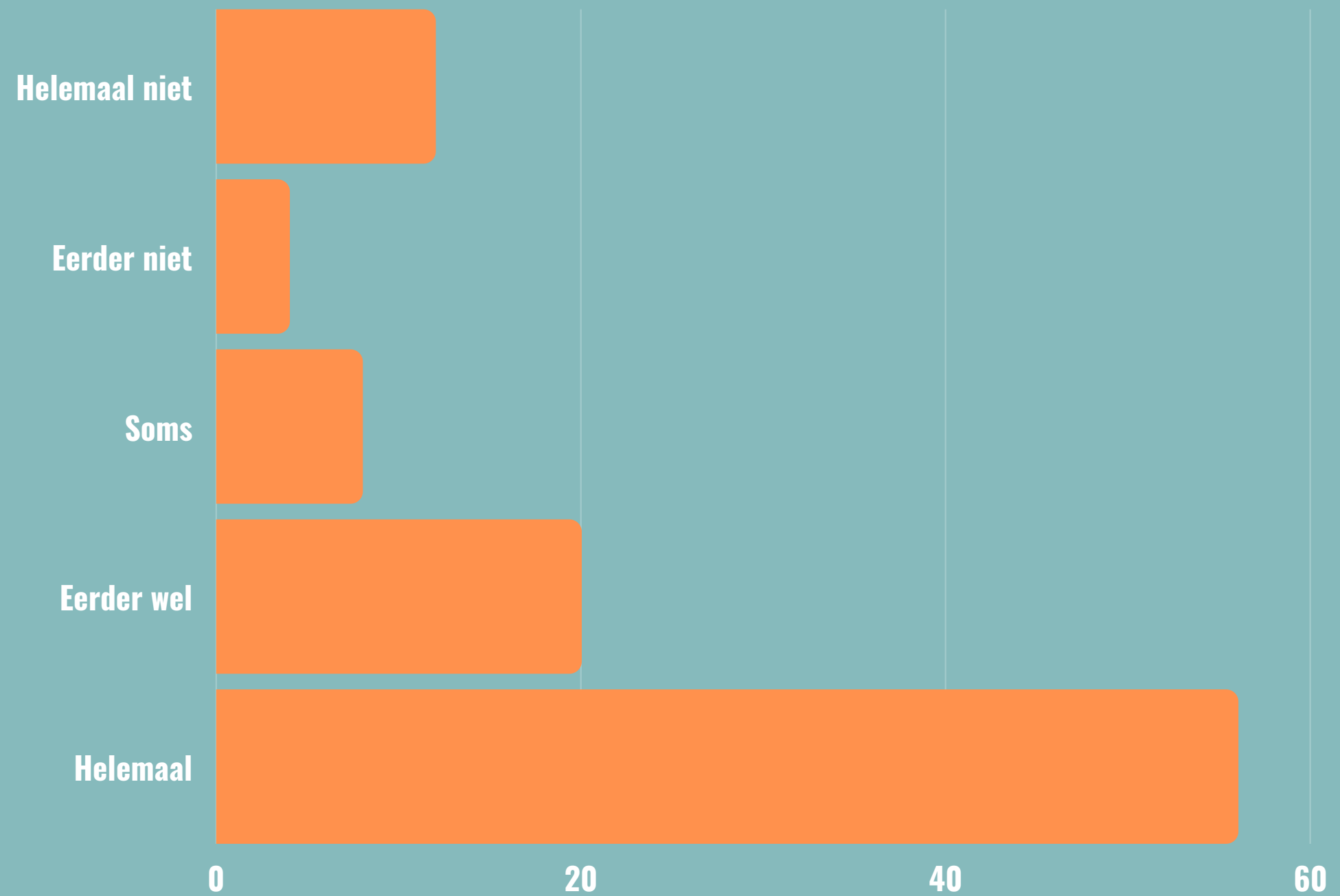
"IK KAN ZELF AANGEVEN WANNEER IK (MEDISCHE) ONDERSTEUNING NODIG HEB"





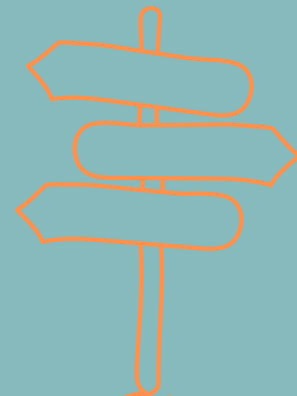
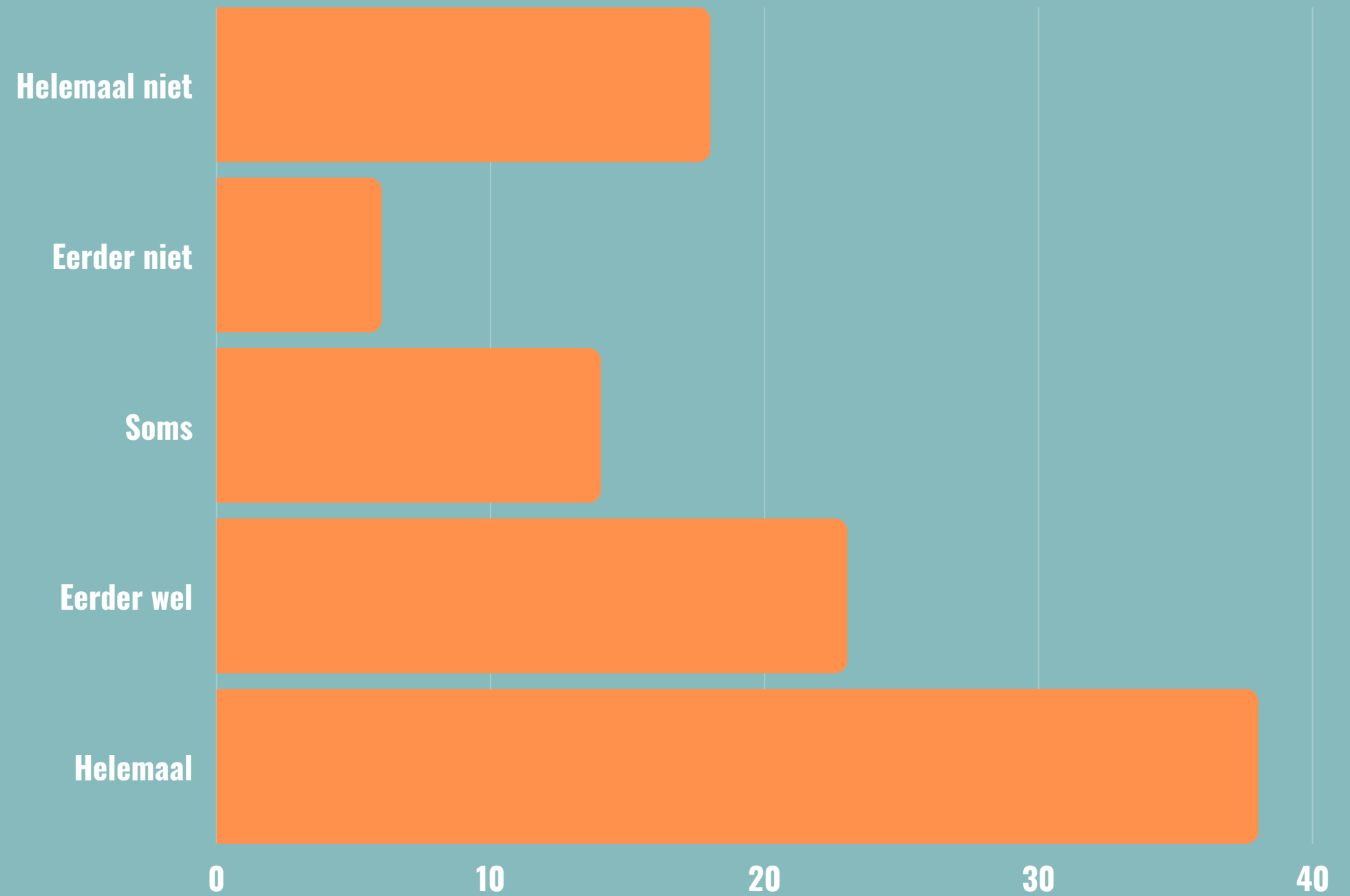
# MATRIX ZELFREDZAAMHEID

"IK KAN MIJN EIGEN BAGAGE IN - EN UITPAKKEN"



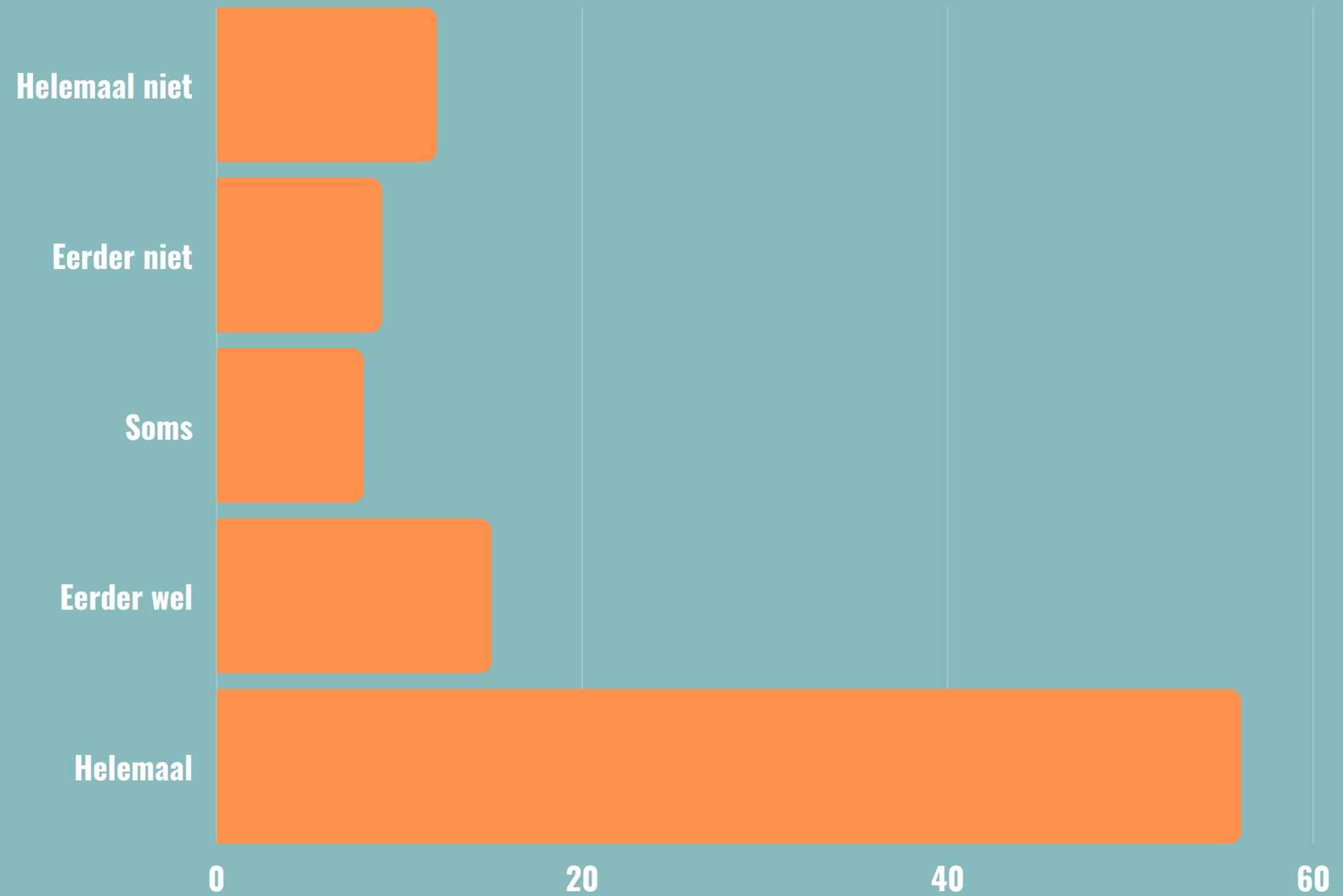
# MATRIX ZELFREDZAAMHEID

"IK KAN MIJN EIGEN BAGAGE DRAGEN"



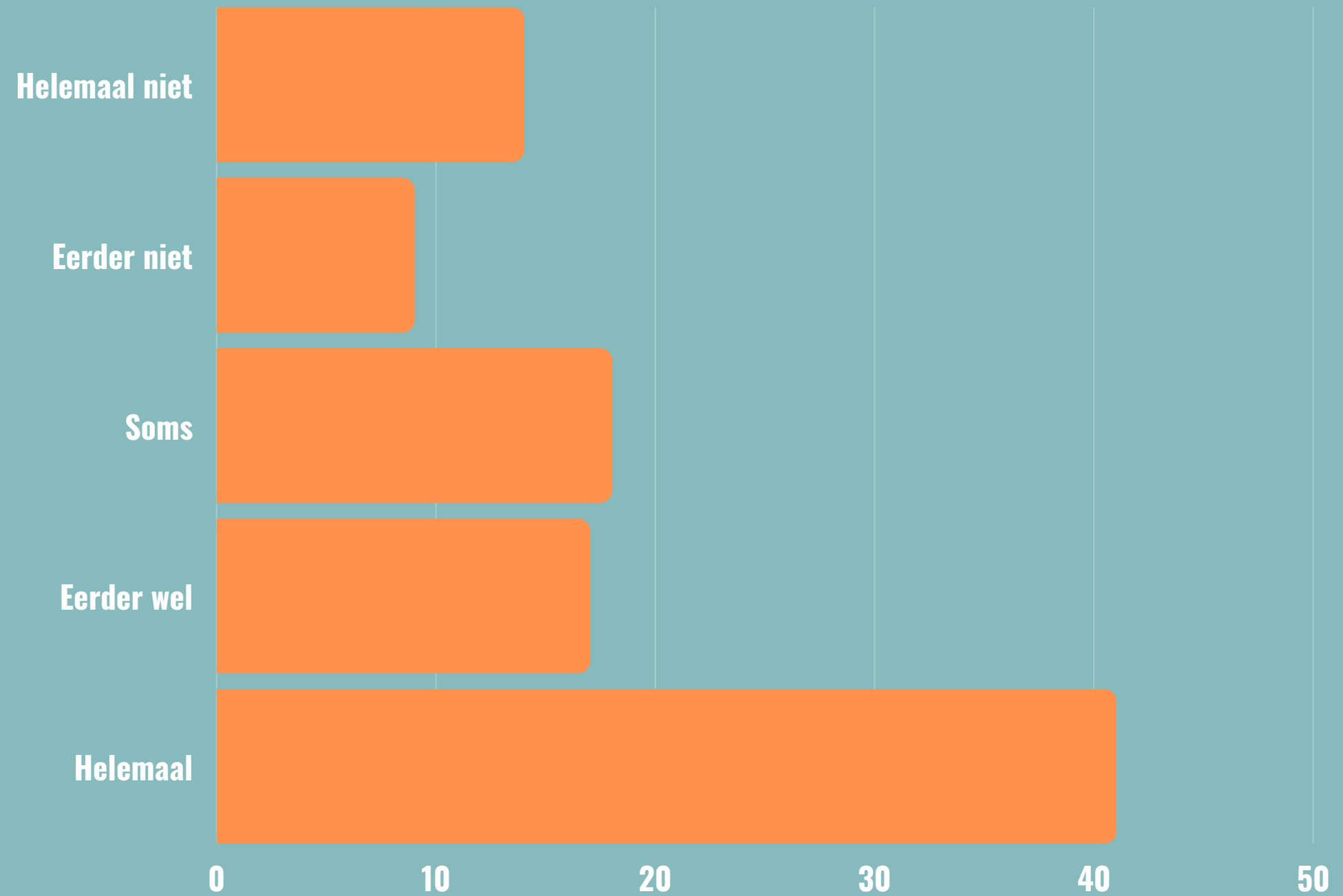
# MATRIX ZELFREDZAAMHEID

"IK KAN MIJN EIGEN FINANCIËN EN PERSOONLIJKE  
BEZITTINGEN BEHEREN"



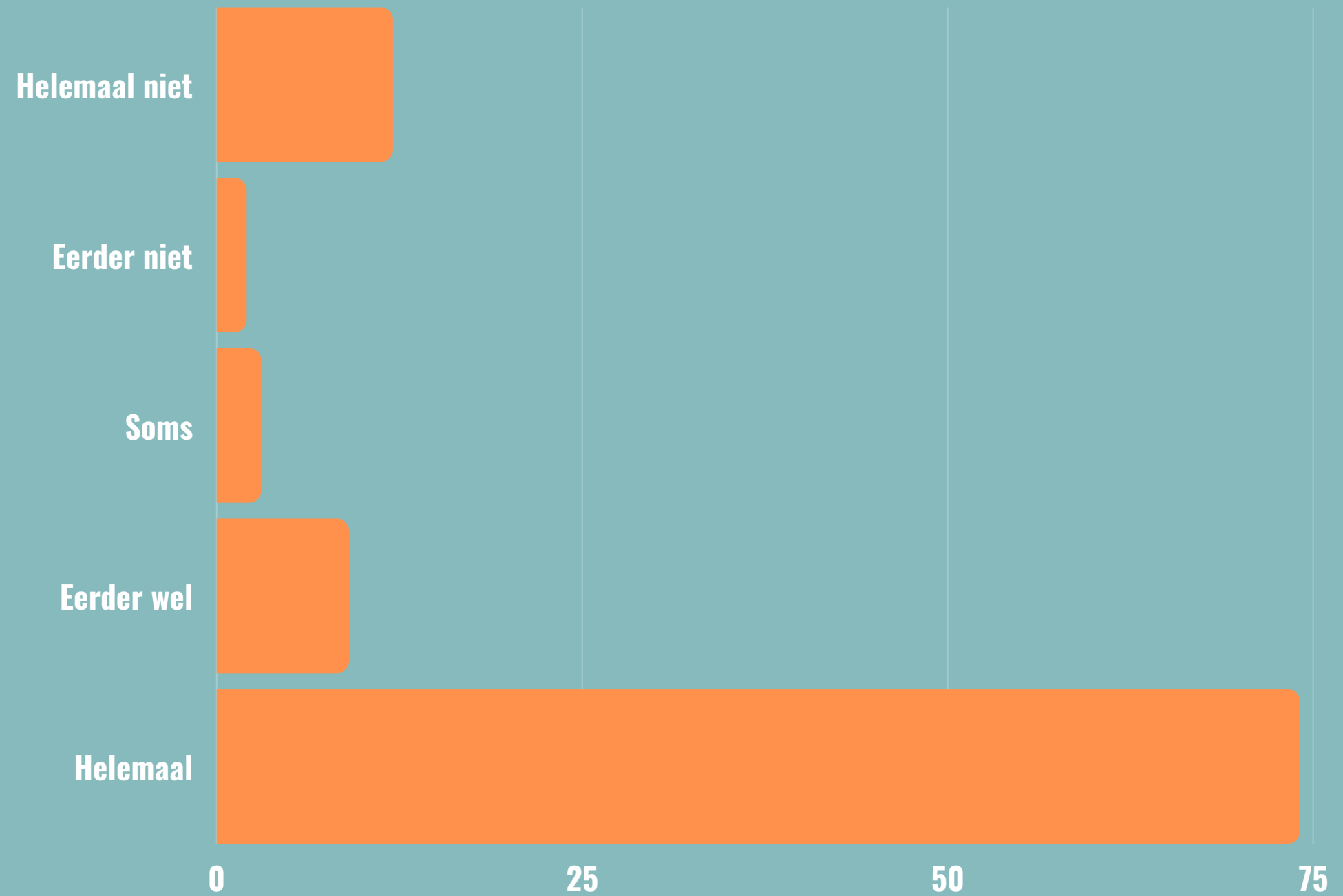
# MATRIX ZELFREDZAAMHEID

"IK KAN ME ZELFSTANDIG VERPLAATSEN NAAR DE VERBLIJFPLAATS INDIEN NODIG (BIJVOORBEELD MET DE TAXI, OPENBAAR VERVOER, TE VOET,...)"



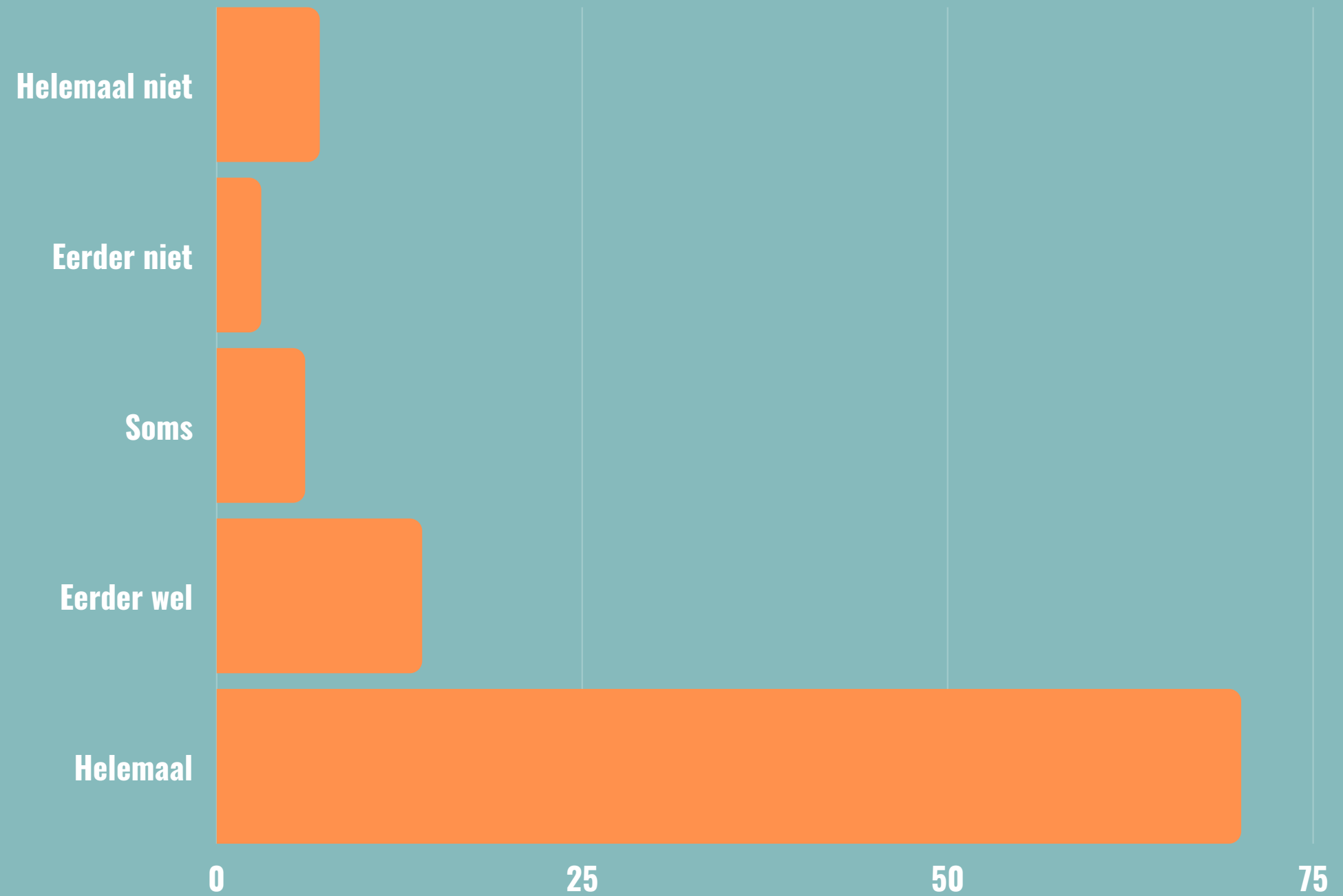
# MATRIX ZELFREDZAAMHEID

"IK STA IN VOOR MIJN EIGEN PERSOONLIJKE HYGIËNE  
(ZELFSTANDIG WASSEN, AANKLEDEN, ETC.)"



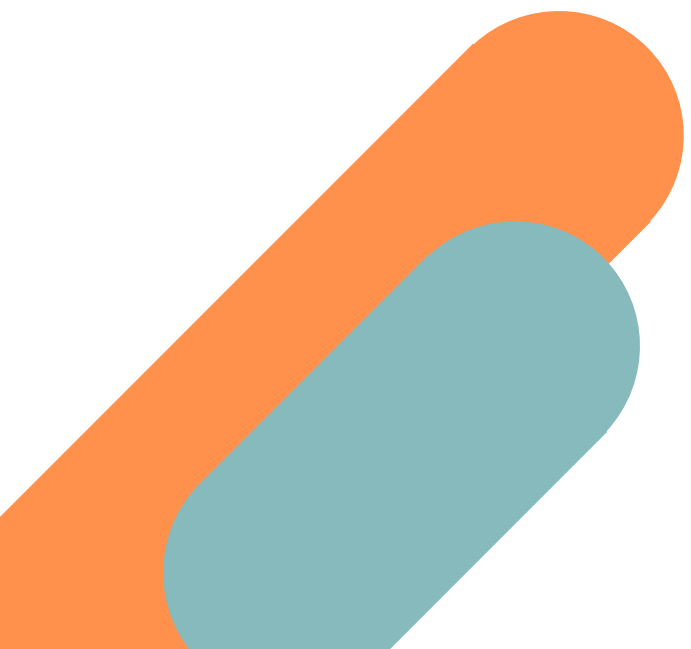

# MATRIX ZELFREDZAAMHEID

"IK WEET HOE EN WANNEER IK MIJN EVENTUELE  
MEDICATIE MOET INNEMEN"



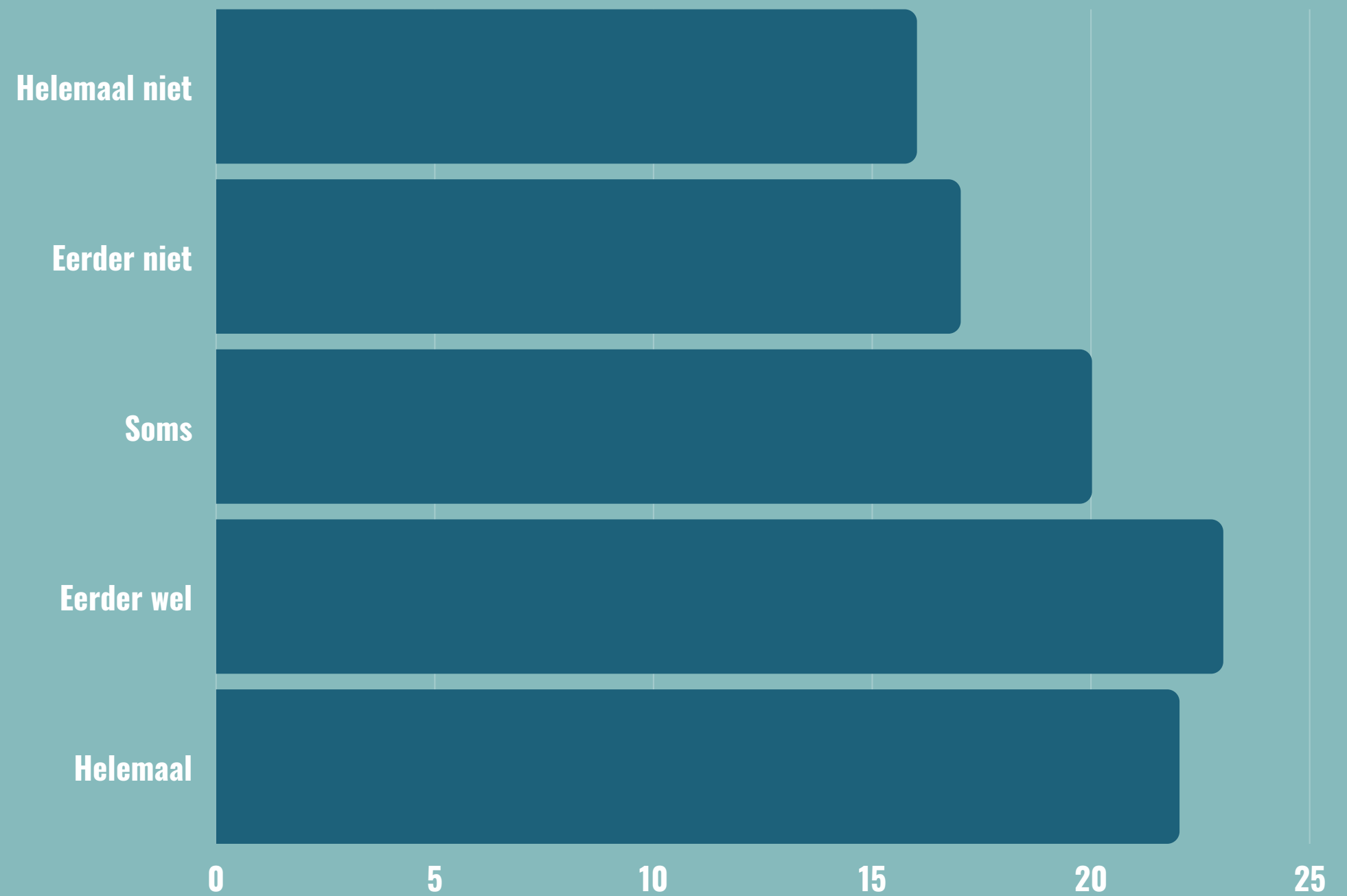


# CONCLUSIE MATRIX ZELFREDZAAMHEID

- **84% kan eerder wel/helemaal aangeven wanneer ie medische ondersteuning nodig heeft**
  - **76% kan eerder wel/helemaal z'n eigen bagage in en uitpakken**
  - **61% kan eerder wel/helemaal z'n eigen bagage dragen**
  - **71% kan eerder wel/helemaal z'n eigen financiën en bezittingen beheren**
  - **58% kan zich eerder wel/helemaal zelfstandig kan verplaatsen indien nodig**
  - **83% kan eerder wel /helemaal zelf instaan voor persoonlijke hygiëne**
  - **85% kan eerder wel/helemaal z'n eventuele medicatie innemen**
- 
- 

# MATRIX MOEILIKHEDEN OP REIS

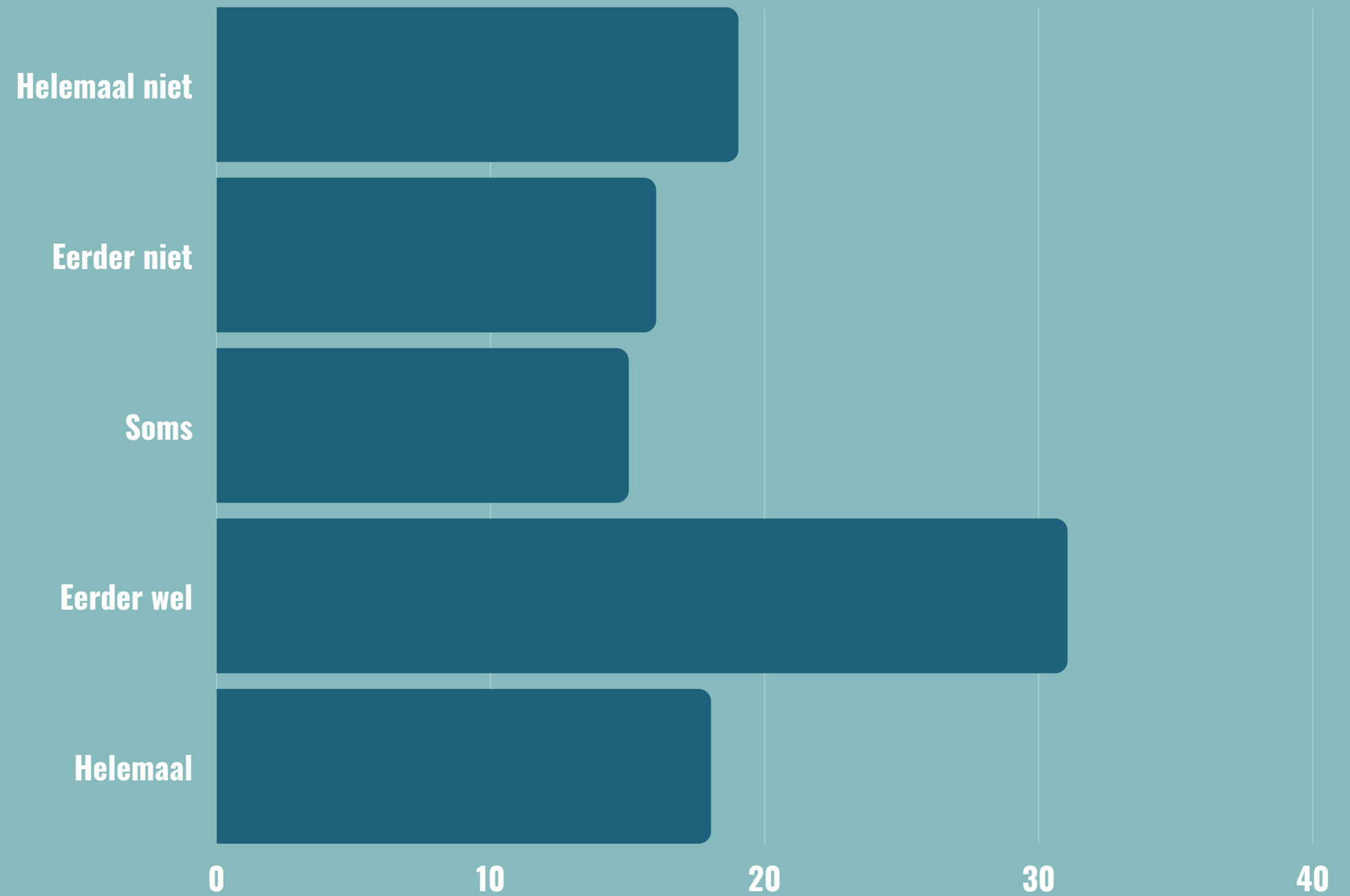
"IK HEB MOEITE MET PLANNEN (REGELEN VAN VERBLIJFPLAATS, VASTLEGGEN VAN ACTIVITEITEN,...)"





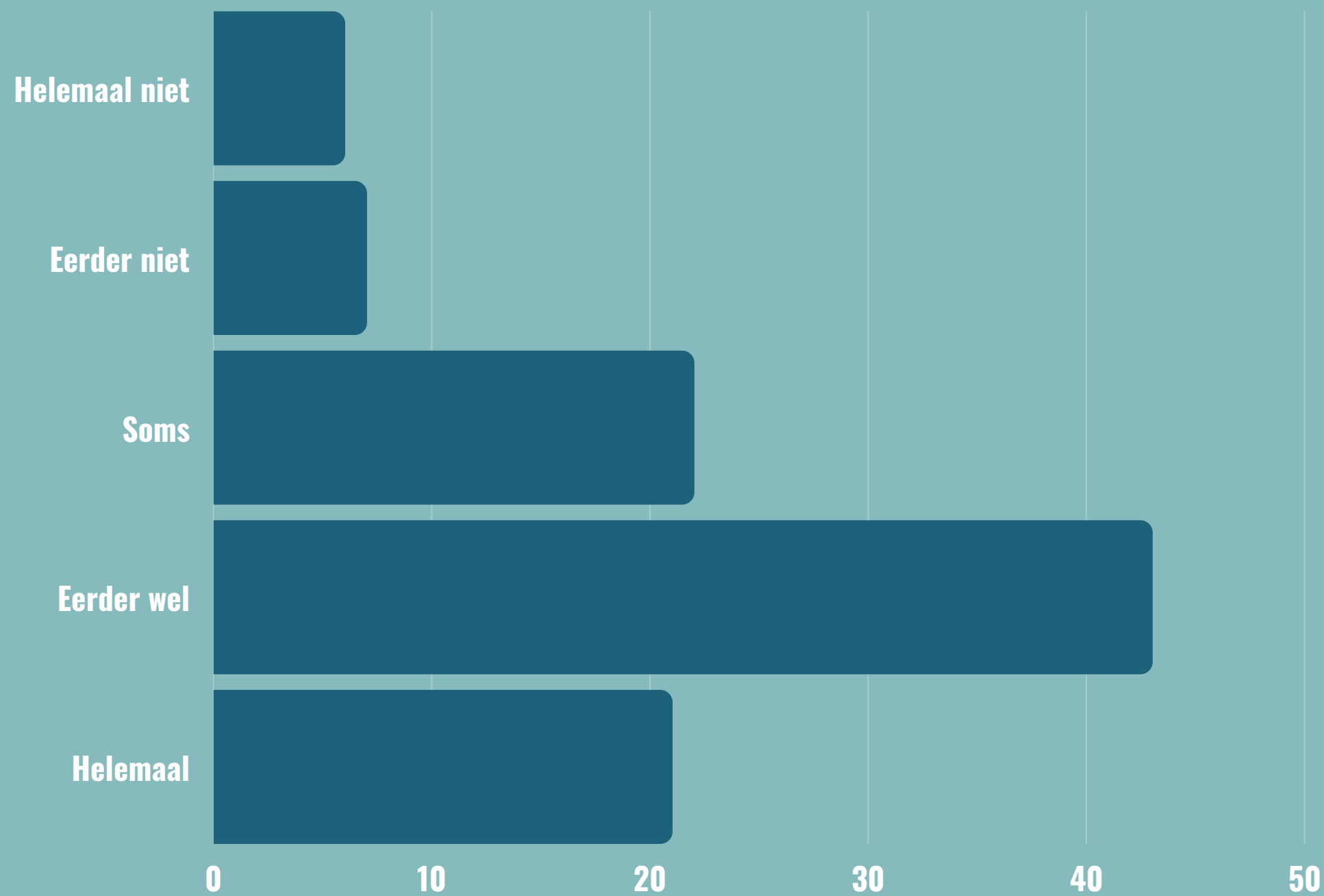
# MATRIX MOEILIKHEDEN OP REIS

"IK HEB MOEITE MET VERVOER (DE VERPLAATSING, IN - EN UITCHECKEN,...)"



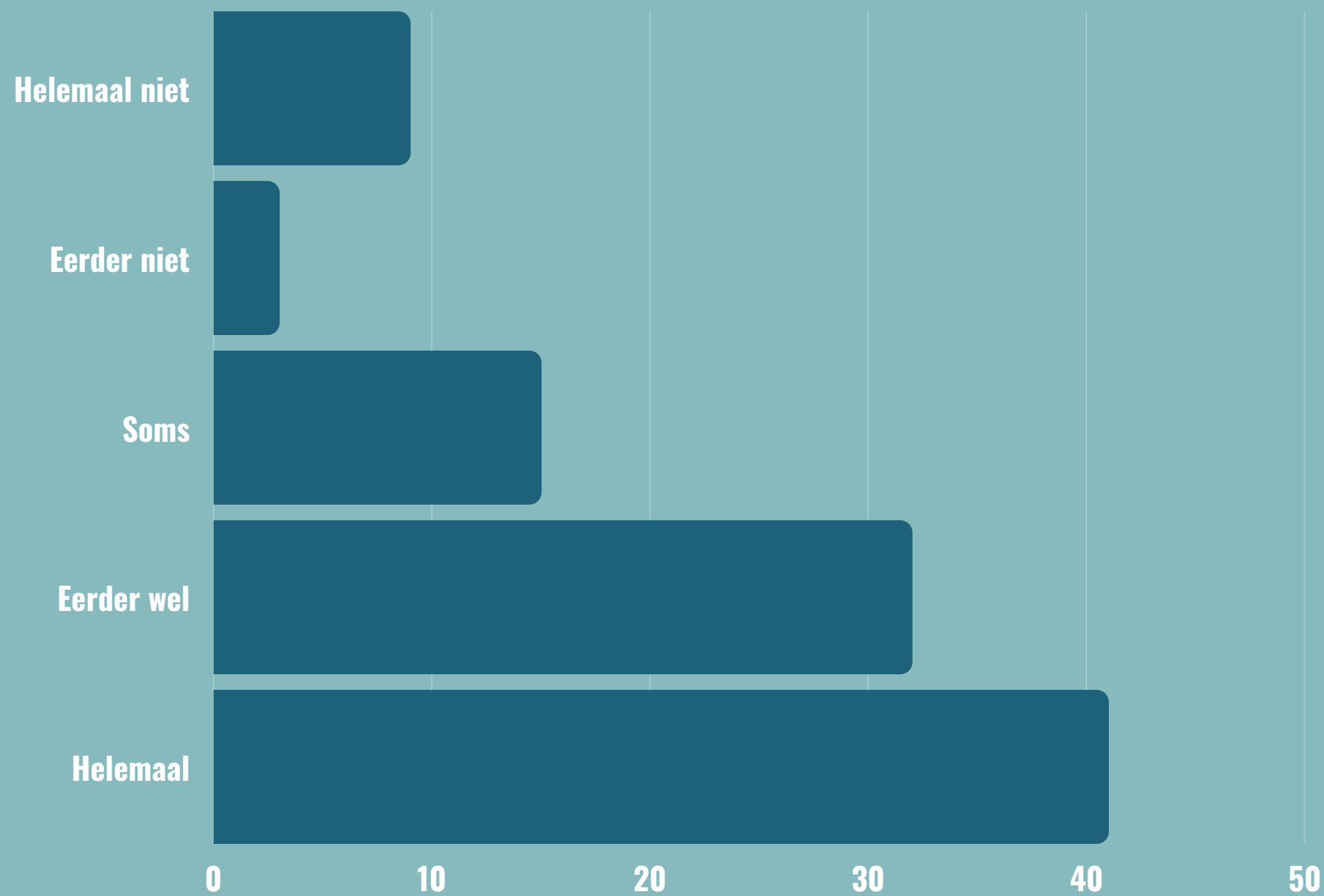
# MATRIX MOEILIKHEDEN OP REIS

"IK HEB MOEITE MET REISTEMPO (NIET GENOEG RUST KUNNEN NEMEN, NIET KUNNEN MEEGAAN NAAR ACTIVITEITEN,...)"



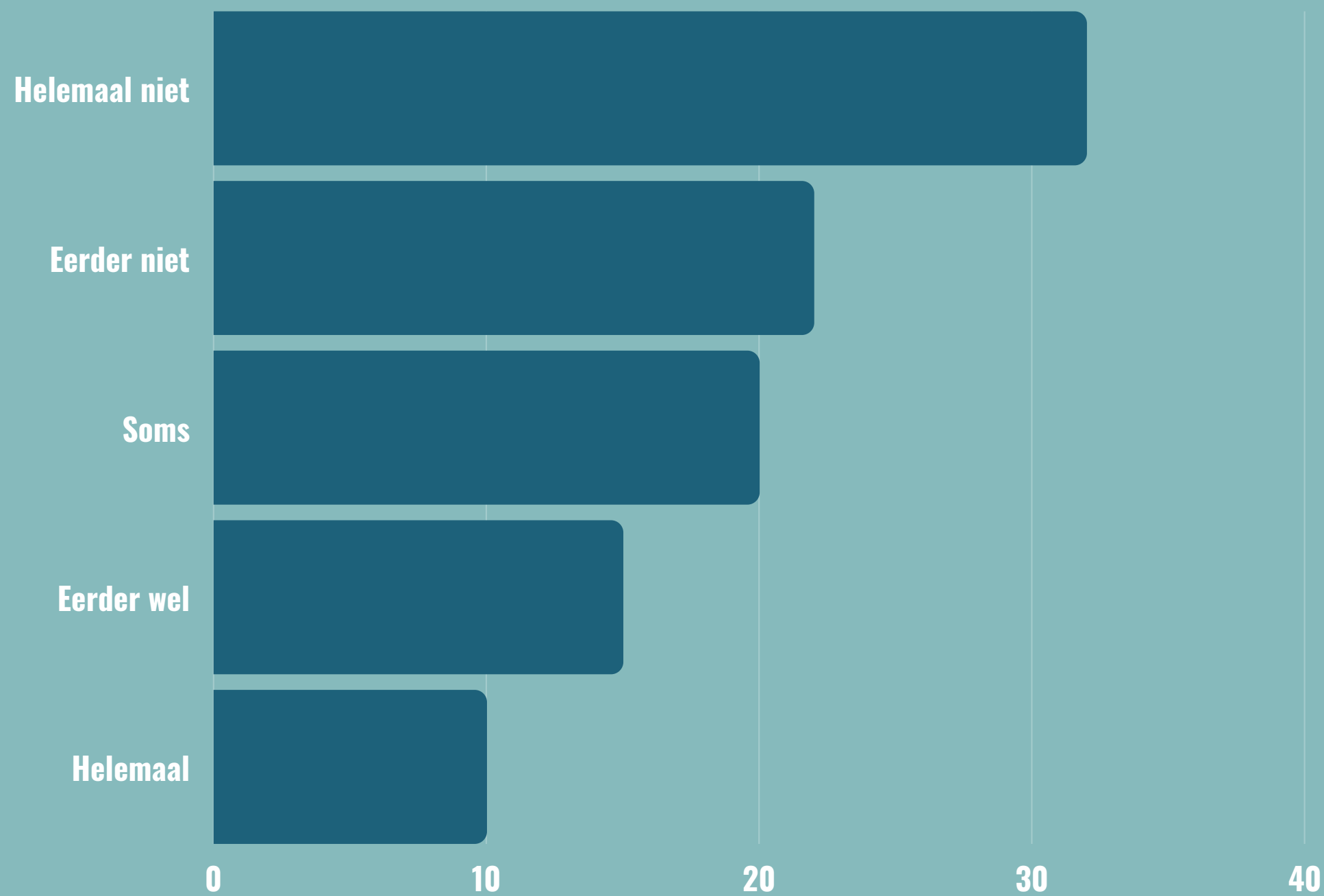
# MATRIX MOEILIKHEDEN OP REIS

"IK HEB MOEITE MET DRUKTE (TE DRUKKE PLAATSEN  
TE VEEL PRIKKELS, TE VEEL MENSEN IN DE  
OMGEVING,...)"



# MATRIX MOEILIKHEDEN OP REIS

"IK HEB MOEITE MET DE VERBLIJFPLAATS (GEEN AANGEPASTE VOORZIENINGEN IN DE VERBLIJFPLAATS,...)

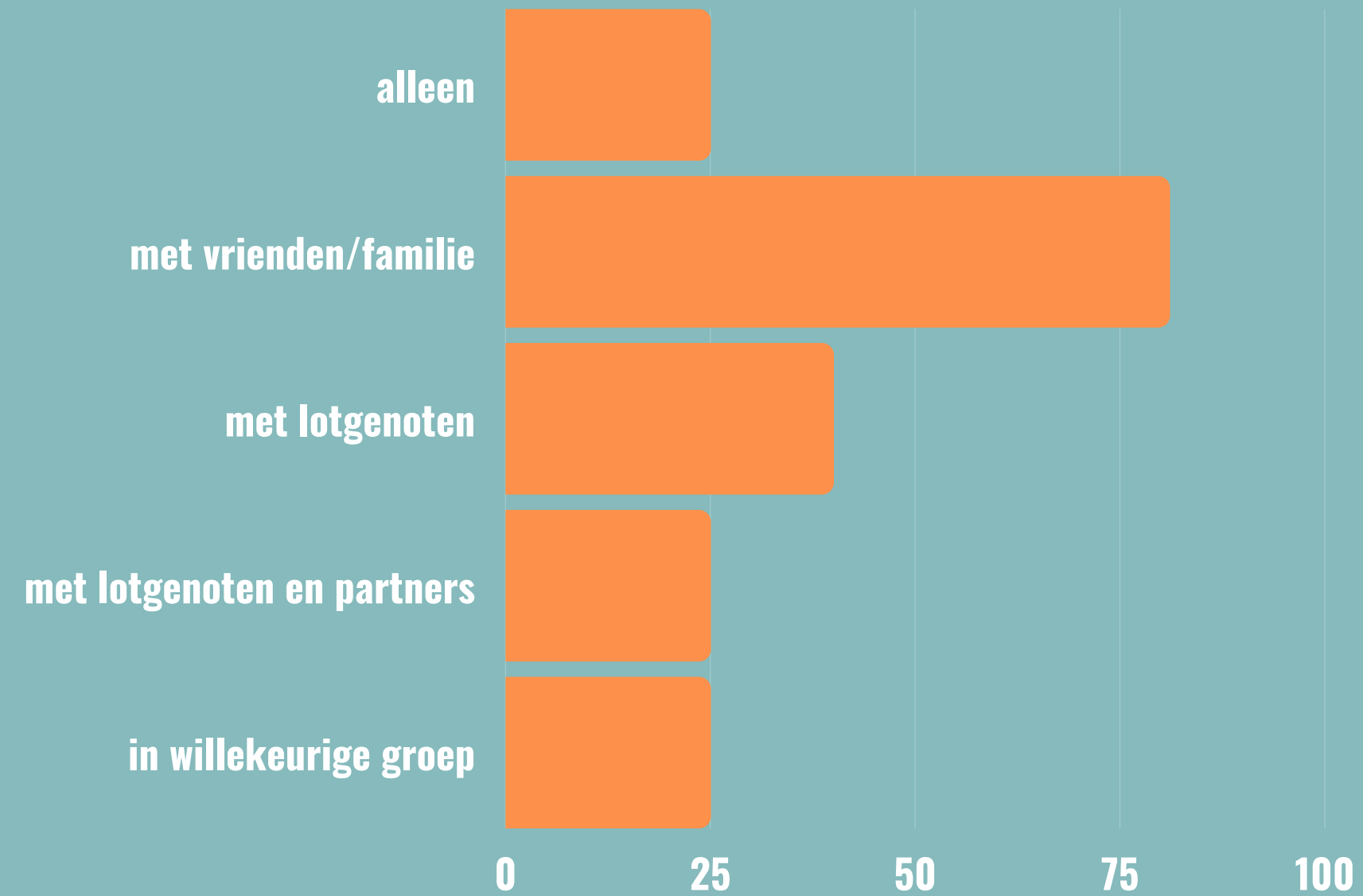




# CONCLUSIE MATRIX ZELFREDZAAMHEID

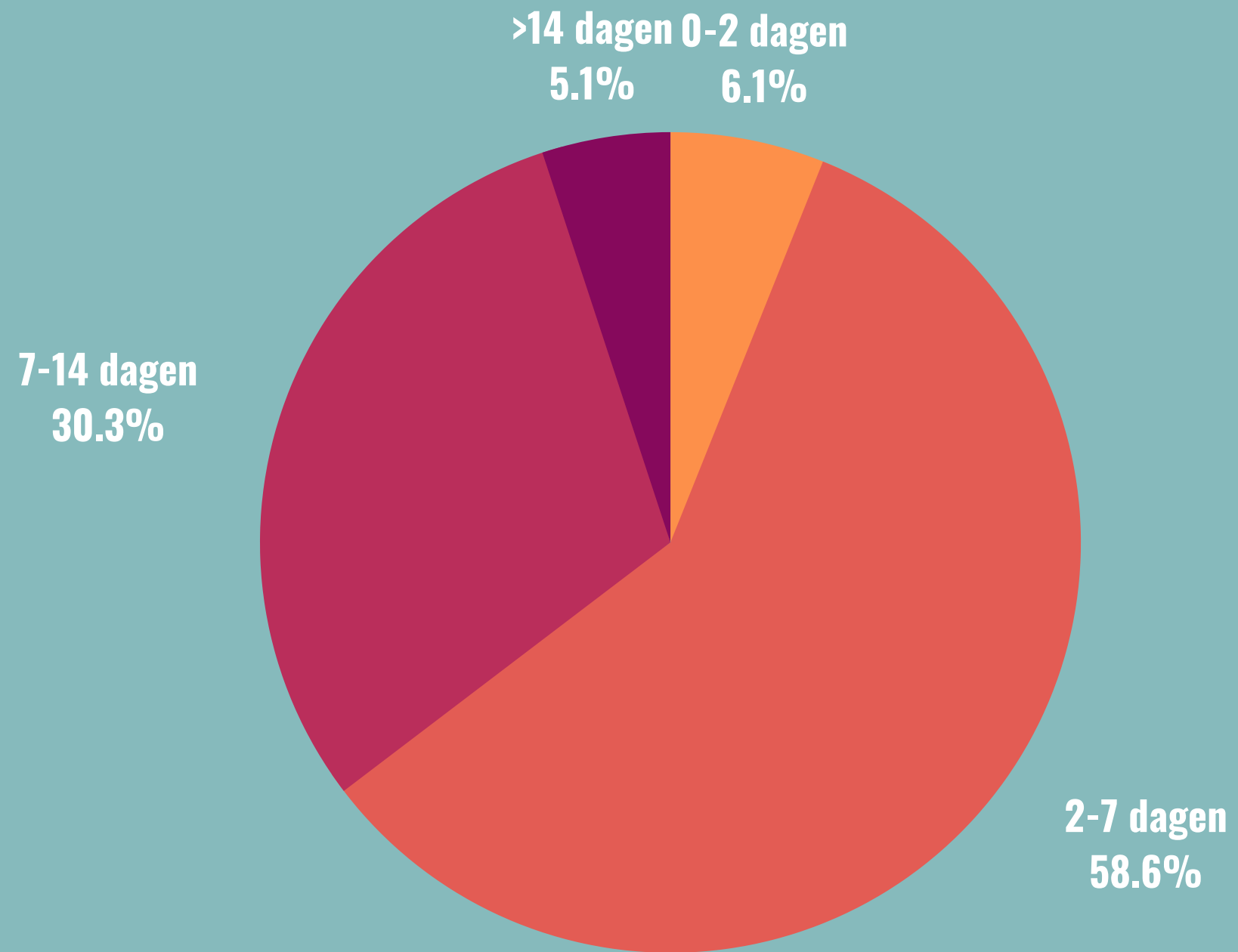
- 46% heeft het eerder wel/helemaal moeilijk met planning op reis
  - 50% heeft eerder wel/helemaal moeite met het vervoer/verplaatsing
  - 64% heeft eerder wel/helemaal moeite met het reistempo
  - 72% heeft eerder wel/helemaal moeite met drukte
  - 25% heeft eerder wel/helemaal nood aan een aangepaste verblijfplaats
- 
- 

# ALS IK OP REIS GA DOE IK DIT LIEVER\* ...

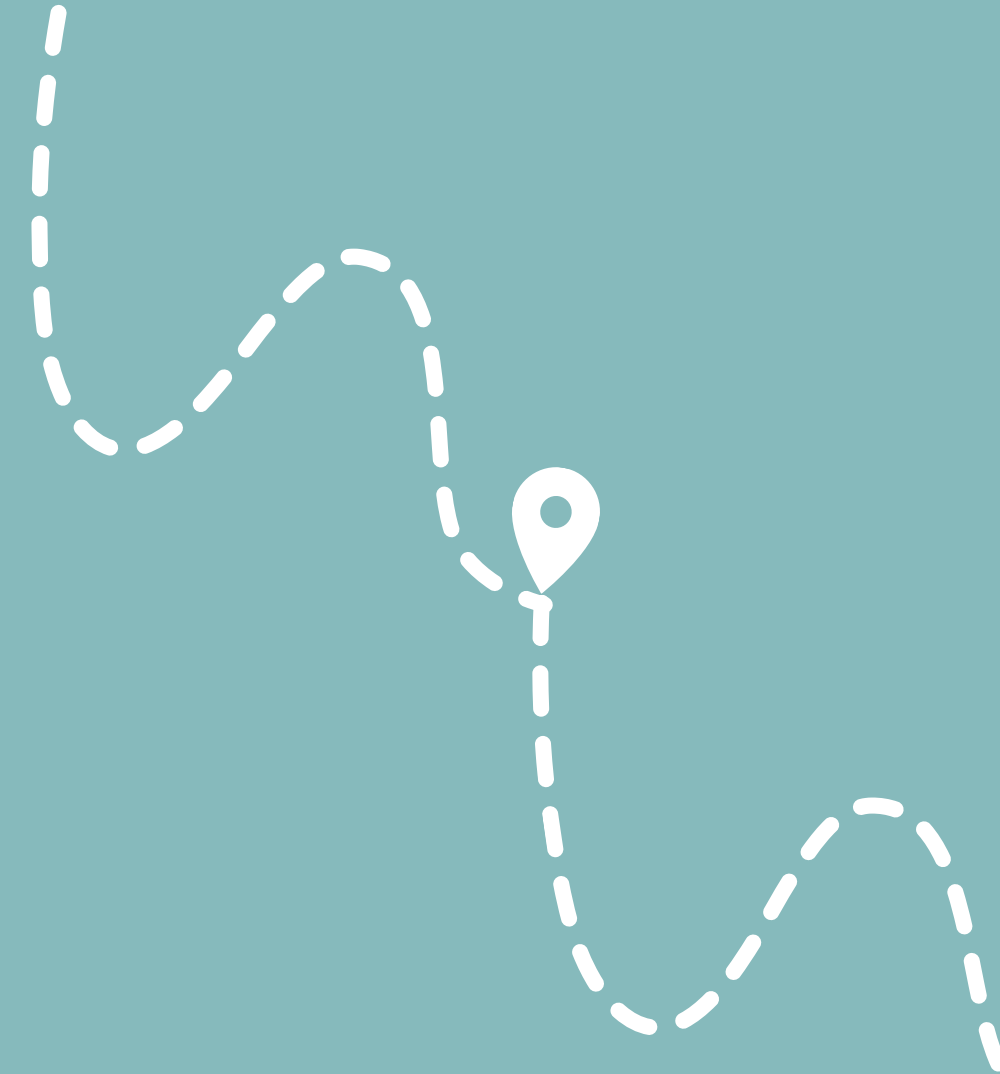
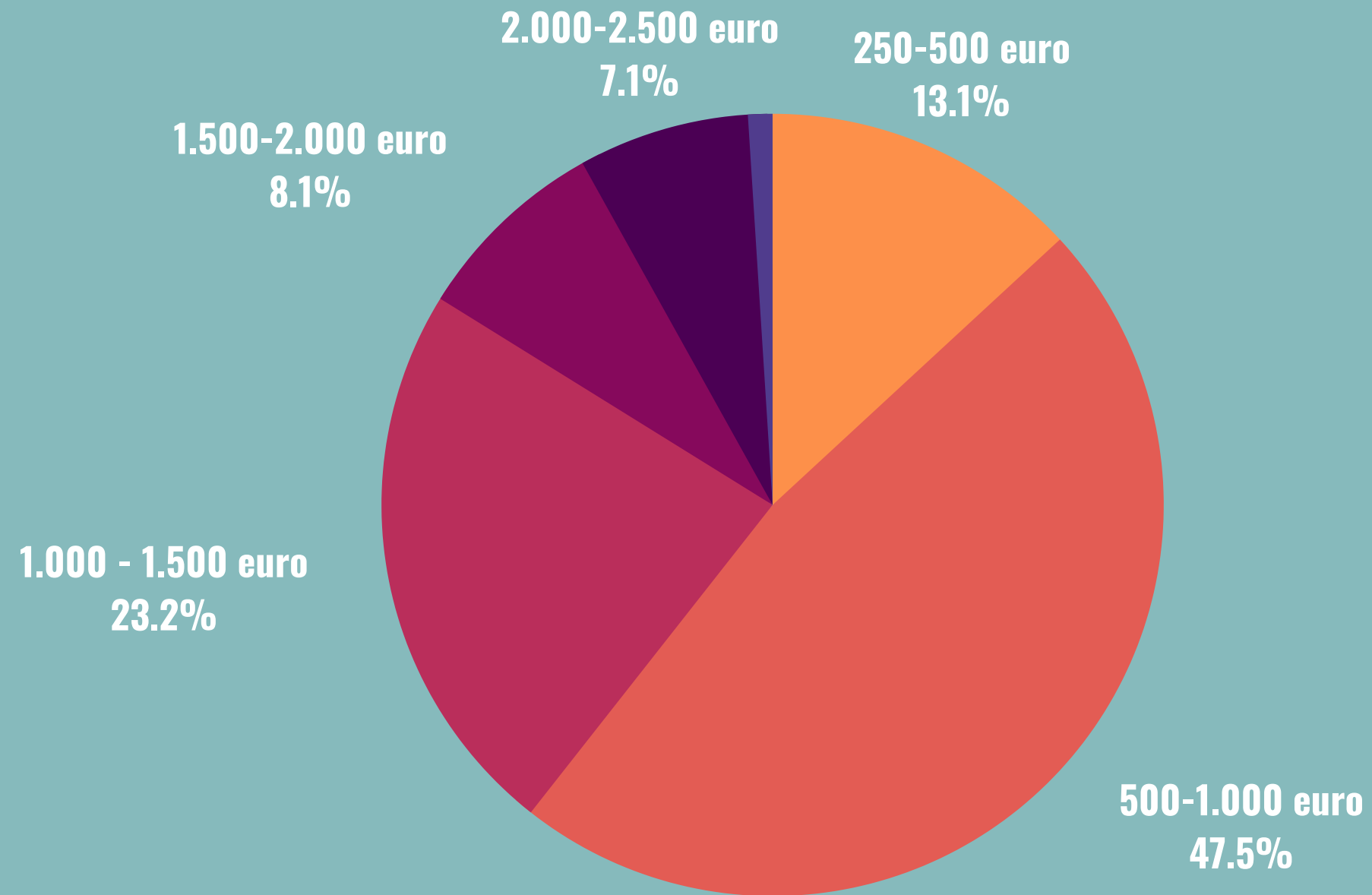


\*MEERKEUZEVRAAG

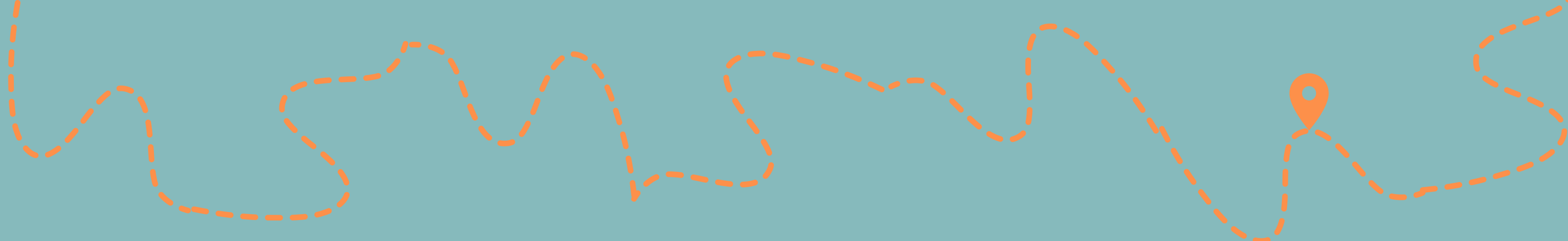
# ALS IK OP REIS GA, LIGT MIJN LIMIET OP...



# MIJN TOTAALBUDGET IS...







# SOORT VAKANTIE/ACTIVITEITEN\*:

CITYTRIPPEN

MENSEN ONTMOETEN

**CULTUUR**

STRANDVAKANTIE

HIKEN

MUSEA & BEZIENSWAARDIGHEDEN

**RELAX**

**NATUUR**

BOEKEN LEZEN

CRUISE

MEDITATIE

ZEILEN

WANDELEN

WELLNESS

**RUST**

YOGA

TENNISSEN

**SPORTIEF**

FIETSEN

\*MEERKEUZEVRAAG



# BESTEMMINGEN TOP DRIE\*:



1. EUROPA (NIET  
BENELUX)



2. BENELUX



3. AZIË

\*MEERKEUZEVRAAG



# VLIEGREIS IS MOGELIJK

JA (84%)

...MAAR enkel als de vluchttijd <3 uur bedraagt (10%)

... MAAR enkel als er speciale assistentie is (fast lane, luchthavenassistentie,...) (38%)

NEE (6%)

IK WEET HET NIET (10%)

# ALS IK NU OP REIS GA, VERPLAATS IK ME VOORAL\*:

- met de wagen (zelf rijden): 24%
- met de wagen (niet zelf rijden): 69%
- met de trein of bus: 33%
- met het vliegtuig: 41%

# EXTRA OPMERKINGEN (OPEN VRAAG)



- Bij overprikkeling, behoefte aan een rustige plaats om even terug te trekken
  - Begeleiding om mee overzicht te bewaren, waar je bij terecht kan met vragen, liefst fysiek aanwezig
  - Rustige, donkere, prikkelvrije slaapruijnte
  - Elkaar van tevoren eerst leren kennen/ eens ontmoeten alvorens samen op reis te gaan
  - Ruimte en keuze hebben om gezamenlijk of alleen iets te doen
  - Rekening houden met leeftijdscategorieën
  - Geen te grote groepssamenstelling
- Rekening houden met de verschillen binnen een NAH-groep: niet iedereen heeft dezelfde noden of zorg nodig
  - Mogelijke valkuil: te veel onderling geklaag en dus ook negatieve sfeer
  - Trein -en busreizen kunnen ook veel prikkels genereren
  - Hotelkamer met aangepaste badkamer (rolstoelvriendelijk)
  - Mogelijkheid om anderen te leren kennen. Lotgenoten begrijpen elkaar sneller en zo kunnen we elkaar ook helpen, nieuwe contacten leggen,...

# AANDACHTSPUNTEN

## AANGEPAST TEMPO

Het reistempo is een belangrijke factor waarbij genoeg pauzes en mogelijkheden tot vrije momenten/ even afzonderen een must zijn. Dit om overprikkeling en mentale/fysieke vermoeidheid zo veel mogelijk te vermijden. Flexibiliteit is nodig. Bijvoorbeeld: vaste rust/vrije momenten voorzien en/of maximum 1 activiteit per dag op de planning.

## DUIDELIJKE PLANNING

Het is van belang dat planning en al het organisatorische uit handen gegeven kan worden. Initiatief nemen, overzicht bewaren, inplannen en uitvoeren,... zijn vaak dé valkuilen voor veel NAH-lotgenoten. Een duidelijke dagplanning met overzicht is nodig en dit regelmatig kunnen bekijken zodat de reiziger zelf kan aanvoelen of iets zal lukken of niet, zonder dat ie er zelf organisatorisch mee bezig moet zijn. Bijvoorbeeld werken met facultatieve uitstappen.

## BUDGETVRIENDELIJK

Budget is uiteraard sterk afhankelijk van de reisbestemming, type accommodatie, soort uitstappen, etc. Maar het is toch een must om rekening te houden met een beperkt budget en eventueel zoveel mogelijk in te zetten op groepskortingen, goedkopere activiteiten/alternatieven,....

## BEGELEIDING

Vanwege meer nodige inzet op praktische regeling en opvolging, zal er zeker meer begeleiding nodig zijn. Dit in de vorm van een reisbegeleider, maar ik denk hierbij ook aan luchthavenassistentie, aangepast vervoer, begeleide wandelingen, ....

# VERWACHTINGEN



Lotgenotencontact  
& inclusief reizen  
stimuleren



Groepsgrootte:  
5-8 personen



Budget:  
max. 1.500 euro



Extra reisbegeleiding en  
voorzieningen (vb: fast  
check-in,  
luchthavenbegeleiding,...)



50% uitgewerkte reis  
50% vrije tijd / flexibele  
invulling

# AANPAK/SAMENWERKING

## Reisorganisaties



## Hersenletsel Liga / organisaties voor NAH-lotgenoten



## Verder met NAH







# CONTACT

NICKIE MAES

[NICKIEMAES@HOTMAIL.COM](mailto:NICKIEMAES@HOTMAIL.COM)

[WWW.VERDERMETNAH.COM](http://WWW.VERDERMETNAH.COM)

[@VERDER\\_MET\\_NAH](https://www.instagram.com/VERDER_MET_NAH)



**“I DON'T NEED EASY. I JUST NEED POSSIBLE.”**

BETHANY HAMILTON

