

Omgaan met vermoeidheid na hersenletsel

Vermoeidheid na hersenletsel

Vermoeidheid na hersenletsel

Video voice-over

Na bijvoorbeeld een herseninfarct, hersenbloeding of hersenschudding, kan er schade in de hersenen ontstaan. Deze schade noemen we hersenletsel. Een van de meest voorkomende klachten na hersenletsel is vermoeidheid. Deze vermoeidheid ontstaat door de schade in de hersenen.

Omdat het beschadigde hersendeel niet meer goed werkt, moeten de andere hersendelen harder werken om dit goed te maken. Dit kost extra veel energie, waardoor u sneller moe wordt. Ook kost het nu vaak meer tijd om te herstellen van vermoeidheid dan voordat u het hersenletsel had.

Er zijn twee soorten vermoeidheid. U kunt zich bijvoorbeeld na huishoudelijk werk lichamelijk vermoeid voelen. Dit noemen we lichamelijke vermoeidheid. Ook kunt u moe worden van bijvoorbeeld het lezen van een boek of het werken op een computer. Dat noemen we mentale vermoeidheid. U kunt zich dan bijvoorbeeld minder goed concentreren.

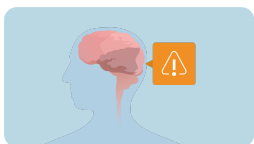
Vermoeidheid kan veel invloed hebben op uw dagelijkse leven. Met de volgende tips kunt u leren om beter om te gaan met uw vermoeidheid:

- Neem uw klachten serieus en rust uit wanneer dat nodig is.*
- Houd bij wanneer u last heeft van vermoeidheid en houd daar rekening mee met het plannen van uw activiteiten.*
- Wissel denk- en doe-activiteiten af. Houd regelmatig een pauze, waarbij u uw hersenen rust geeft.*
- Het combineren van activiteiten kost extra energie. Doe daarom één ding tegelijk.*
- Probeer ook niet te lang in een drukke omgeving te blijven.*
- Blijf in beweging! Lichaamsbeweging zoals wandelen zorgt ervoor dat uw hersenen beter herstellen. Wanneer een lange periode van bewegen u te veel energie kost, kunt u dit ook opknippen in korte beweegmomenten.*

- *Zorg daarnaast voor een regelmatig dag en nachtritme. Probeer niet meer dan 10 tot 11 uur per nacht te slapen. Te veel zorgt juist voor meer vermoeidheid.*
 - *Tot slot: praat erover met uw omgeving. Vertel dat u last heeft van vermoeidheid en laat weten dat u meer rustmomenten nodig heeft. Zo kan uw omgeving hier rekening mee houden.*
-

Oorzaak en behandeling

Meestvoorkomende oorzaken hersenletsel



Hersenaandoeningen die vaak leiden tot vermoeidheid zijn:

- Herseninfarct of -bloeding (CVA)
- Hersenletsel door een ongeval
- Multiple Sclerose
- Ziekte van Parkinson
- Hersentumor

Behandeling van vermoeidheid



Er is geen behandeling om ernstige vermoeidheid geheel te laten verdwijnen. Een ergotherapeut kan u leren om te gaan met de vermoeidheid, waardoor de klachten af kunnen nemen. Het is belangrijk om uw evenwicht te vinden tussen rust en activiteiten.

Oefeningen

Het is voor iedereen weer anders hoe lang u een activiteit volhoudt, wat inspannend is en wat ontspannend is. Hier zijn geen regels voor. Deze oefening kan u helpen om beter te ontdekken wat

u wel en niet kunt op een dag.

Puntenoefening



Verdeel de dag onder in halve uren en schrijf bij elk half uur een activiteit op. Geef elke activiteit punten, afhankelijk van de energie die ze kosten.

Voor slapen in de nacht hoeft u geen punten te rekenen. Als u overdag slaapt, moet u wel punten rekenen. Gebruik de volgende scores:

- Zware activiteiten: drie punten
- Middelzware activiteiten: twee punten
- Activiteiten die weinig energie kosten: één punt
- Activiteiten die geen energie kosten, maar ook niet ontspannend zijn: nul punten
- Ontspannende activiteiten: -één punt

Tel alle punten bij elkaar op. Het is de bedoeling dat u niet te veel en te weinig punten heeft. Er is geen vaste norm voor het aantal punten dat u moet hebben, maar vaak komen mensen op 20-25 punten uit. Het doel van het invullen van het schema is dat u erachter komt hoeveel punten voor u goed voelt. Zo kunt u daarna proberen om dagelijks dat aantal punten te halen.

Meer informatie

Meer weten?



Op de volgende websites vindt u meer informatie over hersenletsel:

- [Hersenstichting \(https://www.hersenstichting.nl/gevolgen/vermoeidheid/\)](https://www.hersenstichting.nl/gevolgen/vermoeidheid/)
- [Hersenletsel.nl \(https://www.hersenletsel.nl/\)](https://www.hersenletsel.nl/)
- [Hersenletsel-uitleg.nl \(https://www.hersenletsel-uitleg.nl/\)](https://www.hersenletsel-uitleg.nl/)