



NAH en vermoeidheid

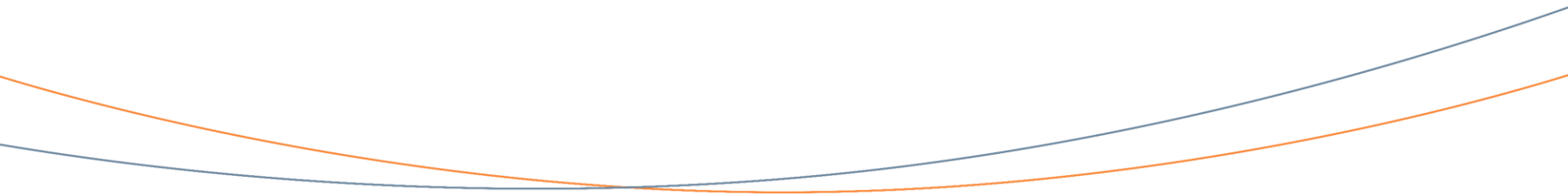
***Café Brein Eindhoven
18-08-2025***

***Inge Verlinden
Klinisch Neuropsycholoog***

Libra. Leren wat je kunt

Vermoeidheidsklachten na NAH

- Hersenen zijn veranderd door hersenletsel en moeten harder werken
- Hersenen hebben meer herstel tijd nodig



Soorten vermoeidheid

- Lichamelijke vermoeidheid

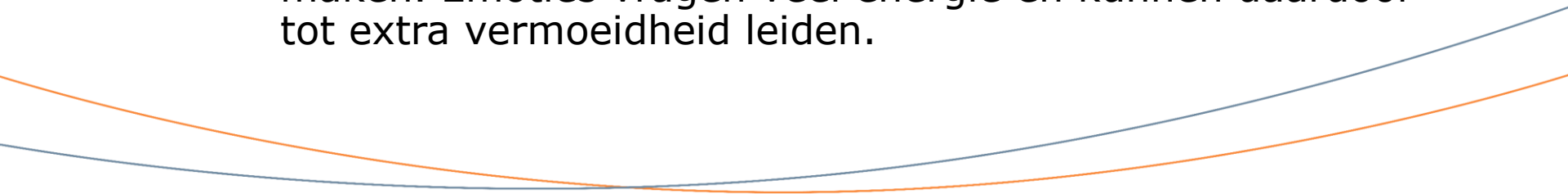
Vermoeidheid na lichamelijke inspanning. Het lichaam voelt slap of zwaar aan.

- Mentale vermoeidheid

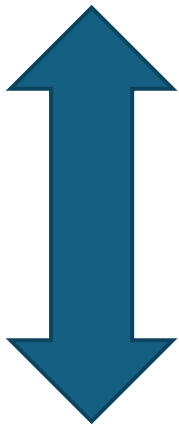
Vermoeidheid na mentale (denk) activiteiten. Het lijkt bijvoorbeeld op een vol hoofd, het denken wordt (nog) moeilijker, gevoeliger zijn voor prikkels.

- Emotionele vermoeidheid

Hersenletsel en de verandering hierdoor hebben een flinke emotionele impact. Het kan je verdrietig, boos of somber maken. Emoties vragen veel energie en kunnen daardoor tot extra vermoeidheid leiden.



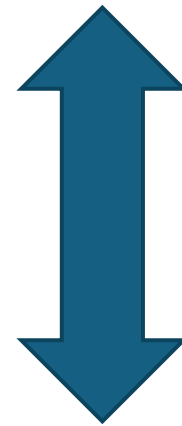
Verminderde energie



Denkfuncties

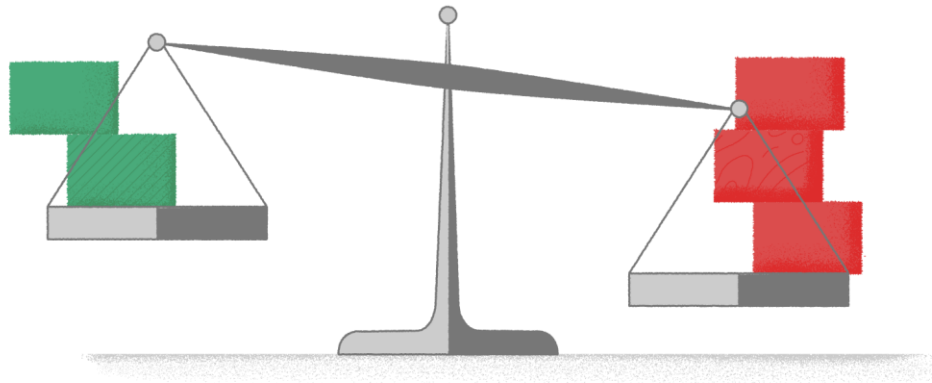


Gevoelens en gedrag



Lichaam

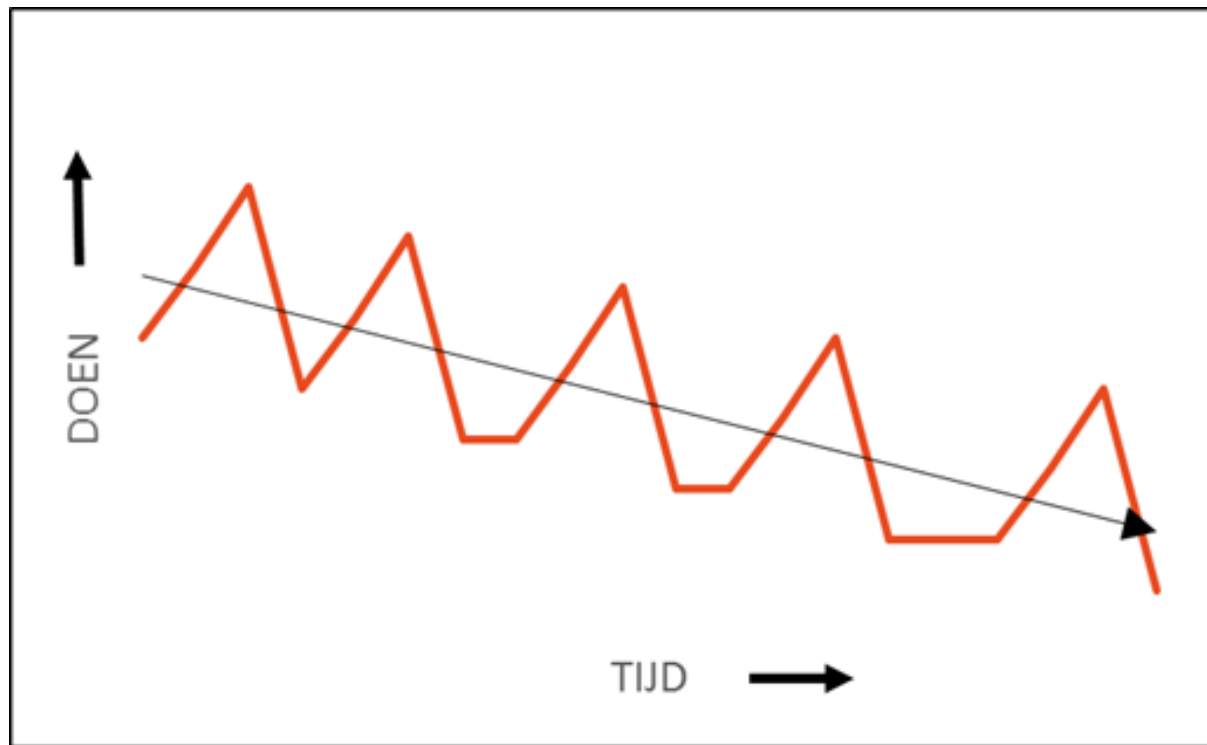
Hoe ga je om met vermoeidheid?



Overbelasten: meer doen dan je aankan

Onderbelasten: minder doen dan je aankan

Overbelasten

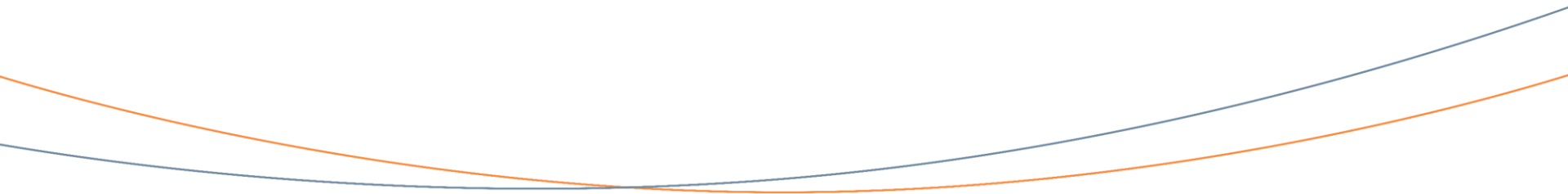


Onderbelasten



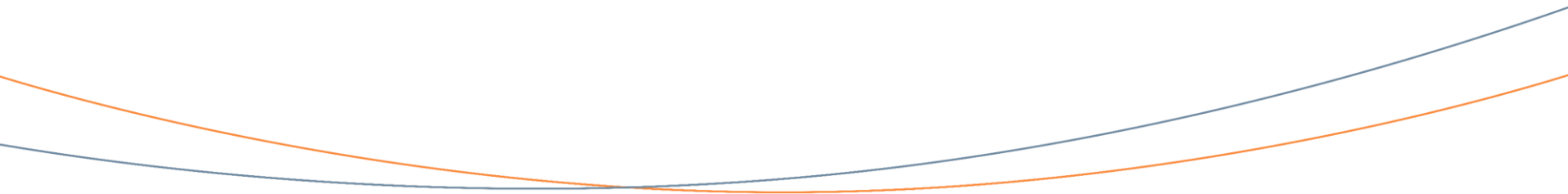
Hoe ga je om met vermoeidheid

- Vermoeidheid niet te hoog laten oplopen
 - Overbelasting voorkomen
- ...maar ook niet te weinig doen
 - Onderbelasting voorkomen
- Oftewel: Een nieuwe (goede) balans vinden
 - Activiteiten verdelen
 - Activiteiten variëren
 - Voldoende rustmomenten (pauzemomenten)



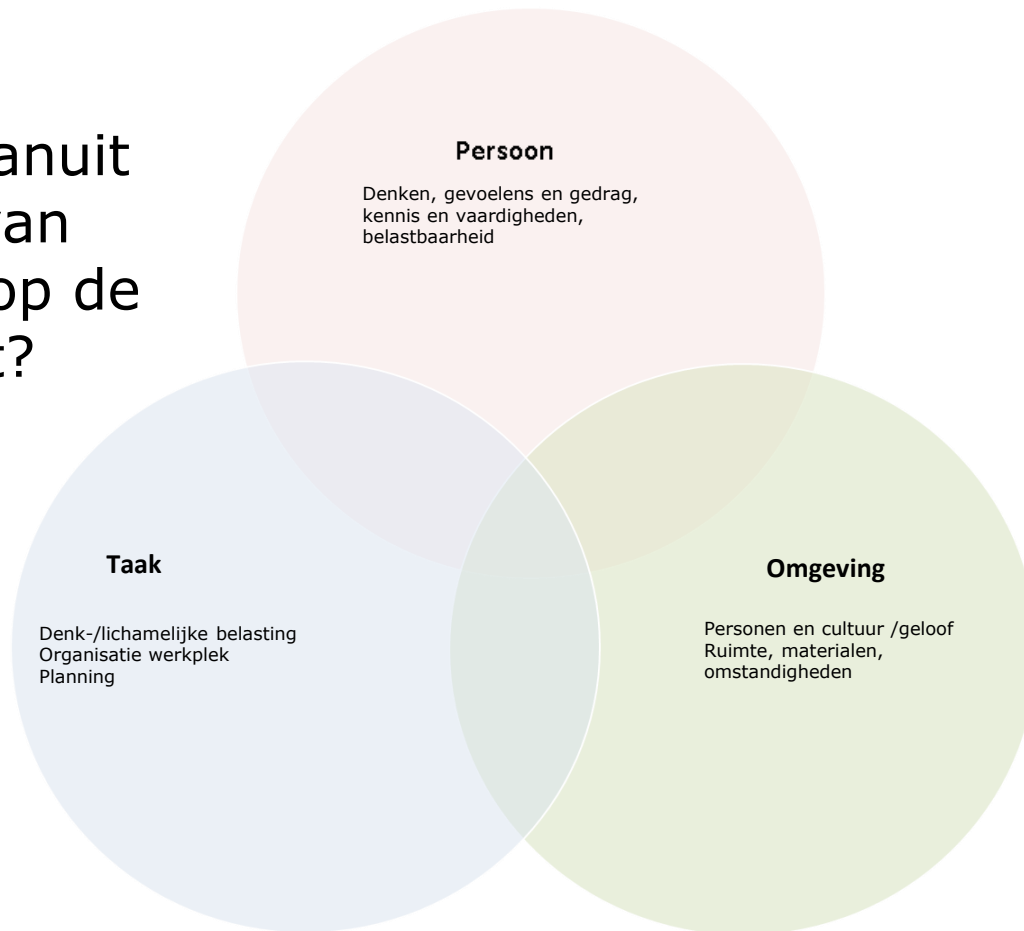
Analyseren van vermoeidheid door activiteiten

- Waarom ben ik moe?
- Wat heb ik nou eigenlijk gedaan?
- Analyseren/onderzoeken!!



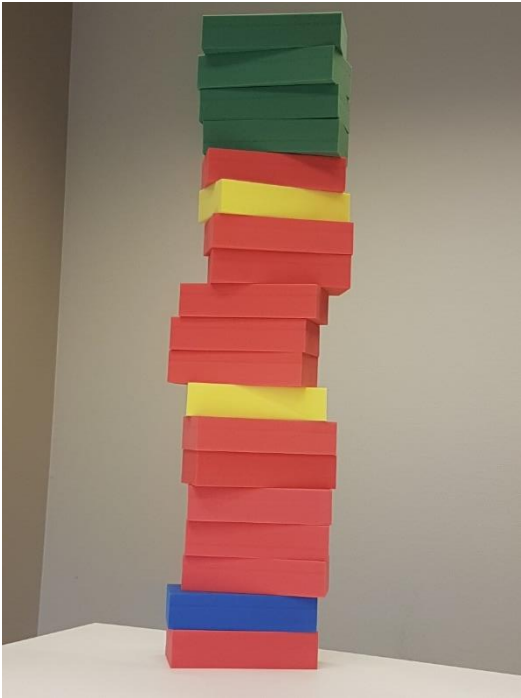
Wat is vanuit
mijzelf van
invloed op de
activiteit?

Wat maakt de
taak moeilijk/
makkelijk of
zwaar?



Welke
invloed
heeft mijn
omgeving?

Zit er afwisseling in de dagindeling?



Waarom is ontspanning belangrijk?

- Om de accu op te laden
- Iets doen wat je leuk vindt
- Iets doen wat een uitdaging is; òf juist niet!
- Gedachten opzij kunnen zetten
- Andere mensen ontmoeten/sociale contacten

