

Cognitieve problemen bij niet-aangeboren hersenletsel



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.

In het kort

Niet-aangeboren hersenletsel



Niet-aangeboren hersenletsel is schade aan de hersenen. Die schade ontstaat later in het leven, bijvoorbeeld door een ongeluk, ziekte of beroerte. Hierdoor werken de hersenen soms minder goed. Hier leest u welke problemen u kunt ervaren bij niet-aangeboren hersenletsel.

Cognitieve problemen



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

U heeft niet aangeboren hersenletsel.

Dit betekent dat er een beschadiging is aan uw hersenen...
bijvoorbeeld door een ziekte of ongeluk.

Door de schade kunnen problemen ontstaan met bijvoorbeeld nadenken en onthouden.
Dit noemen we cognitieve problemen.

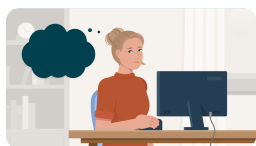
Deze problemen zijn van buitenaf niet altijd te zien...
maar de problemen kunnen veel invloed hebben op het dagelijks leven.
Gewone dingen kunnen ineens moeilijk zijn.

U vindt het misschien moeilijk om uw aandacht bij het gesprek te houden.
Of het duurt langer om iets te begrijpen.
Of u vergeet dingen zoals waar u uw spullen heeft gelaten.
Het denken kost vaak meer energie.
Daarom bent u misschien sneller moe.
Soms heeft u de veranderingen in uw leven zelf niet door, maar de mensen om u heen wel.
Ze kunnen u helpen om met deze problemen te leren leven.

Wat merkt u?

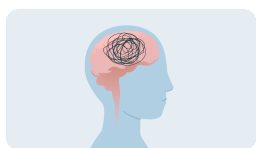
Cognitieve problemen zijn problemen met bijvoorbeeld denken en onthouden. Hier leest u welke soorten cognitieve problemen er bestaan. Het kan zijn dat u last heeft van één van deze problemen, of dat u last heeft van meerdere problemen tegelijk.

Minder aandacht en concentratie



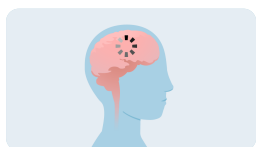
U bent snel afgeleid. U heeft moeite om uw aandacht ergens bij te houden, bijvoorbeeld bij een gesprek. Het lukt vaak niet om meerdere dingen tegelijk te doen.

Geheugen werkt minder goed



Uw geheugen werkt minder goed. U vergeet dingen. Of u onthoudt geen feiten meer. Het kan ook zijn dat u afspraken vergeet.

Langzamer informatie verwerken



U hoort of ziet iets, maar het duurt langer voordat u het begrijpt. U heeft meer tijd nodig om te reageren.

Moeite met plannen en organiseren

U vindt het misschien moeilijk om een dagindeling te maken. Of om een boodschappenlijstje te maken. U heeft hulp nodig bij het regelen van taken.



U heeft problemen zelf niet door



Soms begrijpt u zelf niet dat u last heeft van cognitieve problemen. U doet daarom soms dingen die u zelf niet doorheeft. Of u denkt dat dat normaal is. Dit kan zorgen voor onbegrip bij uw familie of vrienden.

Gevolgen dagelijks leven

De cognitieve problemen die u heeft, kunnen heel verschillend zijn. Wanneer u weer thuiskomt, zult u leren wat goed en minder goed gaat.



Taken in het huishouden

Sommige taken in het huishouden kunnen moeilijk zijn. U vindt het bijvoorbeeld moeilijk om overzicht te houden over de taken die gedaan moeten worden. Het kan zijn dat u hier hulp bij nodig heeft.



Moeite met werken

Het kan zijn dat u moeite heeft met het werk dat u deed voor u hersenschade kreeg. U kunt zich bijvoorbeeld minder goed concentreren. Of u heeft moeite met het houden van overzicht. Of u bent sneller moe.



Moeite met sociale contacten

Het kan moeilijk zijn om goed contact te houden met familie en vrienden. Bijvoorbeeld omdat u het te druk vindt. Of omdat u moeilijk uw aandacht bij een gesprek kunt houden.



Ander karakter

Het kan zijn dat uw karakter verandert. U heeft bijvoorbeeld minder geduld. U en de mensen om u heen hebben tijd nodig om hieraan te wennen.

Hulp uit omgeving

Uw familie en vrienden kunnen u helpen in uw dagelijkse leven. Het is belangrijk dat zij begrijpen welke cognitieve problemen u heeft. Zij kunnen daar dan rekening mee houden.



Duidelijke vragen stellen

Het helpt als mensen u korte vragen stellen. En 1 vraag tegelijk. Het kan zijn dat u meer tijd nodig heeft om na te denken over de vraag voordat u kunt reageren.



Agenda gebruiken

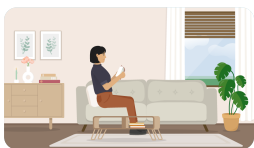
U kunt samen met de mensen om u heen een agenda gebruiken. Zo kunt u zien wanneer u afspraken heeft. En u kunt terugkijken welke afspraken u heeft gehad.

Rustige omgeving



U kunt zich beter concentreren als u in een rustige omgeving bent. Daar zijn minder geluiden en andere dingen die u af kunnen leiden. Soms is te veel licht ook vervelend. U kunt dan de gordijnen dichtdoen.

Neem voldoende rustmomenten



Bent u overdag vaak vermoeid? Zorg ervoor dat u voldoende rustmomenten neemt. Zo kunt u de dag beter volhouden.

Contact opnemen



Contact opnemen

Heeft u zelf vragen? Of merkt uw familie of vrienden iets op in uw gedrag? Dan kunt u contact opnemen met de zorgverlener.