

Ouder worden na NAH

Post-NAH effect

Het post-NAH-effect

Heeft u in het verleden een beroerte, traumatisch hersenletsel of een subarachnoïdale bloeding gehad, ook wel acuut niet-aangeboren hersenletsel (NAH) genoemd? Dan kunt u op oudere leeftijd het idee hebben dat klachten van het NAH terugkomen. Dit wordt het post-NAH effect genoemd.

Wat is het post-NAH effect

Na herstel van het NAH kunt u op oudere leeftijd opnieuw klachten krijgen zoals trager denken of vergeetachtigheid. Het lijkt wel alsof de klachten van het NAH terugkomen. Mogelijk is er dan sprake van het post-NAH effect. Lees in deze folder wat het post-NAH effect is, hoe het ontstaat, bij wie u terecht kunt en wat u zelf kunt doen.

Na een NAH verandert uw leven. Er zijn activiteiten of handelingen die niet meer goed lukken. Dit hangt af van de oorzaak en de ernst van uw hersenletsel. Tijdens het herstel bereikt u langzaam een nieuwe balans in uw leven. Vaak met hulp van deskundigen met kennis van revalidatie. Soms kunt u bepaalde activiteiten of handelingen toch weer aanleren. Door het post-NAH effect ervaart u dat sommige dagelijkse activiteiten die u na de revalidatie weer kon uitvoeren, minder goed gaan.

Hoe ontstaat het post-NAH effect?

Het is nog niet bekend hoe het post-NAH effect precies ontstaat. Wel is bekend dat de hersenen zich kunnen aanpassen na hersenschade, met behulp van hun reservevermogen. Wanneer u NAH heeft opgelopen, maken de hersenen gebruik van hun reservevermogen om de schade van het hersenletsel op te vangen. Zo kunt u in veel gevallen na het NAH bepaalde dagelijkse activiteiten weer doen, soms met aanpassingen. Uw hersenen werken alleen extra hard om dit mogelijk te maken.

Bij het ouder worden gaan onze hersenen langzaam achteruit. Hierdoor moeten ze harder werken om toch op hetzelfde niveau te blijven functioneren. Uw hersenen maken dan ook gebruik van hun reservevermogen. Oudere mensen kunnen hierdoor bepaalde taken nog lange tijd goed blijven doen. Als u ouder wordt met NAH, is het reservevermogen van de hersenen al deels gebruikt door het NAH. Het kan daardoor minder goed ingezet worden bij het ouder worden. Wanneer u het idee hebt dat klachten van het NAH terugkomen, dan kan er sprake zijn van het post-NAH effect.

Welke klachten kun je ervaren?

Mensen die het post-NAH effect ervaren geven aan de volgende klachten te merken:

- > vermoeid zijn
- > langzamer worden in denken en handelen, moeite hebben om twee dingen tegelijk te doen
- > moeite hebben om de aandacht ergens bij te houden
- > vergeetachtiger, moeite hebben om nieuwe informatie te onthouden





- > moeite hebben met plannen en organiseren
- > moeite hebben met overzicht houden over activiteiten

Bovenstaande klachten kunnen horen bij het normale proces van ouder worden. Maar mensen met NAH kunnen deze klachten anders ervaren: alsof de problemen die aanwezig waren direct na het NAH, weer terugkomen.

Ervaringen van anderen

"Mensen begrijpen het niet. Iedereen wordt ouder, maar zo snel als dat ik achteruitga de laatste jaren... Dat kan toch niet alleen met ouderdom te maken hebben?"

"Mijn oude werktempo haal ik niet meer, maar mijn baas wil me graag houden. In overleg hebben we mijn werkzaamheden aangepast."

"Ik zie vriendinnen op hun kleinkinderen passen en van alles met ze doen. Ik heb daar gewoon geen energie meer voor. Nu begrijp ik de reden en pas ik een dagje minder op."

U ervaart het post-NAH effect: bij wie kunt u terecht?

- > De huisarts kan samen met u kijken of er inderdaad sprake is van het post-NAH effect. Werkt u nog? Dan kunt u dit ook bespreken met de bedrijfsarts. Wijs de arts op deze flyer.
- > Lijkt het u fijn om contact te hebben met mensen die hetzelfde meemaken? Kijk dan eens op www.hersenletsel.nl
- > Bij het landelijke loket Breinlijn kunt u terecht met al uw vragen over hersenletsel. Ga naar www.breinlijn.nl. Ook uw naasten kunnen contact opnemen met Breinlijn.

Wat kun je zelf doen?

Mensen die het post-NAH effect ervaren geven de volgende tips:

- > Het is belangrijk om voldoende rust te nemen, zodat u kunt herstellen. Zorg voor voldoende rustmomenten tijdens de dag.
- > Probeer één ding tegelijk te doen. Het kan veel energie kosten wanneer u twee activiteiten tegelijk doet. Het is beter om één taak uw volledige aandacht te geven.
- > Herkent u klachten uit deze folder? Gebruik de folder dan om anderen uit te leggen welke klachten u heeft en waarom.

Meer informatie

Bekijk het filmpje over post NAH-effect via deze link <https://nahzobrabant.nl/het-post-nah-effect-bij-ouder-worden/>

Bron:

De informatie in deze folder is gebaseerd op een grootschalig onderzoek naar het effect van veroudering bij mensen met acuut NAH: de BRAIN-ReADAPT studie (2021-2024). Dit onderzoek is geïnitieerd door het UMC Groningen en is uitgevoerd bij 554 mensen van 50 tot 67 jaar die meer dan 5 jaar geleden traumatisch hersenletsel, een beroerte of bloeding hebben opgelopen. Het onderzoek is gefinancierd door ZonMw. Deze informatie is toegankelijk gemaakt door Vilans.

