



Aan de slag met Niet Rennen Maar Plannen (NRMP)

Selma Mulder en Tjamke Strikwerda



UMC Utrecht

Eerlijk zeggen...



Wie:

- was er vanmorgen later onderweg dan gehoopt?
- is wel eens zijn sleutels kwijt?
- komt wel eens te laat op een afspraak?
- vergeet ondanks een boodschappenlijstje wel eens een artikel mee te nemen?
- loopt wel eens naar bv. de keuken en weet eenmaal daar aangekomen niet meer wat je er wilde doen?
- heeft altijd aan het einde van de dag tijd te kort?

.... Niet Rennen Maar Plannen

Wie zijn wij

Selma Mulder

Wilhelmina Kinderziekenhuis (WKZ) en Prinses Maxima Centrum



Tjamke Strikwerda

Universitair Medisch Centrum Utrecht (UMC)



Wie zijn jullie?

- Verpleegkundige
- Coach
- Arts
- Ergotherapeut
- Psycholoog
- Ervaringsdeskundig
-

Werkzaam met:

- Kinderen
 - Volwassenen
-
- Ervaring met NRMP
 - Geen ervaring met NRMP

Agenda

- Theorie
- Praktisch aan de slag



Ontstaan ontwikkeling van NRMP

2012 – 2014	Ontwikkeling eerste versie innovatieproject 'cognitieve revalidatie voor patiënten met hersenletsel en milde cognitieve problemen'
2020	Lancering e-versie
2021	vernieuwde versie; NRMP 2.0
2022	Evaluatie onder behandelaren EN patiënten
2023-2024	Versie 3.0 alle NRMP modules
2024-2025	Ontwikkeling nieuwe module: omgaan met overprikkeling na hersenletsel
2023-2024	Eerste jongeren module 'Fit of Moe? Balans doet ertoe!
2025- 2026	Ontwikkeling van 4 nieuwe jongeren modules

Modules - papier en digitaal

Folder

Handleiding behandelaar (jongeren + volwassenen)

Informatiemodule

- Oorzaken hersenletsel en mogelijke gevolgen

Behandelmodules

- Vermoeidheid in balans
- Informatieverwerking de baas
- 'Beter onthouden' dan vergeten
- Grip op planning
- *Omgaan met overprikkeling na hersenletsel (in pilot fase, nog niet beschikbaar)*

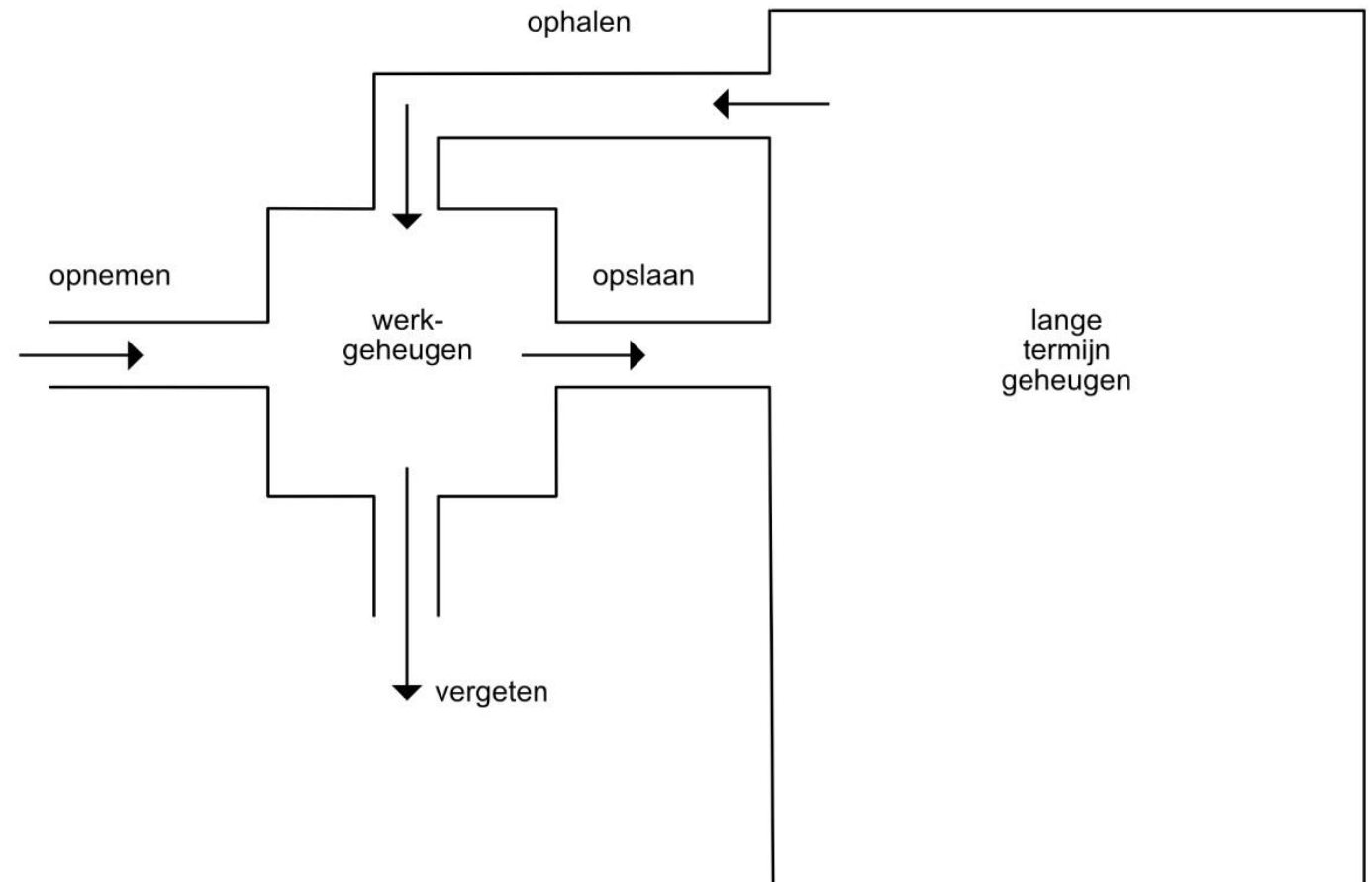
Jongeren module

- Fit of moe? balans doet er toe !

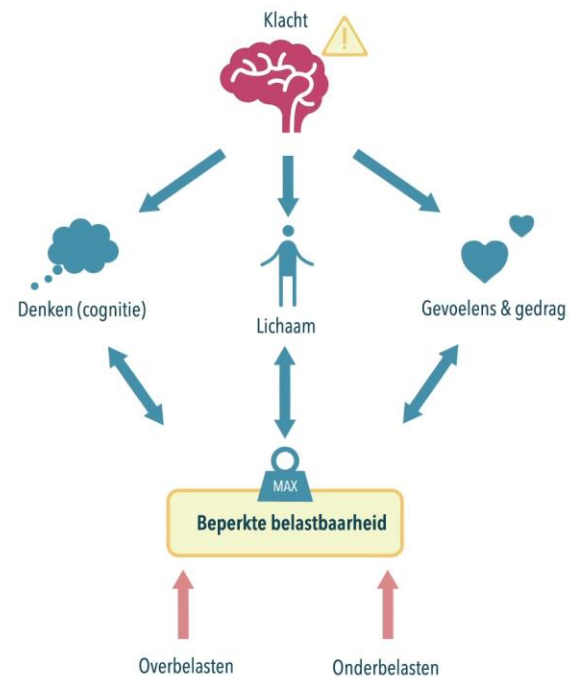
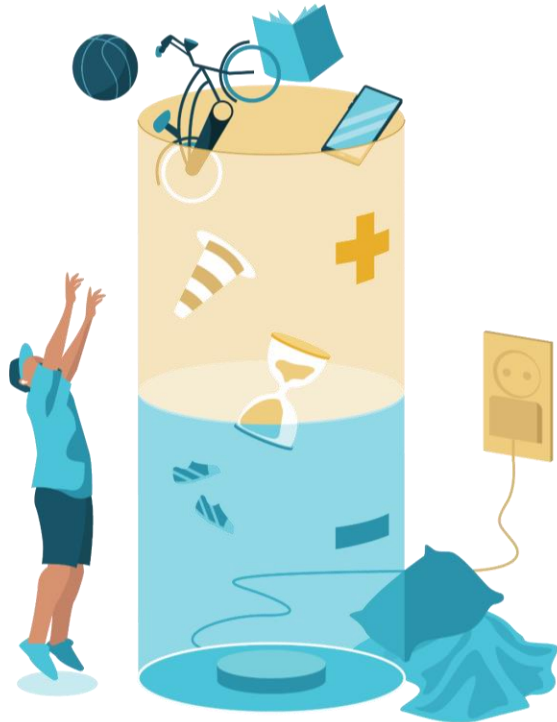
Opzet NRMP

- **Psycho-educatie**
- Inventariserende opdrachten
- Doelen stellen
- Strategieën
- Toepassen
- Terugblik en evaluatie
- Evaluatie doelen

Uitleg Geheugen (volwassenen)



Vermoeidheid en beperkte belastbaarheid (jongeren)



	Als je gezond bent Als je gezond bent is de accu helemaal vol. Je start de dag met een volle accu en volop energie.	
	Je kan met deze accu de hele dag lichamelijke en mentale inspanningen leveren. Je verbruikt je energie om te bewegen, te denken, je te concentreren en gesprekken te voeren.	
	In de loop van de dag raakt de accu wel wat leger door al deze activiteiten. Dat geeft niet, want 's nachts wordt de accu weer netjes opgeladen. De volgende dag is de accu weer vol.	
Beperkte belastbaarheid		
	Bij beperkte belastbaarheid is de accu niet meer helemaal vol. Daarnaast loopt de accu sneller leeg.	
	Activiteiten kosten meer energie. Je raakt eerder vermoeid door gesprekken, tv-kijken, lezen of werken op de computer. Aan het einde van de dag is je energie op. De bodem van de accu is bereikt.	
	's Nachts laadt de accu niet meer helemaal op. Je start de volgende dag met veel minder energie dan gezonde mensen.	

Opzet NRMP

- Psycho-educatie
- Inventariserende opdrachten
- Doelen stellen
- Strategieën
- Toepassen
- Terugblik en evaluatie
- Evaluatie doelen

Inventarisatielijst geheugenklachten

1 = nooit	2 = zelden	3 = af en toe	4 = regelmatig	5 = vaak
<hr/>				
- Hoe vaak vergeet je de naam van een persoon die je kort geleden ontmoet hebt?		1 – 2 – 3 – 4 – 5		
Hoe vervelend vind je dit?		niet	tamelijk	erg
<hr/>				
- Hoe vaak vergeet je de namen van vrienden die je al langer kent?		1 – 2 – 3 – 4 – 5		
Hoe vervelend vind je dit?		niet	tamelijk	erg
<hr/>				
- Hoe vaak haal je de namen van vrienden / bekenden door elkaar ?		1 – 2 – 3 – 4 – 5		
Hoe vervelend vind je dit?		niet	tamelijk	erg
<hr/>				
- Hoe vaak kom je iemand tegen die je bekend voorkomt maar waarvan je vergeten bent waar je die persoon eerder gezien hebt?		1 – 2 – 3 – 4 – 5		
Hoe vervelend vind je dit?		niet	tamelijk	erg
<hr/>				
- Hoe vaak vergeet je een afspraak na te komen?		1 – 2 – 3 – 4 – 5		
Hoe vervelend vind je dit?		niet	tamelijk	erg
<hr/>				
- Hoe vaak vergeet je 'de tijd', zodat je te laat op afspraken komt, televisieprogramma's mist of na sluitingstijd bij een winkel aankomt?		1 – 2 – 3 – 4 – 5		
Hoe vervelend vind je dit?		niet	tamelijk	erg
<hr/>				

Geheugendagboek

Wat ging er mis?	Wat dacht u toen?	Oplossing / strategie
Vergeten de (juiste) agenda stukken mee te nemen notulen vorige keer agenda	Stom, ik had de spullen klaar moeten leggen. Vanmorgen dacht ik er nog aan.	In mijn agenda noteren wat ik mee moet nemen of klaar leggen
folders uitdelen	dom 's morgens dacht ik er nog aan	
afscheidstovvel. collega	oja verhaal. was nog op tijd.	in agenda noteren
overblijf briefjes.	dom 's morgens dacht ik eraan liggen al een paar dagen klaar	goed in het zicht leggen
rekening betalen		in agenda noteren



Bijhouden activiteiten op een dag

Dag en datum	Vermoeidheidsscore (score 0-10)
Woensdag	
06.00	
06.30	
07.00	
07.30	
08.00	
08.30	
09.00	
09.30	
10.00	
10.30	
11.00	
11.30	
12.00	
12.30	
13.00	
13.30	
14.00	
14.30	
15.00	
15.30	
16.00	
16.30	
17.00	
17.30	
18.00	
18.30	
19.00	
19.30	
20.00	
20.30	
21.00	
21.30	
22.00	
22.30	
23.00	
23.30	
00.00	

* klachten: hoofdpijn

Mentaal

Ontspanning

Lichamelijke inspanning

Rust

Dag en datum	Activiteit	Vermoeidheidsscore (score 0-10)
Woensdag		
06.00	Slapen	
06.30	Slapen	
07.00	Opstaan	0
07.30	Aankleden	3
08.00	Ontbijten	4
08.30	Fietsen naar school	5
09.00	Les (wiskunde)	8*
09.30	Les (wiskunde)	8*
10.00	Tussenuur naar het winkelcentrum	6
10.30	Tussenuur naar het winkelcentrum	7
11.00	Gym	8
	Gym	8
	Lunchen in kantine	9
	Fietsen naar huis	7
	Op de bank met telefoon	5
	Op de bank met telefoon	3
	Gamen met vrienden	6
	Gamen met vrienden	8*
	Gamen met vrienden	9*
	Hond uitlaten	5
	Fietsen naar voetbaltraining	5
	Voetbal training	5
	Voetbal training	5
	Naar huis fietsen	5
	Avond eten	6
	Avond eten	6
	Huiswerk maken	8*
	Huiswerk maken	8*
	Huiswerk maken	8*
	Netflixen	8
	Netflixen	8
	Douchen	8
	Tanden poetsen/naar bed	8
	Appen met vrienden	8
	Wakker liggen in bed	8
	Slapen	
	Slapen	

* klachten: hoofdpijn

Opzet NRMP

- Psycho-educatie
- Inventariserende opdrachten
- Doelen stellen
- Strategieën
- Toepassen
- Terugblik en evaluatie
- Evaluatie doelen

Voorbeeld doel geheugen (volwassenen)

Doel 1

*ik mag max 1 x per week een afspraak
na de kansen...*

Hoe goed kunt u op dit moment omgaan met dit probleem? :

0 (heel slecht) --- 1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5 --- 6 --- 7 --- 8 --- 9 --- 10 (heel goed)

Naar welk cijfer wilt u toewerken?

0 (heel slecht) --- 1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5 --- 6 --- 7 --- 8 --- 9 --- 10 (heel goed)

Doel 2

*tijdens de boodschappen mag max 1
ding vergeten*

Hoe goed kunt u op dit moment omgaan met dit probleem? :

0 (heel slecht) --- 1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5 --- 6 --- 7 --- 8 --- 9 --- 10 (heel goed)

Naar welk cijfer wilt u toewerken?

0 (heel slecht) --- 1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5 --- 6 --- 7 --- 8 --- 9 --- 10 (heel goed)

Voorbeeld doel Vermoeidheid (jongeren)

Probleem (COPM)

Ik mis in de avonds het chatmoment met mijn vriendinnen doordat ik er geen puf meer voor heb.

Doel : Ik deel mijn dag zo in, dat ik 's avonds nog energie heb om bij te kletsen met mijn vriendinnen via facetime.

Welk cijfer geef je jezelf op dit moment voor dit doel:

Uitvoering:

(helemaal niet mogelijk) 1 **2** 3 4 5 6 7 8 9 10 (heel goed mogelijk)

Tevredenheid:

(helemaal niet tevreden) **1** 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (heel tevreden)

Welk cijfer wil je jezelf kunnen geven voor de uitvoering aan het eind van de training?

(helemaal niet mogelijk) 1 2 3 4 5 6 7 **8** 9 10 (heel goed mogelijk)



Opzet NRMP

- Psycho-educatie
- Inventariserende opdrachten
- Doelen stellen
- Strategieën
- Toepassen
- Terugblik en evaluatie
- Evaluatie doelen

#SHORTS

GOUDEN
TRUC

Voorbeeld strategieën geheugen (volwassenen)



Aandacht



Tijd



Herhaling

Interne strategieën	Externe strategieën
Aandacht	(digitale) notitie
Tijd	Papieren agenda
Herhaling	Digitale agenda
Knopen	Alarm
Ordenen	Voicerecorder
Vooruit- en terugkijken	Prikbord / whiteboard
	Kalender / gezinsagenda
	Verjaardagskalender
	Geheugen van een ander
	Vaste plekken



Strategieën Vermoeidheid (jongeren)

Strategieën

- Verdelen
- Afwisselen
- Pauzeren
- Plannen

! Ontspannen, bewegen en slaap



SLAAPTIPS MET DE KLOK MEE
Goed slapen is essentieel. De hele dag en nacht zijn er dingen die je kunt doen die helpen aan een goede nachtrust.

DE SLAAPKAMER
moet comfortabel, rustig en donker zijn.

HET JUISTE GELUID
Afhankelijk van je fijn vindt, wat rustig achtergrond geluid of juist stilte.

HOUD HET DONKER
Een bedlampje mag, als je dat fijn vindt.

TEMPERATUUR 16°-18°

FUN BEDDENGOD
Zorg dat het lekker voelt. Zwaar of juist licht.

TIJDENS HET SLAPEN

DUIDELIJKE SLAAPFUNCTIE
Zo min mogelijk afleiding en vooral een associatie met slapen. Beperk het spelgeluid en ruim het 's avonds op.

VAST SLAAP RITUEEL 20-30MIN
Zoals douchen of even lezen.

GEEN ZWARE INSPANNING
vlak voor het slapen.

BEPERK FEL LICHT
Blijf dit al voor het slapen gaan.

GEEN BEELDSCHERM
2 uur voor bedtijd.

GEEN ZWARE MAALTIJDEN
2 uur voor bedtijd.

GEEN CAFFEÏNE
6 uur voor bedtijd.

VÓÓR HET SLAPEN

VASTE TIJDEN
voor het naar bed gaan en opstaan.

GORDIJNEN OPEN
ALS JE WAKKER BENT

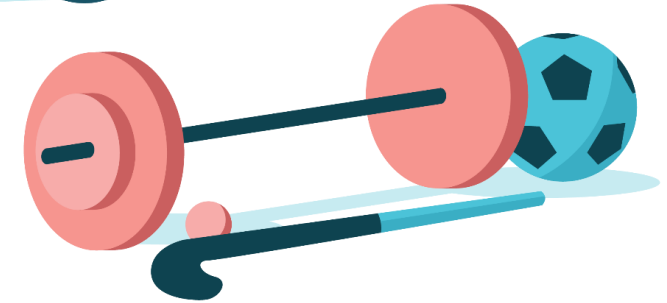
REGELMATIG BEWEGEN

REGELMATIG NAAR BUITEN
voor het nodige zonlicht.

POWERNAP
Doe die, als nodig, tussen 13.00 en 15.00 voor 10 tot 25 minuten.

OVERDAG

De Hoogstraat Revolutie UMC Utrecht Hersencentrum Kenniscentrum RevulidatagezondeUtrecht



Opzet NRMP

- Psycho-educatie
- Inventariserende opdrachten
- Doelen stellen
- Strategieën
- Toepassen
- Terugblik en evaluatie
- Evaluatie doelen

opdracht

Teken binnen **2 minuten** een stappenplan hoe je brood moet roosteren



Strategieën toepassen geheugen (volwassenen)

Opdracht in de module:

Kies één van je gestelde doelen uit.

Bedenk welke strategieën hierbij gebruikt kunnen worden

Bedenk wanneer dit de komende week geoefend kan worden (op welke momenten)?

Voldoende geoefend met de strategieën? Beantwoord dan onderstaande evaluatievragen.

Wat ging goed? Wat ging minder goed?

Strategieën toepassen Vermoeidheid (jongeren)

Schema 2.1

Dit moet ik doen	Dit zou ik willen doen
opstaan	
aanbleden	
ontbijten	
workout tas inpakken	workout
naar school fietsen	
school	
terug fietsen	
lunch	
huishwerk	
in avond eten	zelf tijd/musical toef
afsluiten	gamen
jeugdjournaal	workout
slapen	

Schema 2.2 dagplanning

Datum: Ma. 7-10	Planning (vooraf invullen)	Realiteit (achteraf invullen)
06.00	slaan	
06.30	opstaan	
07.00	ontbijt	
07.30	workout	
08.00	aanbleden/tas inpakken	
08.30	fietsen school	
09.00	school	
09.30		
10.00		
10.30		
11.00		
11.30		
12.00		
12.30	school	
13.00	fietsen	
13.30		

Mentaal

Ontspanning

Lichamelijke inspanning

Rust

Opzet NRMP

- Psycho-educatie
- Inventariserende opdrachten
- Doelen stellen
- Strategieën
- Toepassen
- Terugblik en evaluatie
- Evaluatie doelen

Terugblik en evaluatie geheugen (volwassenen)

Opdracht in module:

- Welke strategieën helpen jou bij je geheugenproblemen
- Waaruit blijkt dat deze strategieën helpen
- Wat zijn de signalen dat het gebruik van de strategieën minder goed gaat
- Wat kun je doen wanneer het gebruik van strategieën minder goed gaat?

Terugblik en evaluatie vermoeidheid (jongeren)



Opzet NRMP

- Psycho-educatie
- Inventariserende opdrachten
- Doelen stellen
- Strategieën
- Toepassen
- Terugblik en evaluatie
- **Evaluatie doelen**

Volwassenen Module

Doel 1:

*Ik mag 1x per week een afspraak
vergeten na te komen.*

Welke strategieën zijn bruikbaar voor dit doel

agenda (aandacht + herhaling)

In welke mate heeft u het doel bereikt (rapportcijfer)

0 (helemaal niet) --- 1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5 --- 6 --- 7 --- 8 --- 9 --- 10 (helemaal)

Jongeren module

Doel:

Ik deel mijn dag zo in, dat ik 's avonds nog energie heb om bij te kletsen met mijn vriendinnen via facetime.

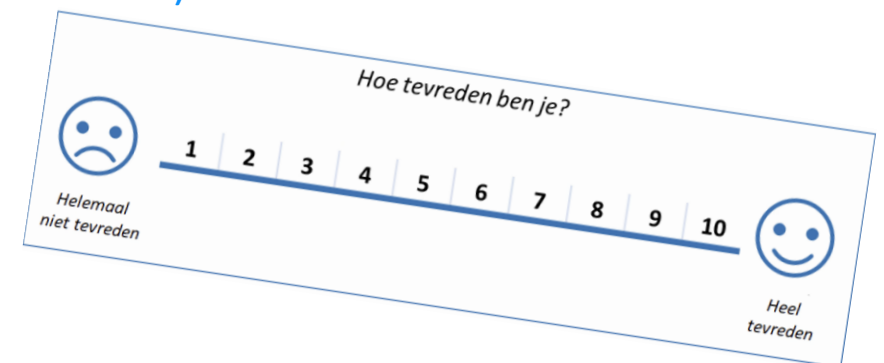
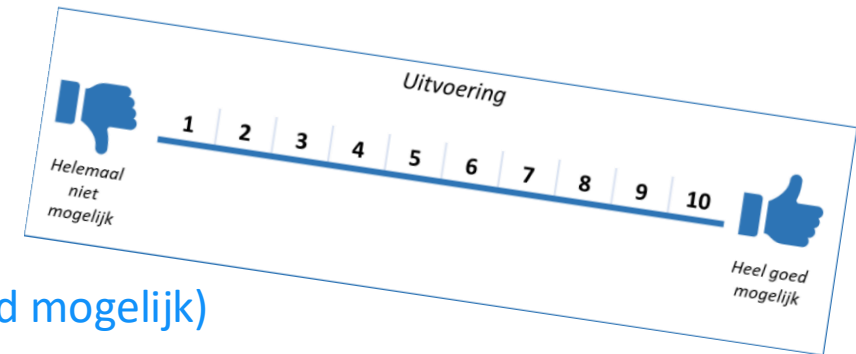
Welk cijfer geef je jezelf op dit moment voor dit doel:

Uitvoering:

(helemaal niet mogelijk) 1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5 --- 6 --- 7 --- 8 --- 9 --- 10 (heel goed mogelijk)

Tevredenheid:

(helemaal niet tevreden) 1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5 --- 6 --- 7 --- 8 --- 9 --- 10 (heel tevreden)



Tot slot

Blijven doen!

**Samenvattende opdracht (terugblik en evaluatie)
(= *terugvalpreventieplan*)**

Voortgang doelen



Oefenen met geheugen strategieën (volwassenen)

Wanneer?	Wat ging er mis?	Wat dacht u toen?	Oplossing / strategie
Maandag – tijdens de vergadering op het werk	Vergeten de (juiste) agenda stukken mee te nemen notulen vorige keer agenda	Stom, ik had de spullen klaar moeten leggen. Vanmorgen dacht ik er nog aan.	In mijn agenda noteren wat ik mee moet nemen of klaar leggen
woensdag avond	- elektrische tandenborstel vergeten oplader te zoeken	- Frustrerend	direct doen als ik het bedenkt
vrijdag middag	- boodschappen lijstje ↳ paar dingen waren er niet ↳ had het nodig en greep mis	- baal er van	- lijstje klaar leggen en opschrijven
vrijdag middag	Wattengrijs aanbieding was op. Aanbieding tot zaterdag daarop ↳ vergeten	- vergeten opnieuw te gaan, stom	- noteer in tel. maken voor een herinnering.
donderdag ochtend	betaling vergeten te doen	stom - baal ervan	- lijst van standaard betalingen maken

Oefenen met strategieën (jongeren)



Schema 2.1

Dit moet ik doen	Dit zou ik willen doen
opstaan	Workout ochtend
Aankleden	Haar doen (fohnen)
ontbijten	Zelf tijd Muziek luisteren Telefoon (shorts, berichtjes checken, ...)
Tas in- en uit pakken	Gamen
Naar school fietsen	Workout avond
School (9 tot 12.15 = 3 vakken)	
Naar huis fietsen	
Lunchen	
Huiswerk maken	
Avondeten	
Tafel afruimen	
Jeugd journal	
Boek Lezen	
Uitkleden	
Douchen	
Tandenpoetsen	
Slapen	

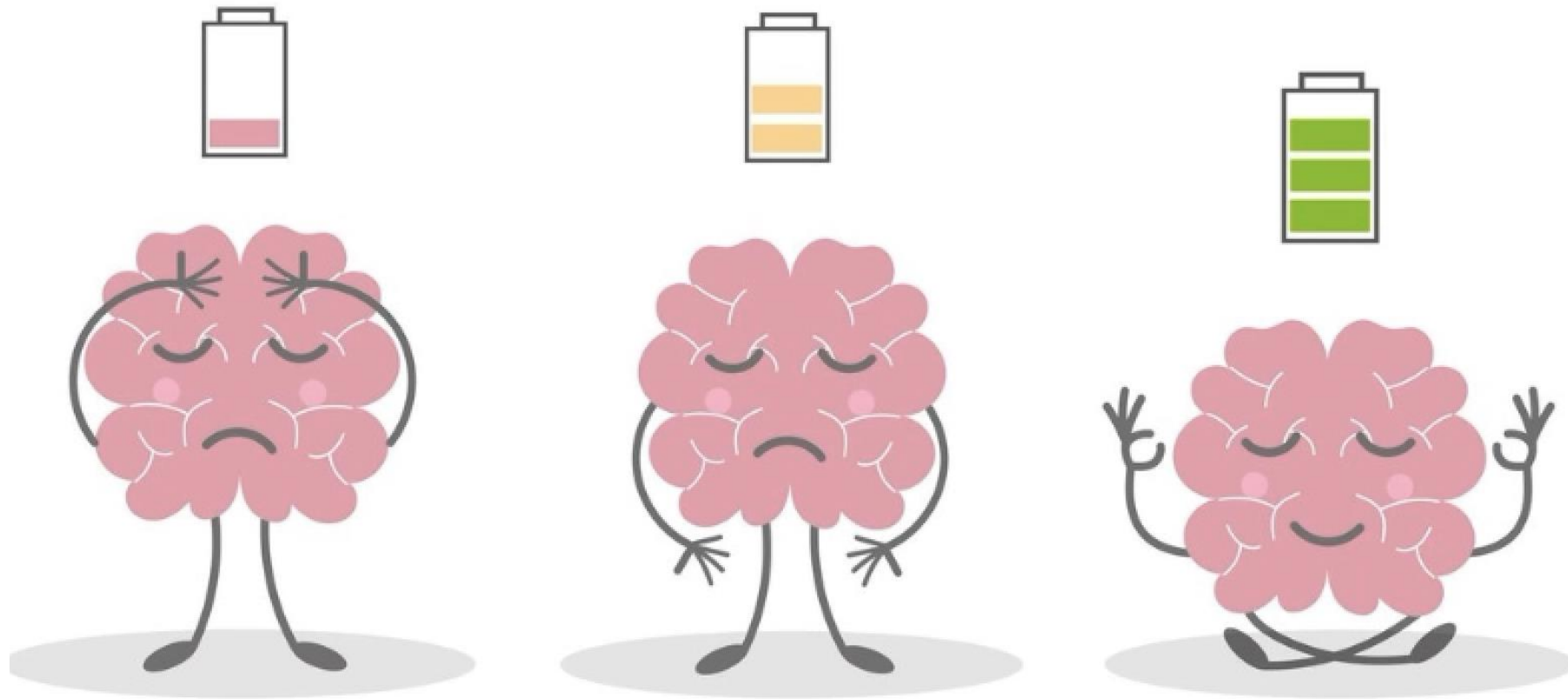
Samenvatting

Ervaringen

Tips/ strategieën

Vragen







Meer weten?
Scan de QR



Selma Mulder
Tjamke Strikwerda

s.mulder-9@umcutrecht.nl
t.strikwerda@umcutrecht.nl