

Vermoeidheid

Tips voor omgaan met vermoeidheid na niet-aangeboren hersenletsel (NAH)



Geef om je hersenen

Hersenstichting



Vermoeidheid

Na het oplopen van niet-aangeboren hersenletsel (NAH) is vermoeidheid een veelvoorkomend verschijnsel. NAH is schade aan de hersenen, ontstaan in de loop van het leven, als gevolg van bijvoorbeeld een beroerte, hartstilstand of ongeluk. Naar schatting krijgt meer dan de helft van de hersenletselpatiënten met vermoeidheid te maken. Anderen zien of begrijpen dit niet altijd, en daarom spreken we van een onzichtbare handicap.

Er zijn veel verschillende soorten vermoeidheid, en iedereen ervaart vermoeidheid anders.

De een voelt de vermoeidheid vooral lichamenlijk, de ander vooral 'in het hoofd', een derde heeft last van allebei en een vierde krijgt hoofdpijn of wordt prikkelbaar. Na hersenletsel worden mensen over het algemeen sneller moe en duurt het langer om te herstellen. Veel mensen zijn dan ook chronisch moe.

De vermoeidheid voelt anders dan voor het hersenletsel en kan het dagelijks functioneren behoorlijk belemmeren.

De oorzaken van de vermoeidheid zijn niet precies bekend. Mogelijk zijn deze het gevolg van beschadigde hersengebieden en een verstoorde communicatie of samenwerking tussen deze gebieden. Een verstoorde hormoonhuishouding kan ook voor vermoeidheid zorgen.

Hiernaast kunnen aandachtsproblemen, emotie, angst, slaap, eventueel medicijngebruik en iemands verdere gezondheid een rol spelen. Dit kaartje geeft enkele tips hoe u met vermoeidheid kunt omgaan.

Impact van vermoeidheid

De impact van vermoeidheid op uw dagelijkse bezigheden zoals werk en hobby's is groot. Niet alleen voor u als patiënt, maar ook voor uw omgeving. Hier volgen enkele voorbeelden met tips.

Sociale leven

Het kan zijn dat u minder energie hebt om 'leuke dingen' te ondernemen met anderen. U kunt meestal minder aan en aan de buitenkant zien anderen vaak niet hoe dit bij u 'van binnen' voelt. Om ervoor te zorgen dat anderen u kunnen begrijpen is het belangrijk dat u uitleg blijft geven.

Tip:

Het op papier zetten van informatie over wat u kunt, en wat de vermoeidheid voor u betekent, kan een hulpmiddel zijn. Vaak is het handig om een soort nieuwsbrief of handleiding te maken voor uw sociale contacten (familie, vrienden). Geef op tijd aan uw partner en naasten aan wanneer u vermoeid bent.

Werk

Na hersenletsel merken veel mensen dat hun spanningsboog veranderd is. Mogelijk kunt u zich nu minder lang concentreren dan voorheen en heeft u vaker een korte pauze nodig.

Tip:

Ga tijdens het lunchen (samen met één collega) wandelen. Even bewegen en niet te veel prikkels kunnen voor ontspanning zorgen.

Tips: Beter omgaan met vermoeidheid

Aan het hersenletsel zelf kunt u weinig doen, dit zal grotendeels blijven bestaan. Wel is het mogelijk beter met de vermoeidheid leren om te gaan.

- Zorg voor een **regelmatig dag-nachtritme**. Ga iedere avond rond dezelfde tijd naar bed en sta iedere ochtend rond dezelfde tijd weer op. Zo went uw lichaam eraan om op bepaalde tijden te slapen en valt u makkelijker in slaap.
- **Wissel** lichamelijke en geestelijke inspanning af. Ga bijvoorbeeld in plaats van een half uur lezen, eerst een kwartier lezen, een blokje om lopen, en daarna nogmaals een kwartier lezen. Dit kan helpen minder vermoeid te raken.
- **Lichaamsbeweging** stimuleert het herstel van de hersenen. Met een goede conditie voelt u zich beter en energiever. Bekijk welke vormen van beweging voor u wél mogelijk zijn en welke hulp u hierbij nodig heeft.

Meer informatie

Kijk op www.hersenstichting.nl of bel/mail de Infolijn:
070 - 209 22 22 (9.30-12.00u) of infolijn@hersenstichting.nl.

Hersenstichting

Postbus 191, 2501 CD Den Haag

070-360 48 16

info@hersenstichting.nl

www.hersenstichting.nl



Hersenstichting

