

Café Brein maart 2024

Thema: **NAH en Vermoeidheid**

Gastspreker: Nicky Kerkhof Ergotherapeut Grip

Aanwezig bezoekers: 64.



Wat is een ergotherapeut:

Ergotherapie biedt de cliënt mogelijkheden om een optimale uitvoering 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.

Er zijn verschillende soorten vermoeidheid:

- Fysieke vermoeidheid: lichamelijke vermoeidheid (bijvoorbeeld na een dag wandelen).
- Mentale vermoeidheid: denkprocessen, informatie verwerking (bijvoorbeeld bij intensieve gesprekken).
- Neurologische vermoeidheid: 'normaal' is je batterij goed opgeladen in de nacht. Bij personen met NAH is de batterij al half leeg bij het opstaan. Eenmaal uit bed en door de dag heen loopt de batterij ook sneller leeg. Neurologische vermoeidheid is heel anders dan gewone vermoeidheid. Het is vergelijkbaar met een accu die kapot is.

Soorten overprikkeling:

- Sensorische overprikkeling
- Cognitieve overprikkeling
- Emotionele overprikkeling

Strategieën bij overprikkeling

- Aanpassingen in het leven
- Compensatie (hulpmiddelen / omgeving aanpassen)
- Vermijden
- Anticiperen (pro actief reageren, bijvoorbeeld waar ga je zitten in een ruimte).
- Rusten
- Uitzieken
- Goed naar je grenzen luisteren
- ALLERBELANGRIJKSTE! Signalen leren herkennen.

Leren herkennen van signalen.

- Tijdschrift lijst → Wat doe je op welke momenten en hoe gaat het op die momenten met de vermoeidheid? Welke signalen komen er naar boven bij deze activiteiten (bijvoorbeeld als je oren gaan piepen, of als je hoofdpijn krijgt bij een bepaalde activiteit)? Het afwegen van lichte en zware activiteiten is hierbij belangrijk. Welke signalen worden hierbij herkend?
- Thermometer → Inschalen van klachten van vermoeidheid. Wat voel je hierbij? Wanneer zit je nog in groen en wanneer ga je richting rood? Hierbij ook activiteiten doseren.
- Stoplichtmethode → werkt hetzelfde als de thermometer. Hier kun je signalen bij zetten.

Iedere dag is anders en per dag kijken wat wel/niet gaan, leer dit herkennen voor jezelf !

- Lepeltheorie: alle activiteiten kosten een bepaald aantal lepels. Voorbeeld: Je hebt 20 lepels per dag. Douchen kost 5 lepels, haren Föhnen 3 lepels. Dan heb je al gauw genoeg 8 lepels verbruikt. Dan zijn er nog 12 over voor de rest van de dag.

Plaatje 'moet ik dit nu doen?'. Deze vraag kun je jezelf stellen bij het doen van activiteiten door iedere keer de klemtoon op een ander woord te leggen waardoor de zin verandert.

Plaatje dieren in bad:

In een bad zit een olifant en een pinguïn. Het bad loopt over. Moet dan gelijk de olifant er uit, of zou er bijvoorbeeld ook een poot uitkunnen of de pinguïn zodat het dan niet meer overloopt. Dit werkt zo ook met mensen. Kleinere dingen kunnen vaak ook een oplossing zijn.

Hulp of ondersteuning nodig?

Je kunt bij een ergotherapeut terecht door contact op te nemen met een ergotherapiepraktijk. Je kunt ook via de huisarts een verwijzing vragen, daar staat dan wat meer medische informatie op wat van belang kan zijn voor de ergotherapeut. Ergotherapie valt onder de basisverzekering. via Google kun je kijken waar een ergotherapeut zit. Indien dit niet lukt, kun je via de huisarts of via Breinlijn (085-225 02 44) vragen naar een ergotherapeut.

Vragen vanuit de zaal:

Wat is medische revalidatie:

Medisch-specialistische revalidatie is multidisciplinair (bijvoorbeeld Libra). Hier wordt je begeleid door meerdere disciplines, bijvoorbeeld ergotherapie, fysiotherapie en logopedie.

Wat is er met preventie te behalen?

Preventie → Gezond leven + veel bewegen. Vooral kijken naar wat gaat en wat je vol kunt houden.

Kan muziek therapie als preventie ingezet worden?

Dit is per persoon verschillend. Vooral kijken naar wat bij jou past en vooral waar je brein rustig van wordt.

Is gebruik van mobiele telefoon bevorderlijk voor mensen met NAH?

Hier krijg je veel prikkels van, dus zal niet voor iedereen bevorderlijk zijn. Ook dit is per persoon verschillend. Uit slaaponderzoek is gekomen dat je telefoon mee naar bed nemen je slaap kwaliteit vermindert.

Zijn er mogelijkheden om jezelf weerbaar te maken voor prikkels?

Is ook persoonlijk. Als je goed in je balans zit lukt dit beter. Je kunt kijken naar je omgeving. Bijvoorbeeld, naar welke supermarkt ga je. Naar een hele grote supermarkt of een kleine supermarkt op de hoek van de straat. En hoe is je herstel capaciteit. Gun jezelf tijd om ook te herstellen van het boodschappen doen.

Het gebruik van oordoppen wordt als vervelend ervaren tijdens het luisteren van muziek. Omdat je veel van jezelf hoort.

Er zijn ook oordoppen met noise cancelling, deze sluiten de geluiden van buitenaf af. Deze oordopjes zijn over het algemeen wel wat duurder als simpele oordopjes. Er zijn ook over-ears koptelefoons die het geluid helemaal wegnemen, deze zitten over heel je oren, deze zijn er in verschillende sterktes.

Schuldig voelen in de thuissituatie. Geef puf om van alles in huis te doen.

Dit is vaak herkenbaar voor veel mensen. Zeker ook voor vrouwen die veel in het huishouden willen doen en ook voor kinderen willen zorgen. Tips hiervoor kan zijn;

- Psychologische ondersteuning
- ACT therapie bij de huisarts

Zijn er factoren in het lichaam (bijvoorbeeld bloed) waar je de 'accu' kunt zien?

- Er kunnen wel vitamines gezien worden, maar de accu kan in het bloed niet gezien worden. Hier wordt nog wel onderzoek naar gedaan.

Heeft oog migraine raakvlakken met NAH?

Dit kan raakvlakken hebben, hoeft niet altijd. Verschilt ook per persoon.

Tips waar naar de ogen gekeken kan worden:

Optometrist → Voor prikkelverwerking.

Orthoptist → Voor samenwerking van de ogen.

Muziek blijft zoeken:

Het is inderdaad per persoon verschillend wat wel niet werkt. Hoe beter de muziek bij jou als persoon aansluit, hoe meer baat je hier vaak bij hebt.

Nog enkele tips:

- Een probleem kan 100 oorzaken hebben. Het is soms moeilijk om de juiste oorzaak te achterhalen.
- Maarten van Berlo uit Helmond geeft cognitieve training omtrent prikkelverwerking
- Brein-reset.nl → helpt bij stress reactie uit te zeggen en vermindert vermijdingsgedrag.
- Muziektip → Meditationmoments.