



Café Brein Helmond



NAH & vermoeidheid

11 maart 2024

ergotherapie
GRIP



Even voorstellen

- ▶ Nicky Kerkhof
- ▶ Ergotherapeut bij Grip
- ▶ Master i.o. neurorevalidatie & innovatie

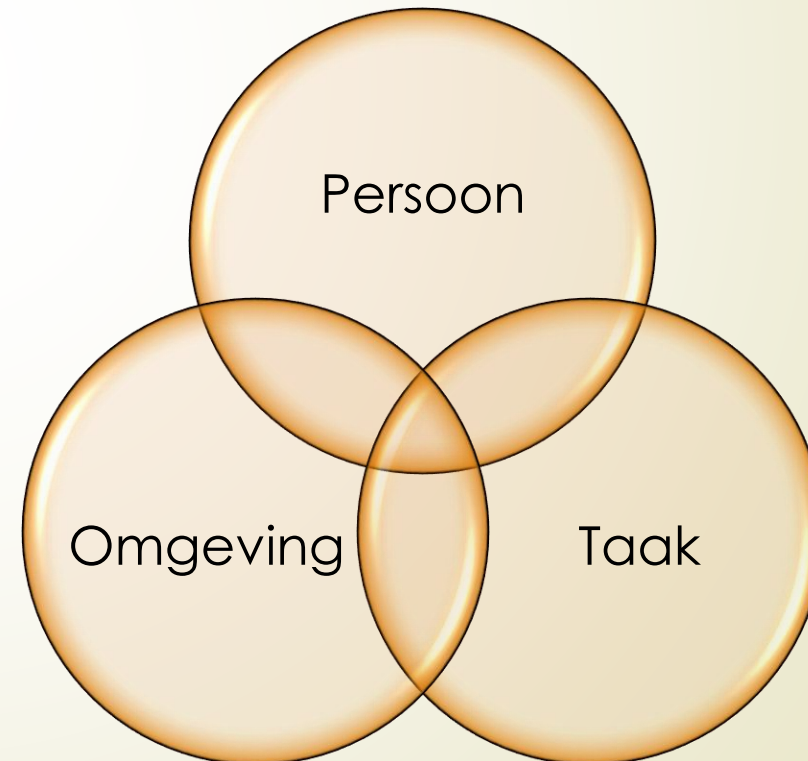


NAH & Vermoeidheid

- Informatie
- Praktische tools
- Waar kan ik naartoe met vragen?

Definitie ergotherapie

- *Ergotherapie biedt de cliënt mogelijkheden een optimale wijze van uitvoeren van dagelijkse activiteiten te bereiken in de eigen omgeving, waarbij het concrete, voor de cliënt betekenisvolle handelen op de gebieden zelfredzaamheid, productiviteit en vrije tijd, onderwerp is van therapie [1].*



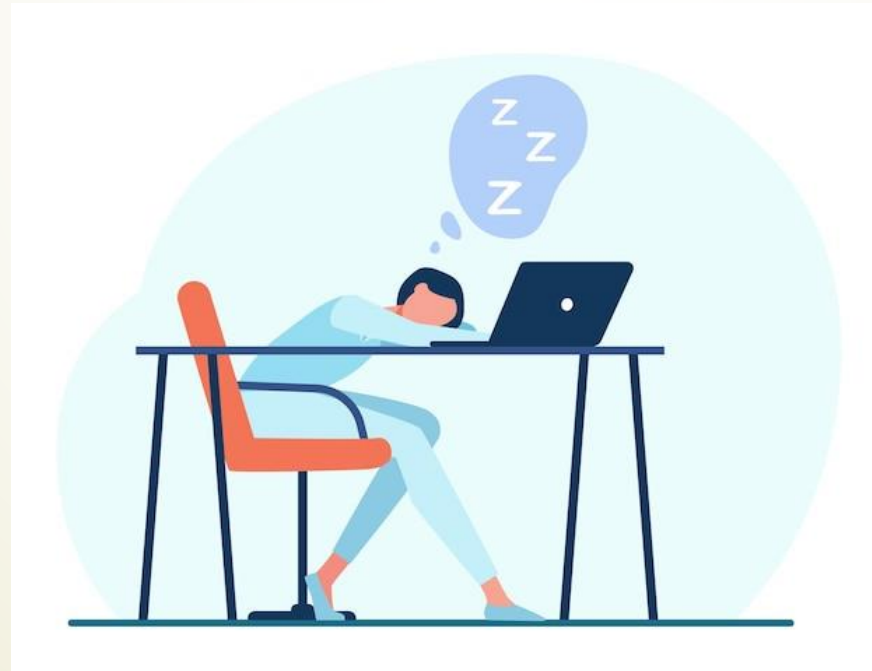


Vermoeidheid

- ▶ Soorten vermoeidheid
 - ▶ Fysieke vermoeidheid
 - ▶ Mentale vermoeidheid
 - ▶ Neurofatigue

Fysieke vermoeidheid

- ▶ Lichamelijke vermoeidheid
- ▶ Aangedane zijde kan minder goed functioneren



[2]

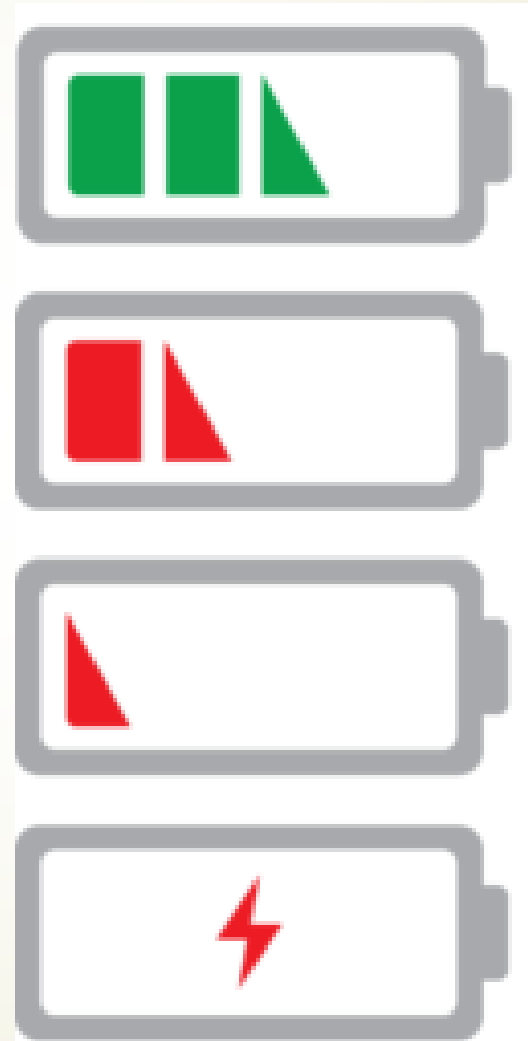
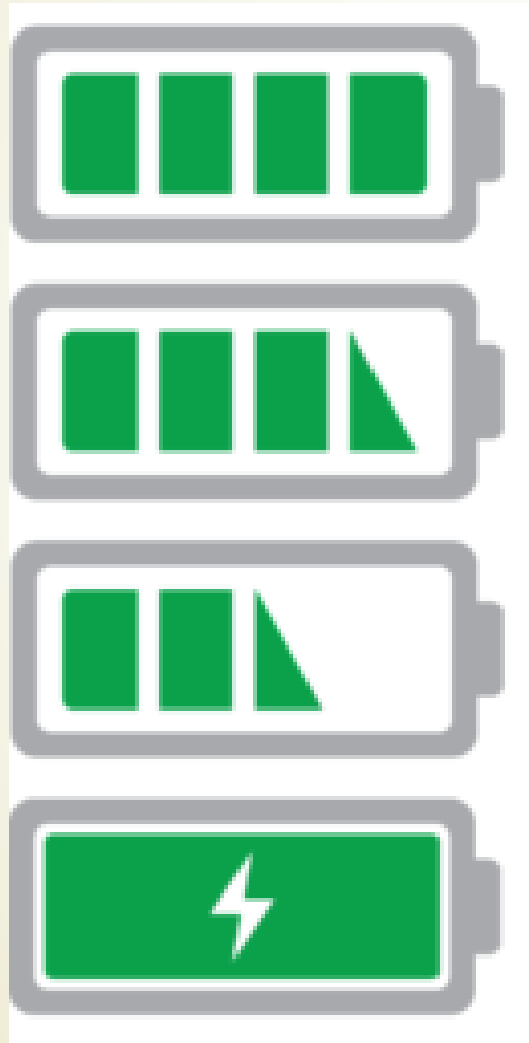
Mentale vermoeidheid [3]

- ▶ Denkprocessen
- ▶ Informatie verwerken, bv (intensieve) gesprekken volgen
- ▶ Activiteiten zoals intensief televisie kijken, computerwerkzaamheden
- ▶ Problemen oplossen, interpreteren van het gedrag van andere mensen en logisch nadenken.



[4]

Neurofatigue [5]





Overprikkeling [6]

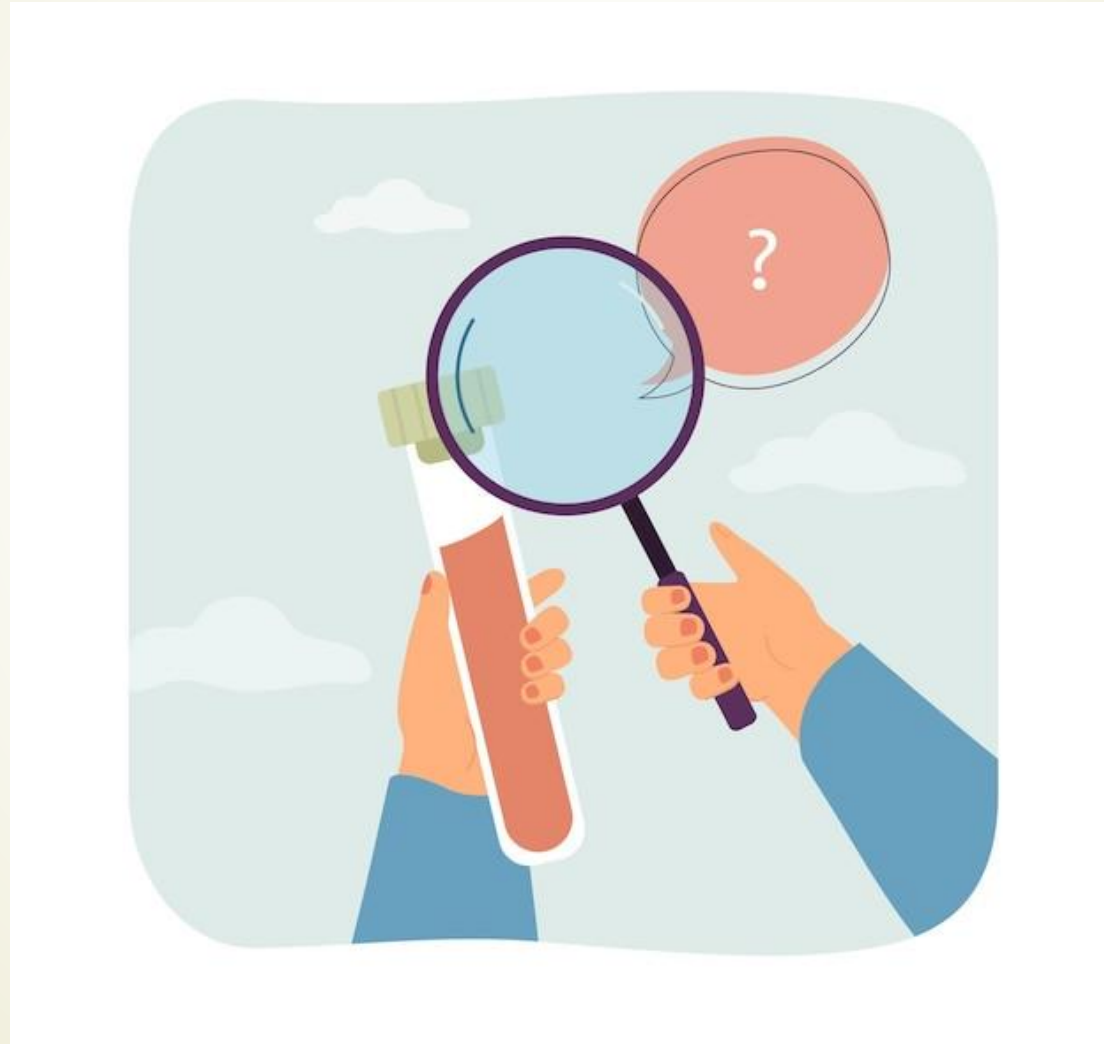
- ▶ Sensorische overprikkeling
- ▶ Cognitieve overprikkeling
- ▶ Emotionele overprikkeling

Strategieën bij overprikkeling [6]

- ▶ Aanpassingen in het leven
- ▶ Compensatie (hulpmiddelen / omgeving aanpassen)
- ▶ Vermijden
- ▶ Anticiperen
- ▶ Rusten
- ▶ Uitzieken
- ▶ Goed naar je grenzen luisteren

Allerbelangrijkste is signalen leren herkennen!

Leren herkennen van signalen, hoe dan?





Tijdschrijflijsten

Bijlage 1. Tijdschrijflijst

Naam: _____

Datum: _____

Tijd	Activiteit	Klachten schaal 1 – 10	Bijzonderheden

Wegen van activiteiten [7]

Overzichtslijst weging

Ontspanning	Levert energie op / echt tot rust laten komen
Licht	Gemakkelijk / gering
Gemiddeld	Tussen licht en zwaar in
Zwaar	Moeilijk in een of ander opzicht

Activiteiten die fysiek licht zijn kunnen zwaar zijn omdat het mentaal belastend is, zet deze dan onder zwaar

Ontspanning	Licht	Gemiddeld	Zwaar
Wandelen (alleen)	Wandelen (samen)	Koken	Werk
	Ontbijt & Lunch	Autorijden regen	Medische afspraken
	Afruimen	Gesprek 1 – 3 personen	Douchen (incl. schoonmaak)
	Autorijden 5 min.	Autorijden < 30 min	Autorijden donker
	Fietsen	Vaatwasser	Gesprek met > 3 personen
			Samen met anderen in de auto.
			Stofzuigen

Richtlijn: Vul de activiteiten maar 1x in, mits anders meetbaar (bv alleen in de auto of met meerdere mensen)

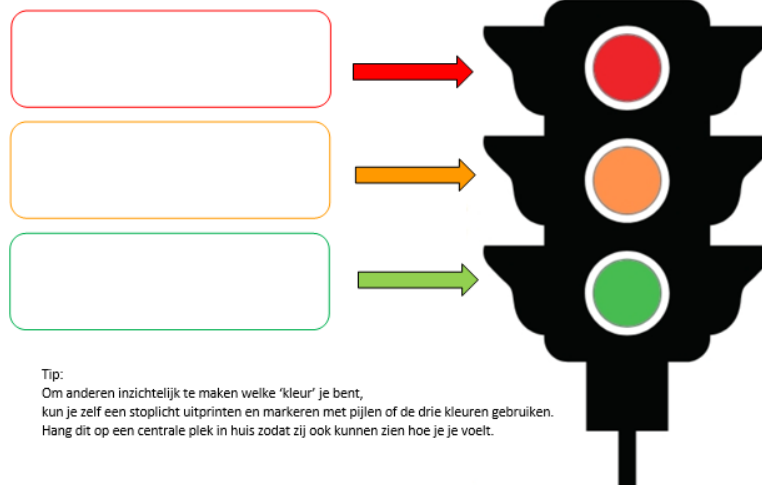
Is het moeilijk om een keuze te maken vraag jezelf dan af 'hoe voelt het meestal' of 'hoe voelde het de afgelopen 10x'

Stoplichtmethode [9]

Stoplichtmethode

Het is belangrijk om goed voor elkaar te zorgen maar daarbij mag je jezelf natuurlijk niet vergeten. Met het hele gezin thuis kan vrij heftig zijn qua prikkels. Soms zie je daardoor je eigen grenzen niet meer. En als je hem zelf wel ziet, hoe geeft ik dit aan bij de rest van mijn gezin?

Mogelijke signalen



Tip:
Om anderen inzichtelijk te maken welke 'kleur' je bent, kun je zelf een stoplicht uitprinten en markeren met pijlen of de drie kleuren gebruiken. Hang dit op een centrale plek in huis zodat zij ook kunnen zien hoe je je voelt.

Stop!

Blijf voelen

Handel in balans

Moet ik dit nu doen? [10]

MOET ik dit nu doen?

MOET of WIL ik dit nu doen of doe ik het uit gewoonte of omdat ik denk dat het moet?

Moet **IK** dit nu doen?

Kan ik hulp vragen, uitbesteden, delegeren? Is het handig dat IK dit doe?

Moet ik **DIT** nu doen?

Moet ik niet iets anders doen?

Moet ik dit **NU** doen?

Moet het nu of kan het ook later?

Moet ik dit nu **DOEN**?

Wat gebeurt er als je het helemaal niet doet?

MOET IK DIT NU DOEN?

MOET IK DIT NU DOEN?

MOET IK DIT NU DOEN?

MOET IK DIT NU DOEN?

MOET IK DIT NU DOEN?



Probeer te blijven communiceren [11]

**Als jij elke keer dweilt, zal
iedereen blijven denken
dat de kraan niet lekt.**

OM
DENKEN

Hulp of ondersteuning nodig?

- ▶ Ergotherapie
- ▶ Medisch specialistische revalidatie
- ▶ Trainingen gericht op vermoeidheid
- ▶ Lotgenotencontact





Samenvattend:

- Verschillende soorten vermoeidheid en overprikkeling
- Probeer inzicht te krijgen in hoeveel energie (fysiek en/of mentaal) activiteiten kosten
- Lukt het niet alleen? Vraag hulp



Dank voor jullie aandacht!



Bronvermelding

- Dit is ergotherapie - Ergotherapie [Internet]. Ergotherapie. 2022. Beschikbaar op: <https://ergotherapie.nl/dit-is-ergotherapie/>
- Free Vector | Woman sleeping at table with laptop. cartoon illustration [Internet]. Freepik. 2021. Beschikbaar op: https://www.freepik.com/free-vector/woman-sleeping-table-with-laptop-cartoon-illustration_12699893.htm#fromView=search&page=1&position=0&uuid=4db2711c-0ea6-4e93-bcfc-ce1fc084c353
- Facebook [Internet]. Beschikbaar op: https://www.facebook.com/Hersenletseluitleg/posts/neurofatigue-is-de-ernstige-uitputtende-vermoeidheid-na-hersenletselmentale-moeh/1922434181357519/?locale=hi_IN
- De Roos C. burn-out bestaat dat eigenlijk wel [Internet]. 2024. Beschikbaar op: <https://www.arbo-online.nl/26971/burn-out-bestaat-dat-eigenlijk-wel>
- Brain Injury Association of America. Fatigue After Brain Injury - Brain Injury Association of America [Internet]. Brain Injury Association Of America. 2021. Beschikbaar op: <https://www.biausa.org/public-affairs/media/fatigue-after-brain-injury>
- Overprikkeling bij hersenletsel / Gevolgen | Hersenletsel-uitleg.nl [Internet]. Beschikbaar op: <https://www.hersenletsel-uitleg.nl/gevolgen/overprikkeling-bij-hersenletsel>
- Activiteitenweger [Internet]. Meander Medisch Centrum. Beschikbaar op: <https://www.meandermc.nl/zorg/behandelingen-onderzoeken/activiteitenweger/>
- Gevoelens thermometer. Etsy.com.
- Het stress stoplicht [Internet]. Voor een Gezonder Leven. Beschikbaar op: <https://www.vooreengezondleven.nl/het-stress-stoplicht-is-het-antwoord-om-een-burn-out-te-voorkomen/>
- Vitality. Moet ik dit nu doen? - Vitality2Improve [Internet]. Vitality2Improve. 2021. Beschikbaar op: <https://www.vitality2improve.nl/2021/10/18/moet-ik-dit-nu-doen/>
- Quotes en verhalen - Omdenken [Internet]. Omdenken. Beschikbaar op: <https://www.omdenken.nl/inspiratie-en-verhalen>