



Thema: “NAH en Vermoeidheid”

De introductie van deze avond werd gedaan door “kroegbaas”
Lia Hulsen, Mantelzorg-Consulent bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht

Hoofdgast van deze avond is Inge Verlinden:

Zij is werkzaam als klinisch neuropsycholoog bij Libra Revalidatie & Audiologie en werkt 16 jaar binnen de revalidatiezorg en begeleidt revalidanten in verschillende fases na het doormaken van een hersenletsel. Vermoeidheid, het onderwerp van deze avond, is in deze trajecten een veel voorkomende en impactvolle klacht die aandacht krijgt.

Presentatie gedurende ca. 30 min:

Inge geeft uitleg over vermoeidheid in relatie tot NAH en gebruikte hierbij een Powerpointpresentatie, die zal worden toegevoegd aan deze samenvatting.

Vermoeidheid is één van de meest voorkomende en ook vaak één van de meest belastende klachten na NAH. Deze vermoeidheid kan zich fysiek, mentaal en/of emotioneel uiten.

Vaak zie je dat mensen te hoge verwachtingen van hun mogelijkheden hebben doordat zij uitgaan van de situatie vóór de hersenbeschadiging. Zij leggen de lat dan te hoog en hierdoor is risico op overbelasting. Anderzijds zijn er ook Mensen die neigen tot onderbelasting. Dit is vaak het gevolg van angst of onzekerheid na hersenbeschadiging. Het is geen probleem om een keer wat teveel te doen als je daarbij zorgt dat tijd voor herstel wordt ingecalculeerd. Bij continue overbelasting wordt uiteindelijk vaak gezien dat klachten toenemen. (Zie afbeelding in presentatie)

Bij structurele onderbelasting zal dit ook resulteren in conditie verlies in spieren maar ook in het brein.

Daarom is het zoeken naar een goede balans in belasting en belastbaarheid en wat daarbij kan helpen is:

- activiteiten verdelen
- activiteiten variëren
- voldoende rustmomenten inlassen

Het noteren van deze activiteiten kan veel inzicht geven in de situatie.

Pauze 30 minuten.

Daarna was er gelegenheid voor de bezoekers voor vragen en evt. opmerkingen:

De volgende vragen werden gesteld:

Vraag: Mijn partner met NAH valt voortdurend in slaap bij de TV en slaapt dan wel 3 uren achtereen.

Antwoord: Soms kan dit komen doordat een programma te weinig uitdagend zijn of het kan zijn dat er voortdurend een achterstand in energie is dus voortdurend slaapbehoefte. Een actieve zithouding tijdens het TV kijken kan helpen om wakker te blijven. Daarbij zou een wekker of een naaste je op tijd kunnen wekken. Zodat niet je slaapritme verstoort door te lang te slapen.

Opmerking vanuit de bezoekers: Tv-kijken is ook bruikbaar om bij te ontspannen en daardoor juist in te kunnen slapen. Vaak kan een monotoon programma als een talkshow daarbij helpend zijn.

Vraag: Wat zou mij kunnen helpen om mij af te remmen om niet telkens over mijn grenzen te gaan met mijn beperkte mogelijkheden vanwege en NAH?

Antwoord: De methode Stop-denk-doen kan helpen om jezelf af te remmen. Dus vooraf in een moment bedenken wat je gaat doen en of het realistisch is om eraan te beginnen.

Vraag: Bovenstaande methode heb ik meer malen geprobeerd maar blijkt voor mij niet te werken zijn er dan nog andere opties?

Antwoord: Je zou ook kunnen proberen om na meerdere activiteiten achtereen de pauzes wat groter te maken om toch voldoende af te schalen.



Vraag: Graag zou ik wat meer concretere tips willen krijgen hoe ik met vermoeidheid kan omgaan.

Antwoord: De PRET-methode kan ook een helpende zijn maar ook is het goed om na te gaan waar je tegenaan loopt, hoe ga ik om met de beperkingen die NAH met zich meebrengen?

P: Pauzeren:

R; Rustige omgeving:

E; Eén ding tegelijk:

T: Tempo aanpassen:

Tips vanuit de bezoekers:

Er zijn meerdere bezoekers die aangeven dat zij veel winst hebben behaald door een behandeltraject te volgen bij **Hersenz**. (Dit is een traject waar je naar kan worden doorverwezen in de chronische fase dus minimaal 1 jaar na het hersenletsel en de revalidatie moet volledig zijn afgerond).

Daar wordt o.a. ook gesproken over: Hoe ga ik om met hersenletsel en met mijn energie. [Het unieke behandelprogramma Hersenz | Hersenz](#)

Vraag: Kan het zijn dat de behoefte aan slaap toeneemt na NAH?

Antwoord: Jazeker dit is vaak het geval na hersenletsel. Soms kan het helpen om overdag een dutje te doen. Doorgaans is het beter om een dutje van circa 20 minuten te doen om te voorkomen dat je in de diepe slaap raakt. Het is dan vaak erg moeilijk om weer goed wakker te worden na het dutje en geeft vaak een loom gevoel in het hoofd.

Vraag: Doordat ik naar school moet kan ik vaak niet anders dan doorgaan met dingen en geen gelegenheid voor pauzes etcetera en mensen begrijpen vaak niet waar ik tegenaan loop.

Antwoord: Bij NAH kan het lastig zijn dat mensen niet zien dat je een beperking hebt, dus geef het aan en probeer het uit te leggen. Soms kan het helpen om een school met kleinere groepen (minder prikkels) te kiezen. Het kan ook helpen om je beperkingen te bespreken en evt. aanpassingen te bespreken zoals kortere lesdagen.

De Mytylschool is ook een optie met speciaal onderwijs en voortgezet speciaal onderwijs. Voor leerlingen van 4 tot en met 20 jaar met een lichamelijke, medische en/of meervoudige beperking.

Vraag: Kan een plotselinge gebeurtenis, zoals iets wat kapot valt, agressieve gevoelens opleveren?

Antwoord: Dit kan ook te maken hebben met vermoeidheid of overprikkeling wat misschien voor de gebeurtenis aanwezig was. Goed om nadien te evalueren wat de oorzaak zou kunnen zijn. Ogenscheinlijk kleine gebeurtenissen kunnen veel impact hebben op de sfeer door een heftige reactie van boosheid/overprikkeling. Dit wordt ook duidelijk herkend door aanwezigen.

Vraag: Kan een hersenbeschadiging na vele jaren, nog steeds karakterverandering geven?

Antwoord: Jazeker kan dat. Dit heeft ook vaak te maken met de plaats in het brein van beschadiging. Vermoeidheid kan optreden bij beschadiging van alle plekken van het brein. Het kan ook het gevolg zijn van overprikkeling.

Afsluiting:

Elkie Thissen Kwaliteitsbegeleider van SWZ Eindhoven en Lia Hulsen, bedanken Inge voor haar komst en haar mooie presentatie, namens de werkgroep van Café Brein. Zij ontvangt **het huisgemaakte insektenhotel van SWZ**. Ook de aanwezigen, worden hartelijk bedankt voor hun komst.

Dit verslag van de bijeenkomst wordt samen met de presentatie toegezonden via de mail en is later ook terug te lezen op de website www.nahzobrabant.nl/cafe-brein-verslagen/

Datum volgende bijeenkomst:

De volgende Café Brein staat gepland voor **maandag 20 oktober 2025 met als Thema: NAH en communicatie**

De officiële aankondiging volgt zoals gewoonlijk twee weken van tevoren via de mail en/of de krant