

Uitleg 'Goede Zorg bij NAH+' voor naasten

Deze uitleg hoort bij:

De 'Handreiking Goede Zorg bij NAH+'
www.expertisenetwerknahplus.nl/handreiking-goede-zorg
& Het werkboek 'Méér dan NAH'

Redactie

Ruth Langeveld-Wobma
Frank Willem Hogervorst
Brenda van den Broek
Nina Wubben
Bianca Nieuwlaat-van Zwam

Augustus 2026

Met dank aan

Kitty Jurrius
Klaas Dunnig, en andere leden van
de Adviesraad NAH+
Naasten van WZH Nieuw Berkendael
Hersenletsel.nl
Stagiairs Kenniscentrum NAH+
Mogelijk gemaakt met subsidie
van ZonMw

Beste naaste,

Deze folder is voor jou, omdat je belangrijk bent in de zorg voor je naaste met NAH+. Je kent deze persoon waarschijnlijk al lang, ook van vóór het hersenletsel. Daardoor ken je hem of haar goed.

De gevolgen van NAH+ zijn ook voor jou groot. De relatie met je naaste kan door het hersenletsel veranderen. Vaak roept het wonen op een nieuwe plek veel vragen en emoties op. Ook nu nog kan het zorgen voor je naaste veel tijd en energie kosten. De zorgverleners willen je hierin ondersteunen.

In deze folder vind je informatie over wat goede zorg bij NAH+ is en waarom jij hierin belangrijk bent.

“

“Voor mij was het belangrijk dat we het samen doen. Ik wil serieus genomen worden als ouder.”

Lisette

“

“Mijn zus is niet meer wie ze was. Van ons vroegere contact is weinig meer over. Toch blijf ik komen want zij kan er ook niks aan doen.”

Bart



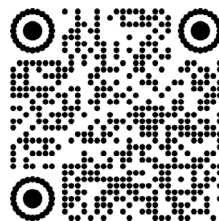
Informatie over NAH+ zorg

Wat is NAH+ zorg?

NAH+ zorg is voor mensen met hersenletsel en ernstige (gedrags)problemen waardoor ze 24 uur per dag zorg nodig hebben. Het doel is om je naaste te steunen bij een zo prettig mogelijk leven. Er wordt met je naaste en met jou gekeken naar hoe de dag zo goed mogelijk kan worden ingevuld, met voldoende rust en het doen van dingen die belangrijk zijn. Hiervoor werken verschillende zorgverleners met elkaar en met jou samen, zoals: verpleging /begeleiding, specialistisch arts, gedragsdeskundige, fysiotherapeut en zo nodig anderen. Er is in de zorginstelling een kernteam met een vast aanspreekpunt voor jou en je naaste.

Hoe wordt de NAH+ zorg goedgekeurd?

De zorginstelling waar je naaste woont hoort bij de 'vereniging Expertisenetwerk NAH+'. Dat betekent dat de zorg gegeven wordt volgens landelijke afspraken. Dit is bedoeld om de zorg goed te houden en te verbeteren. Elke twee jaar wordt gekeken of de zorg van de zorginstelling nog voldoet aan de afspraken. Alle zorginstellingen voor NAH+ hebben een cliëntenraad. Ook is er een landelijke adviesraad met naasten van mensen met NAH+. Wil je meer weten? →



Hoe ziet de NAH+ zorg er in mijn zorginstelling uit?

Elke zorginstelling heeft voor jou en je naaste informatie over bijvoorbeeld: hoe de dag eruit ziet, wat iemand kan doen op een dag, op welke manier je er kan wonen, wie je aanspreekpunt is, wie er in het team zitten, en welke medische zorg er is. Ook kan de zorginstelling aangeven waar je als naaste bij betrokken wordt, bijvoorbeeld bij het zorgplan, en hoe je kan meepraten en meebeslissen. Als je hierover vragen hebt, dan helpt de zorginstelling je verder.



Goede zorg bij NAH+

Goede zorg is steeds weer kijken naar wat je naaste nodig heeft om zo prettig mogelijk te leven.

Hierbij kijkt het kernteam met jou naar wat er belangrijk is in:

1. De sociale omgeving, denk aan: familie, vrienden, zorgverleners, medebewoners en anderen, maar ook aan cultuur, taal, en religie.
2. De organisatie, denk aan: regels van de woonplek, uren van het personeel.
3. De ruimtes en inrichting, denk aan: kamer, gebouw, terrein, dagbesteding.



Belangrijke uitgangspunten voor goede begeleiding

1. Veiligheid

Zorgen dat je naaste zich veilig voelt. Dit kan bijvoorbeeld door betrouwbaar te zijn: zeggen wat je doet en doen wat je zegt. Veiligheid kan ook zitten in de balans tussen vaste patronen/gewoontes en zelf kunnen beslissen. Je naaste kan zich veilig voelen door een vast ritme in de dag of een vast patroon van eten. Het kan prettig zijn voor je naaste om zelf het tempo en de manier van meedoen te bepalen.

2. Voorspelbaarheid

Voorspelbaarheid heeft veel te maken met veiligheid. Het is voor je naaste voorspelbaar als de manier van werken, van reageren en de manier waarop de dag wordt ingevuld zoveel mogelijk op dezelfde manier gaan. Bijvoorbeeld elke dag op dezelfde tijd fruit of een kopje koffie. Of altijd douchen vóór het ontbijt. Als je zegt, “ik kom na de koffie”, dan moet je dat ook doen.

3. Hoeveelheid prikkels

Bepalen van de juiste hoeveelheid prikkels: wat iemand ziet, hoort, ruikt of voelt. Soms kan je naaste niet teveel prikkels tegelijk aan, soms zijn juist prikkels nodig om iemand wakker te krijgen of af te leiden. De juiste hoeveelheid prikkels kun je vooraf bepalen, bijvoorbeeld met een dagprogramma, of in het moment zelf. Het kan nodig zijn om vaker te overleggen en nieuwe afspraken te maken over wat de goede hoeveelheid prikkels is.

4.
In de
buurt zijn

In de buurt zijn kan een veilig gevoel geven en spanning verminderen. In de buurt zijn kan op verschillende manieren: door letterlijk in de buurt te zijn, ook als je niet praat, contact te maken met een praatje of aan te sluiten bij wat er op dat moment gebeurt.

5.
Samen
doen

Samen doen betekent dat je naaste wordt geholpen om dingen te doen, dat wordt verteld wat er gaat gebeuren op een manier die je naaste begrijpt en dat je naaste wordt uitgenodigd om mee te doen. De regel is: samen 100%: de samenwerking tussen de zorgverlener en je naaste is samen 100%. Dat kan zijn: 99% voor de zorg en 1% voor de je naaste maar ook 50-50. Bijvoorbeeld: "Als jij het bord meeneemt, pak ik je dienblad."

6.
Aanvoelen
en helpen

Aanvoelen en helpen, kijken naar wat je naaste nodig heeft en hulp geven bij wat zelf niet lukt. Soms kan je helpen door dingen onder woorden te brengen, bijvoorbeeld: "ik zie dat je moe bent." Soms is het nodig om bij iemand te blijven om te ontspannen, soms helpt het juist om diegene alleen te laten.

7.
Gelijk-
waardig-
heid

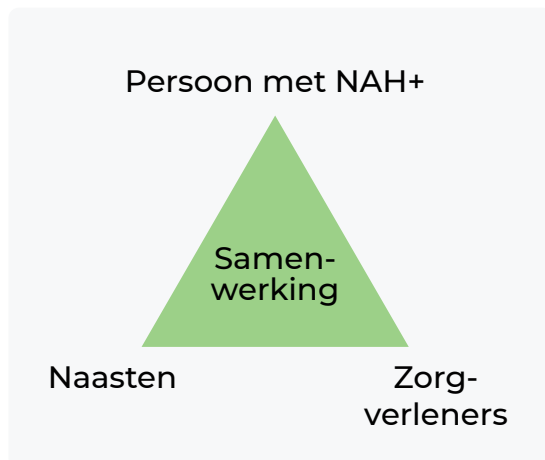
Gelijkwaardigheid betekent niet dat je hetzelfde bent maar dat je evenveel waard bent. Je naaste merkt dit aan de manier waarop er gepraat wordt (toon en woorden) en hoe er met hem/haar omgegaan wordt. Samen doen kan hierin belangrijk zijn. Of door respectvol te blijven luisteren, ook als je naaste dingen zegt die niet kloppen. Iedereen is evenveel waard als mens.

Samen zorgen

Voor goede zorg is het belangrijk dat iedereen goed samenwerkt. De persoon met NAH+, jij als naaste en de zorgverleners vormen hierbij een driehoek.

In die driehoek is goede communicatie belangrijk. Je leert elkaar kennen, je maakt afspraken over hoe je met elkaar omgaat en werkt samen. Samen werk je aan goede zorg. Dit doe je vanuit zorgvuldigheid, respect en gelijkwaardigheid.

Goed samenwerken is niet altijd makkelijk. Het kan zijn dat je anders denkt over wat goede zorg is dan de zorgverleners. Samen kijk je wat nodig en mogelijk is om je naaste zich zo goed mogelijk te laten voelen.



Wat kan helpen:

- + Denk na over hoe je betrokken wilt zijn.
- + Bereid gesprekken voor: wat is belangrijk voor je naaste en voor jou?
- + Stel vragen als beslissingen, informatie of andere zaken niet duidelijk zijn.
- + Geef aan wat jij ziet en ervaart: jij kent je naaste meestal het beste.

Leren leven met

Het leren leven met het hersenletsel van je naaste en het wonen in een zorginstelling kost tijd.

De eerste fase is vaak zwaar. Na een periode van wennen en samen ontdekken wat goed werkt, kan er uiteindelijk meer balans en rust komen.

Op verschillende momenten, zoals bij ingrijpende gebeurtenissen of een nieuwe levensfase, kunnen dingen veranderen. Dan kan het nodig zijn om opnieuw te zoeken naar wat werkt.

Er zijn verschillende boeken en websites beschikbaar voor jou als naaste, juist ook over verlies en omgaan met ingrijpende veranderingen. Ook zijn er mogelijkheden om lotgenoten te ontmoeten. Vraag ernaar bij de zorginstelling.

