

De onzichtbare gevolgen van hersenletsel

Inleiding

Hersenletsel heeft vaak meer gevolgen dan wat direct zichtbaar is, zoals een verlamming van arm en been. Deze 'onzichtbare' gevolgen zijn veranderingen in emotie, karakter, denken en doen. Veel mensen hebben na het ontstaan van hersenletsel problemen op dit gebied. Vaak komt dit pas op een later moment naar voren, wanneer 'ongrijpbare' klachten zorgen voor problemen in het dagelijks functioneren.

Soms is het zo dat niet de persoon zelf, maar dat de omgeving de klachten opmerkt. Zoals de partner. Het is belangrijk om bijzonderheden die worden opgemerkt altijd te bespreken met de persoon die het hersenletsel heeft doorgemaakt. En om ze te bespreken met huisarts of specialist. Deze kan het verder onderzoeken, adviseren of doorverwijzen naar een therapeut.

'Halverwege de dag past er niks meer bij, het lijkt dan wel alsof mijn hoofd helemaal vol is.'

Cognitieve stoornissen

Problemen en moeilijkheden bij het verwerken van informatie heten cognitieve stoornissen. Als u daar last van heeft, dan merkt u soms problemen rondom aandacht, waarneming, taalgebruik, vaardigheden, geheugen, concentratie en ruimtelijk inzicht.

'Ik snap niet dat dit niet lukt, ik heb er nooit problemen mee gehad.'

Stoornissen op één of meerdere van deze gebieden kunnen zorgen voor allerlei problemen in het dagelijks leven.

U kunt bijvoorbeeld moeite hebben met het:

- Voeren van een langdurig gesprek of volgen van een vergadering.

- Doen van meerdere dingen tegelijk, zoals een gesprek voeren tijdens het eten koken.
- Vinden van de weg of bijvoorbeeld het juist aantrekken van kleding.
- Houden van overzicht, of u haalt verschillende stappen van een taak door elkaar.
- Onthouden van informatie, dit gaat verder dan vergeetachtigheid die op basis van leeftijd te verwachten is.
- Verdragen van harde geluiden of drukte.

'Het lijkt wel alsof er iemand anders in dat bekende lichaam zit.'

Emotie

Als u hersenletsel heeft meegemaakt, dan reageert u soms anders op gebeurtenissen dan uw omgeving van u gewend is. Veel mensen hebben hun gevoelens minder goed in de hand, waardoor ze soms heftiger reageren op situaties. Sommigen worden agressiever en vloeken meer. Of ze worden juist passiever en negatiever dan ze van zichzelf gewend zijn. Ook voor de familie is dit wennen. Deze veranderingen in emotie en karakter zijn vaak een direct gevolg van het hersenletsel. Het is belangrijk om te weten dat u hier zelf dus niets aan kan doen.

Tips:

Hier volgen enkele tips voor het omgaan met cognitieve stoornissen:

- Breng structuur aan in een dag.
- Doseer prikkels van buitenaf, bijvoorbeeld door het uitzetten van de radio of het beperken van de hoeveelheid bezoek.
- Voer activiteiten na elkaar uit in plaats van tegelijk.
- Schrijf belangrijke informatie of afspraken op.
- Bedenk een vaste volgorde van een activiteit en voer het steeds op dezelfde manier uit.
- Neem rustpauzes om het hoofd 'leeg' te maken.

Therapie

Via een neuropsychologisch onderzoek is vast te stellen welke cognitieve stoornissen er aanwezig zijn.

Een ergotherapeut of cognitief revalidatietherapeut kan u ondersteunen bij het omgaan met cognitieve problemen. Hij of zij bekijkt op welke manier de cognitieve stoornissen in het dagelijks leven tot uiting komen.

Sommige stoornissen verbeteren met training, voor andere stoornissen zoekt de therapeut samen met u naar een passende strategie om hiermee om te gaan. Dit alles heeft tot doel dat u de activiteiten in het dagelijks leven zoveel mogelijk naar tevredenheid uit kunt voeren.

Vragen?

Bij vragen kunt u telefonisch contact opnemen met de afdeling Ergotherapie: (076) 595 30 75. Dit telefoonnummer is op werkdagen bereikbaar van 8.00 tot 16.30 uur.

www.amphia.nl