NEURORC INFORMATIEFOLDER

Niet-aangeboren Hersenletsel



Neuroplasticiteitstraining bij NAH

Bij NeuroRC richten we ons op herstel na niet-aangeboren hersenletsel (NAH). Dat doen we door neuroplasticiteitstraining. Dat is een vernieuwende en integrale aanpak die het brein activeert om zich opnieuw te organiseren. Veel mensen met NAH ervaren klachten als vermoeidheid, overprikkeling, concentratieproblemen, moeite met plannen en hoofdpijn. Bij de meeste mensen herstellen klachten vanzelf, maar soms blijven deze aanwezig.

ARTIKELEN

- Resultaten Niet Aangeboren Hersenletsel
- Neuroplasticiteit
- Herstel bij hersenletsel

Door gerichte prikkeling, herhaling en intensieve training benutten we het natuurlijke vermogen van het brein om nieuwe verbindingen aan te maken. Dat doen we vanuit het motto *Use it or lose it*: de verbindingen die je actief gebruikt en traint, blijven behouden en kun je versterken. Zo creëren we bij NeuroRC de voorwaarden voor herstel en groei; met kennis uit de wetenschap, oog voor detail en met oprechte betrokkenheid bij jou en je proces.

BEHANDELING

Het ABC-ritme vormt de basis van onze 12-weekse behandeling:

1. Activatiefase
We starten met een combinatie van cardio, krachttraining en intensieve intervaltraining (Neuro-HIIT). Dit kan bijdragen aan een betere doorbloeding van het brein en helpt het autonome zenuwstelsel beter schakelen tussen actie en ontspanning. Hierdoor ontstaat meer energie en wordt het brein klaargemaakt voor nieuwe uitdagingen.

2. Breintraining
Na de activatiefase volgt dubbeltaaktraining, waarbij meerdere hersengebieden tegelijk worden geactiveerd. Denk aan geheugentaken gecombineerd met motorische opdrachten. Deze combinatie bevordert de omstandigheden voor het ontstaan van nieuwe en efficiëntere hersenverbindingen. Ook krijg je weer meer vertrouwen in het aangaan van de prikkels en complexe taken.

3. Consolidatie: Rust & herstel
In deze fase krijgt het brein de kans om nieuwe verbindingen te versterken en tot rust te komen. We activeren het parasympathisch zenuwstelsel, het deel van je lichaam dat zorgt voor ontspanning, herstel en balans. In onze speciaal ingerichte rustruimte kun je diep ontspannen. Daar helpen we je uit te vinden waarvan jouw stresssysteem echt ontspant, bijvoorbeeld met behulp van innovatieve hulpmiddelen, zoals de *Nurosym* en *Sensate* (apparaten die de nervus vagus stimuleren). Ook massagetherapie kan onderdeel zijn van deze fase.

LEEFSTIJLMETINGEN

Naast fysieke en mentale training besteden we aandacht aan het optimaliseren van leefstijl (slaap, stress, beweging, voeding). Tijdens het programma zorgen we voor een gezonde lunch, gebaseerd op het Brain Anti-Inflammatory Nutrition (BrAIN) dieet, dat het brein voorziet van de juiste bouwstoffen voor herstel, focus en energiebalans.

Wanneer daar aanleiding toe is, zetten we aanvullende diagnostiek in, zoals bloedonderzoek, darmmicrobioom-onderzoek en meerdaagse stressmetingen van het autonome zenuwstelsel op basis van hartslagvariabiliteit (HRV).

We stemmen elke interventie zorgvuldig af op wat jouw lichaam nodig heeft en volgen dit continu met real-time stressmetingen.

Naarmate het traject vordert, verschuift de nadruk van begeleid oefenen naar zelfstandig trainen. Je ontwikkelt gezonde stressritmes die geleidelijk geïntegreerd worden in het dagelijks leven, zoals je gezin, werk, studie en sociale contacten.

MULTIDISCIPLINAIR TEAM

Bij NeuroRC sta je onder de toegewijde en deskundige begeleiding van een multidisciplinair team. We denken vanuit meerdere invalshoeken mee om jou optimaal te ondersteunen op je weg naar herstel. Ons team bestaat onder andere uit GZ-psychologen, een bewegingswetenschapper, fysio- en oefentherapeuten, een arts, een diëtist en een sportpsycholoog. Waar nodig betrekken we expertise van buitenaf bij de behandeling.

HET WERKINGSMECHANISME VAN DE BEHANDELING

De exacte werkingsmechanismen zijn helaas nog onbekend. Wel weten we uit onderzoek welke processen herstel bij NAH kunnen ondersteunen, en daarop stemmen we de opbouw van onze interventies af. Er zijn verschillende hypothesen over het werkingsmechanisme zoals het stimuleren van de samenwerking tussen hersengebieden (functionele connectiviteit) en het verbeteren van de doorbloeding in het brein en daarmee de hersenactiviteit (neurovasculaire koppeling).

Daarnaast helpen we het lichaam om beter om te gaan met stress en spanning door het autonome zenuwstelsel te reguleren. Door alle programma-onderdelen in een vaste, doordachte volgorde aan te bieden, versterken ze elkaar. Zo creëren we de juiste omstandigheden voor groei en herstel.

Wil je hier meer over weten? Op onze website vind je verdiepende informatie (**Neuroplasticiteit en dubbeltaaktraining - NeuroRC**). We blijven het programma voortdurend onderzoeken en verbeteren op basis van nieuwe inzichten.

INTEGRALE AANPAK BIJ NAH

Bij NeuroRC werken we met een brede, zorgvuldig opgebouwde aanpak die voortkomt uit actuele neurobiologische inzichten. We combineren verschillende bouwstenen die elkaar versterken en sluiten aan bij processen waarvan onderzoek laat zien dat ze het herstel bij NAH kunnen ondersteunen, zoals:

- Verbetering van de doorbloeding in het brein en het herstel of de aanmaak van nieuwe hersenverbindingen.
- Vergroting van de flexibiliteit van het autonome zenuwstelsel, voor een gezonde balans tussen rust en actie.
- Vermindering van ontstekingen en versterking van het immuunsysteem.
- Effectieve stressregulatie en toename van mentale veerkracht.
- Structurele gezondheidsverbetering en duurzaam energieherstel.

Daarnaast bieden we gerichte handreikingen om levenslang een gezond stressritme te ontwikkelen en te behouden. Door de juiste balans te vinden tussen inspanning en ontspanning, leer je je energie op natuurlijke wijze autonoom te reguleren – een vaardigheid die essentieel is voor duurzame prestaties, herstel en welzijn. NeuroRC biedt daarmee meer dan herstel alleen: het is een investering in langdurige vitaliteit, helderheid en levenskwaliteit.

EFFECTMETING

We meten de voortgang van de behandeling middels:

- Vragenlijsten over klachten en kwaliteit van leven
- Metingen van de lichamelijke conditie (BMI, fysieke conditiescore, spiermassa)

Klik of scan de QR-code voor de resultaten

KOSTEN

Wil je weten of ons programma bij jou past? Neem gerust contact op voor een vrijblijvend en kosteloos adviesgesprek. Als de training aansluit bij jouw hulpvraag en je wilt starten, dan maken we een adviesrapportage en stellen we een offerte op. De kosten voor het volledige intensieve programma bedragen €9950,- (vrijgesteld van btw). Uitgebreide leefstijlmetingen zijn optioneel en tegen meerprijs beschikbaar.

De behandelkosten bij NeuroRC komen in aanmerking als aftrekbare zorgkosten. Kijk op onze website voor verdere toelichting. Soms vergoedt een arbeidsongeschiktheids-verzekering (voor zelfstandigen), aansprakelijkheids-verzekeraar of werkgever (een deel van) de kosten.

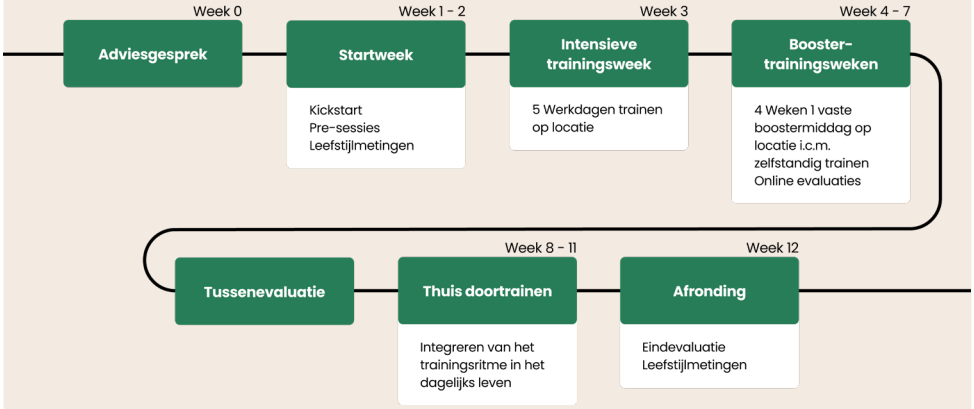
Let op: De prijzen in deze folder kunnen wijzigen. We bieden maatwerk, wat invloed kan hebben op de uiteindelijke prijs.

"Na bijna 7 jaar knokken, niet opgeven en alle wegen binnen de zorg in Nederland te hebben bewandeld, heeft het traject van NeuroRC mij de mogelijkheid gegeven om weer terug te gaan in tijd. Figuurlijk natuurlijk maar ik voel mij weer als vanouds zonder belemmeringen. Mij weer een 'partner, Heit, zoon, vriend, collega' kunnen voelen is met geen pen te beschrijven."

J. (Deelnemer NAH)

*Meer testimonials lees je op **onze website**.*

PROGRAMMAOVERZICHT



ADRES
Weerd 11, 8911 HL Leeuwarden
of bezoek ons op **neurorc.nl**

VRAGEN?
Stuur een mail naar **info@neurorc.nl**
of bel **085 - 027 17 02** tussen 9:00u - 11:00u.