

Vermoeidheid na hersenletsel

Vermoeidheid is één van de meest voorkomende klachten na hersenletsel. Als u hersenletsel heeft gehad, kunt u sneller en ernstiger vermoeid raken. Ook heeft u na een activiteit vaak langer de tijd nodig om te herstellen. Dit verschijnsel noemen we beperkte belastbaarheid. In deze folder leest u over de soorten vermoeidheid en de klachten die vaak samengaan met vermoeidheid. Ook geven wij u adviezen hoe u met uw vermoeidheid kunt omgaan.

Lichamelijke en mentale vermoeidheid

We onderscheiden twee verschillende soorten vermoeidheid:

Lichamelijke vermoeidheid (fysieke vermoeidheid)

Na een fikse wandeling kunt u zich lichamelijk vermoeid voelen. We spreken dan van lichamelijke vermoeidheid. Het lichaam voelt slap of zwaar aan.

Mentale vermoeidheid

Mentale activiteiten (zoals lezen, het uitvoeren van ogenschijnlijk eenvoudige activiteiten en het voeren van een gesprek) kosten ook energie. Juist deze inspanning levert na hersenletsel vaak snel vermoeidheid op. We spreken dan van mentale vermoeidheid. Het lijkt of uw hoofd vol zit met watten en u kunt zich niet meer goed concentreren.

Klachten die samengaan met vermoeidheid

Een aantal klachten komt erg vaak samen met vermoeidheid voor:

Hoofdpijn

U ervaart dit als een knellende band op uw (voor)hoofd.

Verhoogde prikkelbaarheid

U valt sneller tegen mensen uit, wordt eerder boos en heeft een 'kort lontje'.

Concentratie- en geheugenproblemen

U bent snel afgeleid en kunt minder goed onthouden.

Prikkelgevoeligheid

U kunt minder goed tegen geluid, drukte en/of licht. Al deze prikkels komen te 'hard' binnen.

Somberheid en/of spanning

Deze klachten nemen vaak toe wanneer de vermoeidheid toeneemt.

Te veel of te weinig doen

Na hersenletsel proberen veel mensen dezelfde activiteiten op dezelfde manier uit te voeren als voor het hersenletsel. Het kost echter veel meer energie om op hetzelfde niveau te functioneren. Hierdoor ontstaat overbelasting. Bij overbelasting doet u dus te veel.

Sommige mensen gaan juist minder activiteiten ondernemen om vermoeidheid te vermijden. Dit noemen we onderbelasting. Bij onderbelasting doet u te weinig.

Adviezen

Het is van belang om ervoor te zorgen dat u de vermoeidheid niet te hoog laat oplopen zodat er geen overbelasting optreedt. Tegelijkertijd moet u ook voorkomen dat u onderbelast raakt. Zorg ervoor dat u een goede balans vindt en de energie evenredig verdeelt.

U kunt zorgen voor een goede balans door activiteiten te verdelen, te variëren en voldoende pauzes te nemen.

Verdelen

Verdeel verschillende soorten activiteiten over de dag. Probeer ontspannende activiteiten voldoende af te wisselen met inspannende activiteiten.

Variëren

Zoals eerder genoemd, bestaat er een onderscheid tussen fysieke en mentale inspanning. Om te komen tot een betere energiebalans, adviseren wij u om mentale activiteiten (de 'denk'-activiteiten) af te wisselen met fysieke activiteiten (de 'doe'-activiteiten).

Pauzeren

Zorg voor voldoende rustmomenten (pauzes) en probeer daarbij rekening te houden met de volgende uitgangspunten:

- Regelmatig kort rusten werkt beter dan één keer op een dag lang rusten. Uw lichaam raakt dan minder snel vermoeid en is ook weer eerder hersteld.
- Ga uit van vaste rustmomenten op een dag. Laat het rustmoment dus niet afhangen van de vraag of u op dit moment wel of geen klachten heeft.
- Rust is net zo belangrijk als een activiteit.

Andere manier van werken

Als u fysieke en mentale activiteiten gaat afwisselen en rustmomenten gaat inbouwen, kan het voorkomen dat u een activiteit niet in één keer kunt afronden. Sommige taken blijven dan een tijdje onafgemaakt liggen. U zult deze taken later weer moeten oppakken. Dit vergt vaak een heel andere manier van werken dan u gewend bent. U zult bewust keuzes moeten maken wat u wel en niet doet en wannéér u een activiteit gaat doen. U zult uw activiteitenpatroon moeten aanpassen. Het veranderen van gewoontes is niet gemakkelijk. In het begin kost u dit extra energie, maar uiteindelijk gaat het u juist energie opleveren.

Begeleiding door ergotherapeut

Als u moeite heeft met het veranderen van uw activiteitenpatroon of als u problemen blijft houden door vermoeidheid, kunt u een ergotherapeut inschakelen. Hij/zij kan u begeleiden bij het veranderen van uw activiteitenpatroon. De ergotherapeut komt bij u thuis. Een ergotherapeut bij u in de buurt kunt u vinden op www.ergotherapie.nl.

Vergoeding

In het basispakket van alle zorgverzekeraars is 10 uur ergotherapie opgenomen (inclusief de 'aan huis'-toeslag). Er wordt wel altijd eerst aanspraak gemaakt op uw eigen risico. Een verwijzing van de huisarts of specialist is niet altijd nodig. Raadpleeg hierover uw zorgverzekeraar.