



ontplooij je mogelijkheden



verder met hersenletsel

NAH en overprikkeling

14 oktober 2024

Wie zijn wij?

Wij bieden zorg, behandeling en begeleiding bij o.a. wonen, werken, leren en vrijetijdsbesteding voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel (NAH) in de chronische fase.

Selien Tax – Fysiotherapeut bij Hersenz

Ineke Groothoff – Fysiotherapeut bij Hersenz

Prikkels

5 Zintuigen



ZIEN



VOELEN



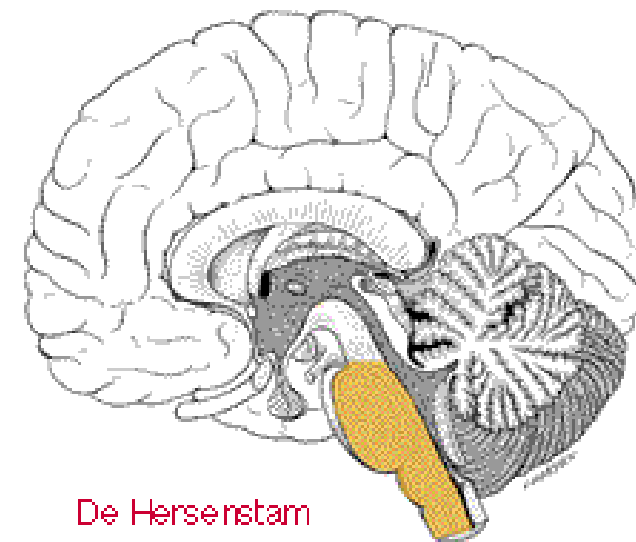
HOREN



PROEVEN



RUIKEN



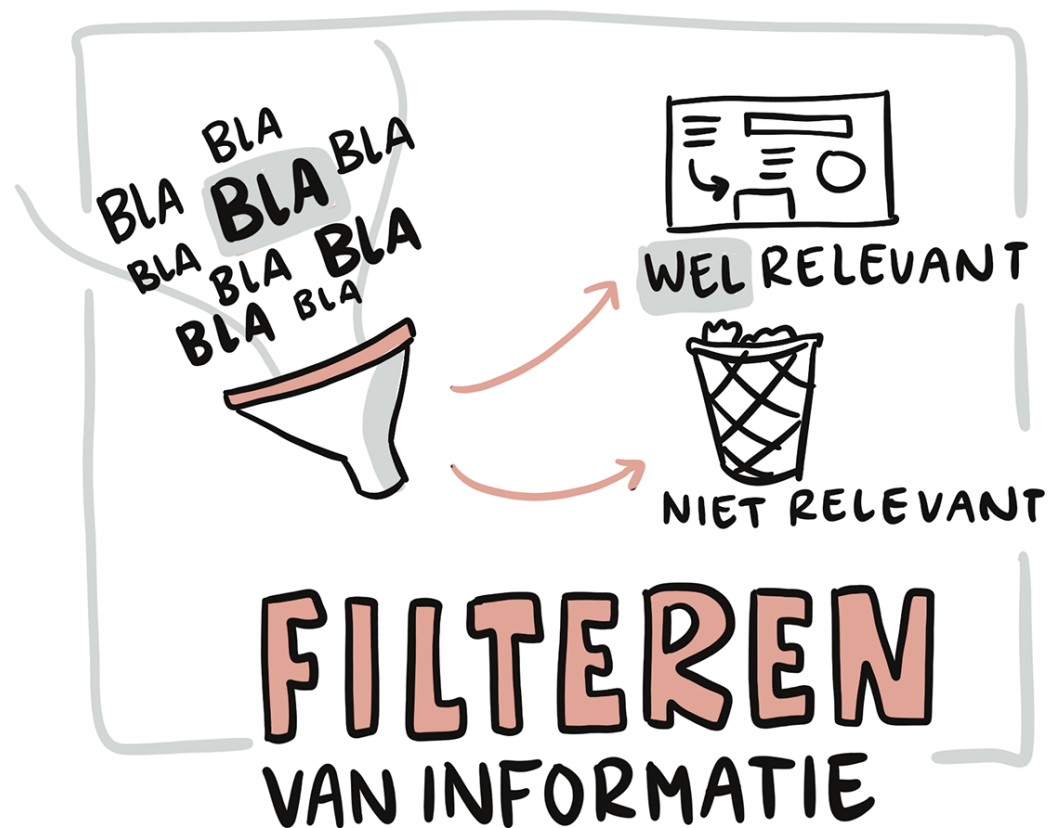
De Hersenstam

Prikkels en NAH

De prikkelverwerking bij mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel kan veranderd zijn.



Filteren van informatie



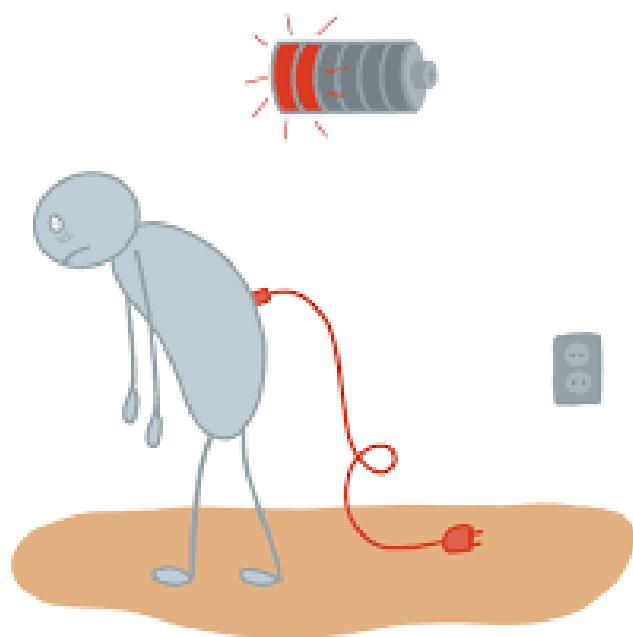
Drempelwaarden prikkels

[Ervaringsvideo overprikkeling](#)

Impact van overprikkeling

Vanwege overprikkeling kan het zijn dat je moeite hebt met dagelijkse activiteiten zoals:

- Iets begrijpen
- Jezelf verplaatsen
- Jezelf verzorgen
- Omgaan met anderen



Pauze



Is iedereen weer (een beetje) opgeladen?

Heb je een manier gevonden om dit te doen?

Tekenen van overprikkeling kunnen zijn:

- Hoofdpijn (band, druk op of in het hoofd)
- Vermoeidheid
- Stress
- Verminderde concentratie
- Onrust
- Overlopen van emoties
- Slaapproblemen
- Verminderd zicht
- Ruis/piep in de oren
- Duizelig

Hoe zorg je voor een goede balans?



Goede balans

Prikkels gedoseerd opbouwen

Ga ontdekken wat er nu lukt aan de hoeveelheid prikkels.

Je omgeving speelt hierin ook een rol.



PRET-strategie

- **P**auzeren
- **R**ustige omgeving
- **E**én ding tegelijk
- **T**empo aanpassen

Ontspanning

- Ontspanning is **belangrijk** om je batterij weer op te laden.
- Ontspanning kan op een **passieve manier** of op een **actieve manier**.
- Je kunt ontspannen door **iets leuks te doen** of door even **niets te doen**.
- Ook ontspanning moet je **plannen en doseren**.

Zijn er nog vragen?



ontplooi je mogelijkheden



Hersenz

Meer informatie over het programma van Hersenz?

Kijk op www.hersenz.nl

Of op www.swzzorg.nl voor data van informatiebijeenkomsten
hersenz@swzzorg.nl / 088 - 799 8222