Belasting, belastbaarheid en vermoeidheid bij hersenletsel

ijsselland ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

Patiënteninformatie

Inleiding

Mensen met hersenletsel (beroerte, trauma, hartstilstand) of een ziekte (Parkinson, MS) die van invloed is op de hersenen, ervaren vaak vermoeidheidsklachten.
Naar schatting krijgt meer dan de helft van de patiënten met hersenletsel met vermoeidheid te maken (*bron: Hersenstichting*).
Anderen zien of begrijpen dit niet altijd.
Daarom spreken we van een onzichtbare handicap.
Er zijn veel verschillende soorten vermoeidheid en iedereen ervaart vermoeidheid anders. De een voelt de vermoeidheid vooral lichamelijk, de ander vooral 'in het hoofd', een derde heeft last van allebei en een vierde krijgt hoofdpijn of wordt prikkelbaar.

Na hersenletsel worden mensen over het algemeen sneller moe en duurt het langer om te herstellen. Veel mensen zijn dan ook chronisch moe. De vermoeidheid voelt anders dan voor het hersenletsel en kan het dagelijks functioneren behoorlijk belemmeren.

Vermoeidheid na hersenletsel

Hoe komt het dat mensen met hersenletsel vaak vermoeid zijn?
De oorzaken van de vermoeidheid zijn niet precies bekend.
Mogelijk zijn deze het gevolg van beschadigde hersengebieden en een verstoorde communicatie of samenwerking tussen deze gebieden.

Vertraagde informatieverwerking

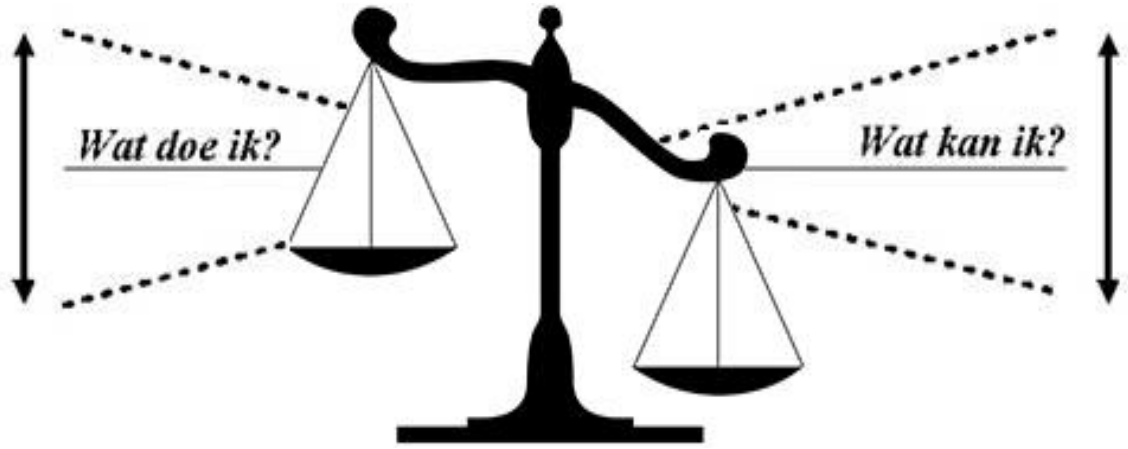
Door schade in het brein kan het zijn dat informatie langzamer verwerkt wordt. Je moet een topprestatie leveren tijdens het voeren van een gewoon gesprek: luisteren, verwerken wat er gezegd wordt, het begrijpen en dan ook nog antwoord geven. Dit kost veel energie.

Verhoogde prikkelgevoeligheid
Prikkels komen op volle sterkte binnen, omdat de hersenen niet goed meer kunnen filteren. Muziek, geluid, licht, kleuren en geuren, warmte of kou worden daardoor veel heftiger ervaren. Je moet alles verwerken en daardoor stijgt je stressniveau en word je moe.

Nadenken over routinehandelingen
Handelingen die voor het hersenletsel vanzelfsprekend waren, moeten nu stap voor stap overdacht worden. Twee handelingen tegelijkertijd uitvoeren (dubbeltaken) kost dubbele energie.

Andere oorzaken
Heftige emoties als gevolg van het hersenletsel kunnen een aanslag op het energieniveau zijn. Sommige mensen raken depressief of hebben moeite met het beheersen van emoties. Ook kan vermoeidheid ontstaan door een verstoord slaapritme, medicatie, overbelasting of door een verstoorde hormoonhuishouding.

Onderbelasting en overbelasting
Het vinden van een balans is belangrijk om op een goede manier met je energie om te gaan en goed op te kunnen bouwen.



Bron: www.fit.nl

- ✓ **Overbelasting** zorgt voor uitputting van energiereserves waardoor prestaties uiteindelijk zullen verminderen. Niet iedereen heeft in de gaten wanneer de vermoeidheid toeslaat. Daardoor ga je soms te lang door, waardoor je het risico loopt overbelast te raken en nog vermoeider te raken. Onbegrip van de omgeving vergroot dat risico.
- ✓ **Onderbelasting** zorgt voor vermindering van conditie waardoor prestaties uiteindelijk zullen verminderen.

Soorten vermoeidheid

Er zijn verschillende soorten vermoeidheid

- ✓ **Lichamelijke vermoeidheid**. Na een fikse wandeling of huishoudelijk werk kunt u zich lichamelijk vermoeid voelen. Dit is lichamelijke of fysieke vermoeidheid.
- ✓ **Mentale vermoeidheid**. Bezigheden als lezen, luisteren, op de computer werken of het organiseren van activiteiten kosten energie. Juist deze inspanning levert na hersenletsel vaak vermoeidheid op. We spreken dan van mentale vermoeidheid. Het lijkt alsof uw hoofd vol watten zit. U kunt zich niet meer goed concentreren. Mentale vermoeidheid komt vaak al door eenvoudige dingen, die u vroeger automatisch deed. Zoals het voeren van een gesprek of het uitvoeren van huishoudelijke taken.

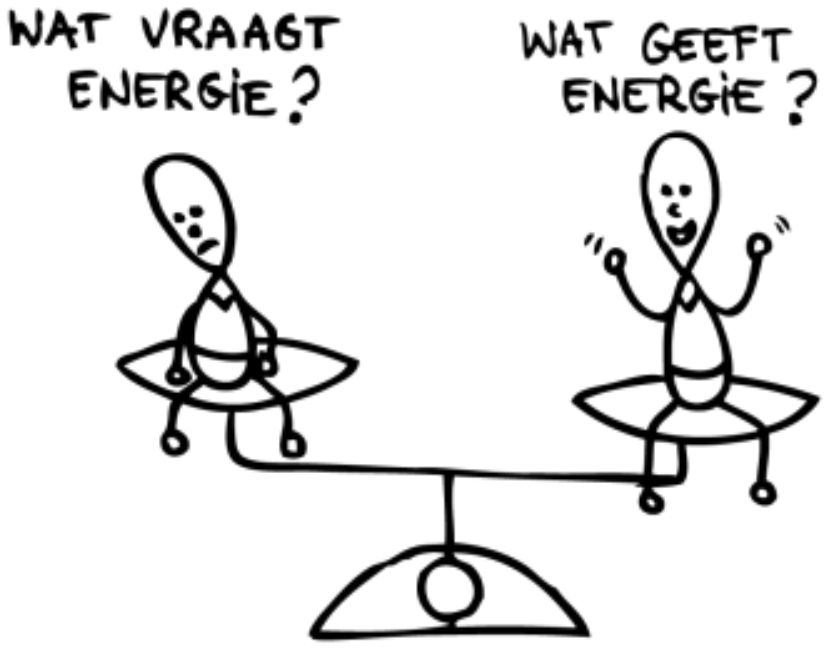
Lichamelijke vermoeidheid kan overgaan in mentale vermoeidheid, bijvoorbeeld als u zich na een forse lichamelijke inspanning niet meer goed kan concentreren. Andersom kan ook: dan krijgt u na een mentale inspanning lichamelijke klachten zoals bijvoorbeeld hoofdpijn of duizeligheid.

Er wordt ook onderscheid gemaakt tussen acute vermoeidheid en chronische vermoeidheid. Acute vermoeidheid is tijdelijk en ontstaat meestal door overmatige lichamelijke activiteit of door te weinig rust of slaap. Deze vermoeidheid gaat over als je voldoende rust neemt, slaapt of normaal beweegt. Bij chronische vermoeidheid blijf je moe. Slaap of rust helpt niet om te herstellen.

Wat kunt u zelf doen?

Waar de verminderde belastbaarheid/ vermoeidheid ook vandaan komt, het heeft grote invloed op het dagelijks functioneren. Het is belangrijk om grip te krijgen op de factoren die uw vermoeidheid negatief beïnvloeden.

Houd daarom een activiteitendagboek bij voor een week om te kijken wat u doet op een dag en of u hierin iets zou kunnen veranderen om beter met uw energie om te gaan. Aan het hersenletsel zelf kunt u weinig doen, dit zal grotendeels blijven bestaan. Wel is het mogelijk beter met de vermoeidheid om te leren gaan.



Deze maatregelen kunnen vermoeidheid verminderen:

- ✓ Zorg voor balans tussen activiteiten en rust.
- ✓ Houd een vast dagritme aan en zorg voor goede nachtrust.
- ✓ Kies bewust welke activiteiten u zelf moet of wilt doen. Vraag hulp van anderen bij de overige activiteiten.
- ✓ Vermijd tijdsdruk, plan vooruit en neem wat extra tijd voor een activiteit.
- ✓ Stel uw grenzen, doseer uw werkzaamheden en neem voldoende pauze.
- ✓ Zoek ontspanning in (nieuwe) hobby's of bezigheden.
- ✓ Door zuinig om te gaan met energie houdt u 'fut' over voor andere dingen. Gaat u iets doen wat extra energie kost, neem dan van tevoren voldoende rust en pas ook uw besteding van de volgende dag aan.
- ✓ Probeer lichamelijk actief te zijn, door sport en beweging. Door lichamelijke activiteit slaapt u beter. Ook helpt bewegen om minder te denken, uw hoofd raakt leeg. Daardoor neemt ook de geestelijke vermoeidheid af.
- ✓ Maak keuzes, bedenk wat u echt belangrijk vindt.
- ✓ Zorg voor een goede verdeling van activiteiten over de dag en over de week.
- ✓ Zorg voor een regelmatig dag-nachtritme.
  Ga iedere avond rond dezelfde tijd naar bed en sta iedere ochtend rond dezelfde tijd weer op. Zo went uw lichaam eraan om op bepaalde tijden te slapen en valt u makkelijker in slaap.
- ✓ Wissel lichamelijke en geestelijke inspanning af.
  Ga bijvoorbeeld in plaats van een half uur lezen, eerst een kwartier lezen, een blokje om lopen, en daarna nogmaals een kwartier lezen. Dit kan helpen minder vermoeid te raken.

- ✓ Eet goed en gezond. Zorg voor een goede leefstijl.
  Meer informatie over gezond eten vindt u op de website van het Voedingscentrum.
- ✓ Altijd nog een beetje energie over houden om te herstellen.
- ✓ Psychosociale ondersteuning zoals lotgenotencontact, psycholoog, maatschappelijk werker of geestelijk verzorger.

Wie weinig energie heeft, moet er slim mee omgaan.

Hulp nodig?

Verschillende disciplines kunnen begeleiding bieden bij het omgaan met uw belasting en belastbaarheid:

- ✓ **Bij verminderde conditie en mobiliteit**: zoek naar een **fysiotherapeut** die ervaring heeft met de behandeling van neurologie patiënten om zo samen een goede opbouw te maken in conditie en mobiliteit.

- ✓ **Bij moeite in de energiebalans**: zoek een **ergotherapeut** in de buurt die u handvaten kan geven om een goede balans te vinden in uw dagen en samen met u te gaan kijken naar het opbouwen van uw belastbaarheid.
  Een ergotherapeut kan ook adviseren over het aanpassen van activiteiten, eventueel gebruik maken van hulpmiddelen en het inzetten van extra hulp.

- ✓ **Bij blijvende zorgen en angst** adviseren wij contact te zoeken met iemand om hierover te praten, bijvoorbeeld een **psycholoog, maatschappelijk werk of lotgenoten.**

Bron: de Hersenstichting

Heeft u nog vragen?

Dan kunt u contact opnemen met de afdeling **ergotherapie**:
010 - 258 51 55

Verder nog van belang
Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u van arts of verpleegkundige krijgt. Vraag het hen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.
Ontdek Mijn IJsselland De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten **mijn-ijsselland**
Aanbevolen websites Betrouwbare medische informatie, aanbevolen door onze zorgverleners **aanbevolen-websites**
IJsselland Folders Al onze patiëntenfolders kunt u opzoeken en lezen in onze Folder Web App **folder app**