



Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Je kijkt naar de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.

Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

Vermoeidheid na hersenletsel

Vermoeidheid na hersenletsel



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Na bijvoorbeeld een herseninfarct, hersenbloeding of hersenschudding, kan er schade in de hersenen ontstaan.

Deze schade noemen we hersenletsel. Een van de meest voorkomende klachten na hersenletsel is vermoeidheid.

Deze vermoeidheid ontstaat door de schade in de hersenen.

Omdat het beschadigde hersendeel niet meer goed werkt, moeten de andere hersendelen harder werken om dit goed te maken.

Dit kost extra veel energie, waardoor u sneller moe wordt.

Ook kost het nu vaak meer tijd om te herstellen van vermoeidheid dan voordat u het hersenletsel had.

Er zijn twee soorten vermoeidheid.

U kunt zich bijvoorbeeld na huishoudelijk werk lichamelijk vermoeid voelen. Dit noemen we lichamelijke vermoeidheid.

Ook 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.

Vermoeidheid kan veel invloed hebben op uw dagelijkse leven.

Met de volgende tips kunt u leren om beter om te gaan met uw vermoeidheid:

Neem uw klachten serieus en rust uit wanneer dat nodig is.

Houd bij wanneer u last heeft van vermoeidheid en houd daar rekening mee met het plannen van uw activiteiten.

Wissel denk- en doe-activiteiten af. Houd regelmatig een pauze, waarbij u uw hersenen rust geeft.

Het combineren van activiteiten kost extra energie. Doe daarom één ding tegelijk.

Probeer ook niet te lang in een drukke omgeving te blijven.

Blijf in beweging. Lichaamsbeweging zoals wandelen zorgt ervoor dat uw hersenen beter herstellen.

Wanneer een lange periode van bewegen u te veel energie kost, kunt u dit ook opknippen in korte beweegmomenten.

Zorg daarnaast voor een regelmatig dag en nachtritme.

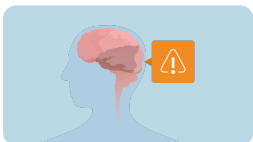
Probeer niet meer dan 10 tot 11 uur per nacht te slapen. Te veel zorgt juist voor meer vermoeidheid.

Tot slot: praat erover met uw omgeving. Vertel dat u last heeft van vermoeidheid en laat weten dat u meer rustmomenten nodig heeft.

Zo kan uw omgeving hier rekening mee houden.

Oorzaak en behandeling

Meestvoorkomende oorzaken hersenletsel



Hersenaandoeningen die vaak leiden tot vermoeidheid zijn:

- Herseninfarct of -bloeding (CVA)
- Hersenletsel door een ongeval
- Multiple Sclerose
- Ziekte van Parkinson
- Hersentumor

Behandeling van vermoeidheid

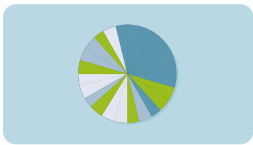


Er is geen behandeling om ernstige vermoeidheid geheel te laten verdwijnen. Wel zijn er behandelingen die u helpen om beter te leren omgaan met je eigen belastbaarheid. Hierdoor heeft u minder last van uw vermoeidheid. De kunst is om een evenwicht te vinden.

Oefeningen

Het is voor iedereen weer anders hoe lang men een activiteit volhoudt, wat spannend is en wat ontspannend is. Hier zijn geen regels voor. Het is vooral heel veel uit proberen. Deze oefeningen kunnen u helpen om beter te ontdekken wat u wel en niet kunt op een dag.

Cirkeloefening

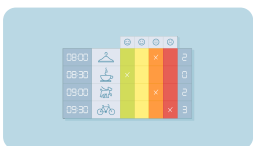


Teken een cirkel en verdeel de cirkel in 24 taartpunten. Elk taartpunt staat voor een uur. Verdeel de taartpunten onder in verschillende activiteiten:

- A: slapen/rust
- B: inspanning (lichamelijk en geestelijk)
- C: actief ontspannen. Voorbeelden hiervan zijn: Wandelen, gesprekken met anderen of lezen. Actieve ontspanning is voor iedereen anders. Voor de een is wandelen inspanning, maar voor de andere juist ontspanning.
- D: passief ontspannen. Voorbeelden hiervan zijn: Muziek luisteren of televisie kijken. Passieve ontspanning is voor iedereen anders. Voor de één is televisie kijken ontspanning, voor een ander inspanning.

Door de cirkel in te vullen, kunt u goed plannen wanneer u welke activiteit wil doen en hoeveel u tijd u daaraan besteedt.

Puntenoefening



Verdeel de dag onder in halve uren en schrijf bij elk half uur een activiteit op. Geef elke activiteit punten, afhankelijk van de energie die ze kosten. Voor slapen in de nacht hoeft u geen punten te rekenen. Als u overdag slaapt, moet u wel punten rekenen. Gebruik de volgende scores:

- Zware activiteiten: 3 punten
- Middelzware activiteiten: 2 punten
- Activiteiten die weinig energie kosten: 1 punt
- Activiteiten die geen energie kosten, maar ook niet ontspannend zijn: 0 punten
- Ontspannende activiteiten: -1 punt

Tel alle punten bij elkaar op. Het is de bedoeling dat u niet te veel en te weinig punten heeft. Er is geen vaste norm voor het aantal punten dat u moet hebben, maar vaak komen mensen op 20-25 punten uit. Het doel van het invullen van het schema is dat u erachter komt hoeveel punten voor u goed voelt. Zo kunt u daarna proberen om dagelijks dat aantal punten te halen

Meer informatie

Meer weten?



Op de volgende websites vindt u meer informatie over hersenletsel:

- [NAH-zorgketen Frisius MC Leeuwarden](https://www.mcl.nl/afdelingen/neurologie/cva-en-nah-zorgketen)
(<https://www.mcl.nl/afdelingen/neurologie/cva-en-nah-zorgketen>).
- [Hersenstichting](https://www.hersenstichting.nl/gevolgen/vermoeidheid/)
(<https://www.hersenstichting.nl/gevolgen/vermoeidheid/>).
- [Hersenletsel.nl](https://www.hersenletsel.nl/) (<https://www.hersenletsel.nl/>).
- [Hersenletsel-uitleg.nl](https://www.hersenletsel-uitleg.nl/) (<https://www.hersenletsel-uitleg.nl/>).