



Cognitieve gevolgen na hersenletsel

het gevoel van samen



Problemen na hersenletsel met aandacht, geheugen en plannen of organiseren

Mensen met hersenletsel, door een infarct, bloeding of een ongeluk, kunnen klachten ervaren in hun denken. Dit kan zich bijvoorbeeld uiten in het minder goed kunnen concentreren, in dingen vergeten of in het minder goed kunnen plannen en organiseren.



Persoonlijk

De klachten kunnen per persoon verschillen. Vaak vallen deze klachten pas op wanneer iemand weer thuis is en het “dagelijkse” leven weer probeert vorm te geven.

We zetten in deze folder veel voorkomende klachten op een rijtje, gecombineerd met adviezen over hoe hier mee om te kunnen gaan.

Moeite om de aandacht ergens bij te houden

Na hersenletsel kunnen er problemen in de aandacht ontstaan. Zo kan het dat u snel bent afgeleid, waardoor het lezen van een boek bijvoorbeeld niet meer lukt. Of u heeft moeite om aandacht te geven als er tegelijkertijd achtergrondgeluiden zijn, waardoor het volgen van een gesprek op een verjaardag niet meer lukt.

- Houd de omgeving zo rustig mogelijk; zorg dat de televisie uitstaat bij het lezen van de krant, ga op een rustige plek zitten bij het schrijven van een brief en haal spullen die afleiden uit het zicht.
- Las regelmatig korte pauzes in tijdens bezigheden die veel aandacht vragen.
- Wissel denk - activiteiten (bijvoorbeeld puzzelen of lezen) en doe - activiteiten (bijvoorbeeld wandelen, fietsen) met elkaar af.



Sneller en vaker moe zijn

Doordat het beschadigde hersendeel niet meer goed werkt, moeten de andere hersendelen harder werken om dit te compenseren. Dit kost extra veel energie, waardoor u sneller vermoeid raakt. Er zijn twee soorten vermoeidheid. U kunt zich bijvoorbeeld na huishoudelijk werk vermoeid voelen, dit noemen we lichamelijke vermoeidheid. Daarnaast kunt u moe worden van bijvoorbeeld het lezen van een boek of het werken op een computer, dat noemen we mentale vermoeidheid. U kunt zich dan bijvoorbeeld minder goed concentreren.

- Rust op vaste tijden in een prikkelarme omgeving, dat wil zeggen een rustige omgeving zonder achtergrondgeluiden zoals radio/televisie of gepraat en de lichten gedempt of uit. Zorg dat dit maximaal twee uur is, anders slaapt u 's nachts minder goed.
- Bedenk u dat over uw grens gaan en niet willen toegeven aan uw vermoeidheid averechts werkt.
- Ben alert op activiteiten die meer inspanning kosten en doseer deze.
- Wissel "doe" en "denk" activiteiten af.
- Houd een dagstructuur bij en plan hier ook rustmomenten in.
- Het is beter om vaker kort te rusten op een dag dan één lang rustmoment te hebben.
- Las voor en na een drukke dag een rustige dag in.

Moeite om meerdere dingen tegelijk te doen

Na hersenletsel kan het voorkomen dat u moeite heeft om meerdere dingen tegelijk te doen. Denk bijvoorbeeld aan het koken van een gerecht, terwijl u ook nog een gesprek probeert te voeren.

- Verminder tijdsdruk door een goede voorbereiding en benodigdheden klaar te zetten (bijvoorbeeld voor het koken).
- Doe één ding tegelijk (bijvoorbeeld niet het journaal kijken en tegelijkertijd een boodschappenlijst maken).
- Zorg voor rust op de plek waar u bezig bent (bijvoorbeeld geen radio, televisie of andere mensen).
- Vertraag het tempo. Neem uw tijd om een activiteit tot een goed einde te brengen.

Moeite om nieuwe informatie te leren of te onthouden

Nieuwe informatie onthouden kost na het oplopen van hersenletsel vaak veel meer tijd dan voorheen en informatie blijft vaak niet goed hangen. Dit heeft meestal te maken met aandachtsproblemen en mentale traagheid. Daarnaast kan het opdiepen van informatie uit het geheugen moeilijker gaan.

- Zorg voor een vaste routine en structuur bij activiteiten, zo ziet u minder snel iets over het hoofd.
- Schrijf belangrijke dingen op in een agenda, notitieblok of schrijfbord aan de muur. Leg de agenda of notitieblok op een vaste, zichtbare plek neer. Werk niet met losse briefjes.
- Maak gebruik van een dagboek voor het opschrijven van gebeurtenissen of ervaringen.
- Maak vooraf een checklist of stappenplan voor dat er iets gaat gebeuren. Bijvoorbeeld bij een wandeling buitenshuis; op de checklist staan de dingen die u moet doen om het huis af te sluiten of uzelf warm aan te kleden.
- Leg spullen op een vaste plek neer. Bijvoorbeeld sleutels en leesbril, belangrijke brieven altijd in dezelfde map opbergen.
- Neem iemand mee naar belangrijke afspraken, zoals een medisch specialist of financieel adviseur.



Moeite met plannen en organiseren

Het vermogen om te plannen en organiseren kan aangedaan zijn na hersenletsel. Boodschappen doen of meer eenvoudige handelingen zoals bellen, kunnen daardoor moeizamer verlopen. Het kan moeilijker zijn om de stappen van een complexe activiteit te bedenken, vaak kost dit ook meer energie.

- Breng een duidelijke structuur aan in uw dag/week.
- Plan vaste gewoonten op geplande tijdstippen.
- Breng een duidelijke structuur aan in de activiteit. Bedenk eerst wat u allemaal nodig hebt, waar u dit kunt vinden, hoe u het gaat aanpakken en hoeveel tijd dat kost.
- Leer uzelf aan om tussendoor te checken en te controleren wat u aan het doen bent.
- De omgeving kan helpen door heel duidelijk aan te geven wat je van de ander verwacht.

- Het kan lastig zijn om op vaste tijden bijvoorbeeld in de agenda te kijken. Een herinnering middels signaal vanuit mobiele telefoon of wekker kan hierbij helpen.
- Soms is het nodig dat andere mensen u helpen bij het herinneren of beginnen aan een activiteit. Maak hier samen heldere afspraken over wie dit is, en wanneer u hulp nodig heeft.
- Soms zijn uw voorkeuren en afkeuren ten gevolge van het hersenletsel veranderd. Dan kunnen andere of nieuwe activiteiten nodig zijn om plezier en ontspanning te ervaren. Denk bijvoorbeeld ook aan een activiteitencentrum of dagbesteding.

Moeite om zelf te praten of te schrijven of om gesproken en geschreven taal te begrijpen

Door hersenletsel kunt u problemen hebben met taal, waaronder met praten, lezen, schrijven en ook met het begrijpen van wat mensen tegen u zeggen. Als deze problemen zijn vastgesteld tijdens het revalidatietraject heeft u een communicatieadvies vanuit de logopedie ontvangen.

Meer informatie

Herkent u of uw naaste zich in een van deze klachten en helpen de adviezen onvoldoende? Bespreek dit dan met de huisarts of kijk op een van de volgende websites voor meer informatie.

www.hersenletsel.nl
www.hersenstichting.nl
www.hersenletsel-uitleg.nl
www.eerstelijnsnetwerknah.nl
www.breinlijn.nl



Archipel biedt een combinatie van zorg, wonen en welzijn in regio Eindhoven, die kwetsbare mensen in staat stelt zo lang mogelijk te leven op de manier waarop zij dat gewend zijn.

Sinds de oprichting in 1993 hebben we een breed aanbod ontwikkeld, passend bij de uiteenlopende (zorg)behoeftes van (thuiswonende) ouderen. Of het nu gaat om een prettige woonomgeving, meer sociale contacten of zorg: voor iedere vraag gaan we op zoek naar de beste oplossing. Daarnaast zijn we er ook voor mensen met ernstige chronische ziektes zoals Huntington en Korsakov. Voor iedere bijzondere aandoening hebben we een eigen expertisecentrum, waarin we werken aan de ontwikkeling van de specifieke kennis om de gespecialiseerde zorg te kunnen leveren.

Bij het beantwoorden van de vragen waar kwetsbare mensen vandaag én morgen tegenaanlopen, vormt eigen regie het belangrijkste uitgangspunt. Onze zorg, het wonen en het welzijn zijn er daarom op gericht dat cliënten zo lang mogelijk zelf aan zet blijven. Zo maken cliënten eigen keuzes die eraan bijdragen dat zij zo veel mogelijk vrijheid, zelfstandigheid en levenskwaliteit ervaren. En waardoor ze kunnen leven zoals ze dat zelf willen en gewend zijn.

Archipel Dommelhoef

Parklaan 97
(hoofdingang aan de Nachtegaallaan)
5613 BC Eindhoven
Tel. 040-261 0111
dommelhoef@archipelzorggroep.nl