

## VOORLICHTINGSBROCHURE OVER TRAUMATISCH HERSENLETSEL Sint Maartenskliniek, Nijmegen

Zet de adviezen op je eigen volgorde van belangrijkheid

Als adviezen niet werken:

- 1 niet het juiste advies
- 2 brengt het niet op de juiste manier in praktijk
- 3 de omgeving werkt niet mee

Wanneer je geen klachten meer hebt, neem dan het volgende advies.

A Wanneer treedt vermoeidheid op?

Aan het einde van de dag, of bij bepaalde activiteiten.

B Breidt uw activiteiten stap voor stap uit. Nemen de klachten toe, dan is dat een teken dat u weer een stapje terug moet doen.

C Wissel uw activiteiten af en bouw rust in. Wissel denk- en doe-activiteiten af. Las rustpauzes in tussen de verschillende activiteiten. Beter is het kort uit, dan onregelmatig lang.

D Probeer niet in te halen wat niet af is gekomen, dat leidt vaak tot een terugslag.

Aandachts- en concentratieproblemen:

1 het is moeilijk om uw aandacht erbij te houden of u voor langere tijd ergens op te concentreren

2 u bent sneller afgeleid door storende factoren in uw omgeving

3 het is moeilijker om twee dingen tegelijk te doen

4 je bent trager geworden in het denken (waardoor sommige activiteiten niet meer goed lukken waarbij veel informatie of veel handelingen in een vlot tempo door de hersenen moeten worden verwerkt)

5 of handelingen die in een vlot tempo moeten worden uitgevoerd

A Werk bij voorkeur in een rustige omgeving

B Neem voldoende tijd, probeer tijdsdruk te voorkomen

C Bereid activiteiten zoveel mogelijk voor

D Deel grote of moeilijke taken op in stukken en las pauzes in

E Voer taken niet gelijktijdig uit, maar een voor een

F Werk niet te lang achter elkaar (stel een kookwekker in op de tijd dat u wilt ophouden)

G Kies in het begin zoveel mogelijk voor routine-matige en bekende activiteiten en vermijd nieuwe taken

H Bedenk dat aandachts- en concentratieproblemen tot gevolg hebben dat het meer moeite kost om bepaalde taken goed uit te voeren en dat u sneller vermoeid raakt of hoofdpijn krijgt.

Geheugenproblemen kunnen een aantal oorzaken hebben:

1 u kunt minder goed onthouden omdat u moe bent, of doordat u zich minder goed kan concentreren

2 er kan ook sprake zijn van verstoorde geheugenprocessen

A Deel informatie op in kleine stukken

B Herhaal informatie die u wilt onthouden met steeds groter wordende tussenpozen

C Probeer, net als in de bibliotheek, uw informatie zoveel mogelijk te ordenen. Door actief te structureren is de kans groter dat de informatie bewaard wordt. Naar inhoud, plaats of tijd.

Ook spullen op een vaste plek leggen is een goede vorm van ordenen.

D Breng een selectie aan in teksten die u wilt onthouden. Door te onderstrepen of te markeren kunt u de herinnering ook weer makkelijker ophalen.

E Visualiseer gedachten in beelden bij wat u hoort of leest. Dit is heel bruikbaar bij het onthouden van namen, een route, bij een beschrijving van een landschap of een recept.

F Leer vooruitkijken (alsof je er al bent), vooral bij geplande activiteiten. Hier kunt u gebruik maken van checklijsten

Externe hulpmiddelen:

A Neem een elektronische agenda

B Gebruik (een dagboek of) een notitieboek.

-voor het onthouden van met name belangrijke gebeurtenissen of gesprekken

-voor het voorbereiden van belangrijke gebeurtenissen of gesprekken

C Gebruik geheugensteuntjes. Bijvoorbeeld foto's of een video.

D Huisgenoten kunnen ook als geheugensteun bieden. U wordt er zelf wel minder zelfstandig door als dat teveel gebeurt.

Planningsproblemen:

1 U vindt het moeilijker om initiatief te nemen.

2 Het proces van redeneren en beoordelen verloopt moeizamer, doordat u het overzicht kwijt bent. Zoals wanneer u het probleem van alle kanten moet bekijken om vervolgens de beste aanpak te kiezen.

3 U blijft "hangen" in een bepaald idee of bij een bepaalde aanpak, terwijl deze manier niet werkt. Het is dan moeilijker geworden om over te stappen op een andere oplossing, aanpak of mening.

A Een aantal tips, zoals vermeld staan bij aandachts- en geheugenproblemen kunnen ook in dit geval nuttig zijn.

B Maak een dagactiviteitenschema. Met behulp hiervan brengt u structuur aan in de dag en hoeft u minder keuzes te maken.

Zorg dat u voldoende ruimte overhoudt in het schema, om te voorkomen dat u zich moet gaan haasten, geen rust kunt nemen, of van slag raakt wanneer er iets onverwachts gebeurt.

C Maak een lijstje van de volgorde waarin u een taak wilt uitvoeren. Streep af wat u al heeft.

D Wanneer een taak niet lukt omdat het te moeilijk is om er een andere oplossing te zien, stop er dan mee en kijk er de volgende dag nog eens naar.

Klachten over gedrag en emoties

De meest voorkomende veranderingen:

1 prikkelbaarheid

2 emotionele labiliteit

3 impulsiviteit

4 initiatiefverlies

5 verminderd ziekte-inzicht

6 depressie

7 angsten

1 Prikkelbaarheid

A Deze klacht staat sterk onder invloed van vermoeidheid of stress

B Ga na wanneer deze prikkelbaarheid het meeste voorkomt

C Las een afkoelpauze in voordat u reageert

D Wanneer u er toch dingen uit “flapt” die u niet zo bedoelt, probeer dat dan naderhand te zeggen of uw excuses aan te bieden. Dit voorkomt onnodige misverstanden

## 2 Emotionele labiliteit

Hiervan is sprake wanneer u merkt dat u emotioneler reageert dan voorheen. Ook kan het zijn dat uw emoties sneller wisselen.

A Deze klacht staat sterk onder invloed van vermoeidheid of stress

## 3 Impulsiviteit

- Bij het nemen van beslissingen (te snel “ja” zeggen op een verzoek)
- Bij het uitgeven van geld (iets zien en dan kopen, ook als het niet nodig is of je er het geld niet voor hebt)
- Bij het eten (niet een koekje, maar het hele pak)

“Eerst denken, dan doen.”

Gun uzelf bij het nemen van beslissingen, zowel thuis als op uw werk, de tijd om erover na te denken. Vaak helpt het wanneer u duidelijke grenzen stelt voor uzelf. Hiermee kunt u voorkomen dat u achteraf denkt “Dat had ik niet gewild”.

A Beslissingen nemen: Een grens die u dan kunt stellen is dat u aangeeft dat u de volgende dag uw antwoord zult geven

B Geld uitgeven: Een grens die u uzelf kunt stellen is om een maximumbedrag af te spreken dat u spontaan mag uitgeven. Bij grote aankopen is het van belang eerst met uzelf en anderen te overleggen en een paar dagen te wachten voordat u het daadwerkelijk gaat aanschaffen.

C Eten en drinken: Neem een of twee koekjes en berg de rest van het pak op. Zorg dat er nooit teveel in huis is.

## 4 Initiatiefverlies

Wanneer mensen minder initiatief tonen, wordt dat door de omgeving vaak gezien als luiheid of niet-gemotiveerdheid. Dit is niet terecht: het kan een gevolg zijn van het hersenletsel.

A Zie ook wel adviezen bij planningsproblemen

B Door uit te leggen aan uw omgeving wat er aan de hand is, kan een deel van het onbegrip worden voorkomen.

C Een hulpmiddel kan zijn om meer bewust na te denken: wat zou ik aan deze situatie kunnen doen?

## 5 Verminderd ziekte-inzicht

Dit kan 2 oorzaken hebben:

-Soms wilt u niet weten/toegeven dat er bepaalde dingen zijn die veranderd zijn, dit wordt ontkenning genoemd.

-Er zijn ook mensen die na een hersenletsel niet meer in staat zijn om hun eigen functioneren goed te beoordelen, dit wordt verminderd ziekte-inzicht genoemd.

A Wanneer er sprake is van dit probleem, zult uzelf er waarschijnlijk weinig van merken. De omgeving merkt het echter wel: zij ziet bepaalde dingen niet goed gaan en zal u daar dus op aanspreken. Het vergelijken van hun opmerkingen over uw functioneren met uw eigen oordeel kan leiden tot beter inzicht.

- Durf te vertrouwen op het oordeel van anderen, in dit geval weten zij het soms beter

-vraag zelf om het oordeel van degenen die u vertrouwt

Tot slot

1 Denk ook eens aan anderen

U merkt wellicht dat door het hersenletsel een aantal zaken anders gaan. Daarnaast kan het zijn dat u, door de extra moeite die alles kost, niet altijd meer evenveel oog hebt voor de mensen om u heen. Sta er af en toe eens bij stil, dat het voor uw omgeving ook niet allemaal even gemakkelijk is. Niet alleen u wordt geconfronteerd met een aantal veranderingen, zij ook.

## 2 Blijf uitleg geven

Soms zijn de veranderingen u niet aan te zien, waardoor men met verbazing en onbegrip kan reageren wanneer u (nog) niet alles zo kan als voorheen. Ook wanneer u dingen hebt uitgelegd, zullen zij dat weer vergeten. Belangrijk is dat u dit blijft doen, omdat u zo uzelf ook het beste kunt ondersteunen in uw herstel.