

Prikkelarme benadering

Wat zijn prikkels?

De hele dag ontvangen uw hersenen prikkels vanuit de omgeving, uw lichaam en uw gedachten. Dit zijn verschillende prikkels, die op verschillende manieren binnenkomen. Bijvoorbeeld door aanraking, geluid, beelden, licht en geuren. Ook gedachten vormen in de hersenen constante prikkels.

Wat is overprikkeling?

Mensen die een neurologische aandoening hebben, bijvoorbeeld door een hersenbloeding, een herseninfarct, hersenschudding, Parkinson, een dementie of door een delier kunnen moeite hebben met het verwerken van prikkels.

Een veel voorkomend probleem is dan overprikkeling, dit betekent dat er meer prikkels de hersenen binnen komen dan de hersenen kunnen verwerken. De filter om de prikkels te sorteren werkt onvoldoende. Dit merkt u bijvoorbeeld aan hoofdpijn, vermoeidheid, verminderde concentratie, moeite met slapen, onrust, angst, stress, boosheid of irritatie en sneller emotioneel zijn.

Wat is prikkelarm verplegen?

De omgeving op een verpleegafdeling heeft al veel prikkels van bijvoorbeeld de verzorging, therapieën, geluiden van apparatuur en activiteiten op de gang of kamer. Bij prikkelarme verpleging proberen wij zo min mogelijk overbodige prikkels te geven. Zo zijn er rustmomenten ingepland, houden we de deur van de kamer dicht en meldt iedereen zich bij de verpleging voordat ze de patiëntenkamer binnenkomen. Zo bewaken wij de contactmomenten om te voorkomen dat uw naaste te veel prikkels krijgt. U wordt hieraan herinnerd door middel van een kaart op de patiëntenkamer deur.

Wat kunt u betekenen voor uw naaste?

Als u naaste bent u een belangrijk onderdeel van de prikkelarme verpleging. Zo kunt u verschillende dingen doen om ervoor te zorgen dat uw naaste minder last heeft van teveel prikkels:

- Beperk het bezoek tot maximaal 2 mensen tegelijkertijd per dagdeel. Liefst 1 iemand in de kamer per keer.
- Houd de deur dicht waardoor u andere geluiden buiten laat.
- Benader uw naaste vanaf 1 kant van het bed of de stoel indien u met 2 personen bent.
- Probeer 1 prikkel tegelijkertijd aan te bieden, bijvoorbeeld 1 iemand die praat. Voorkom een gesprek tussen bezoekers waar de patiënt bij is.
- Afwisseling van prikkels is erg belangrijk. Handen of voeten masseren, ondersteunen in de persoonlijke verzorging zoals scheren of tanden poetsen, of samen naar muziek luisteren. Biedt een prikkel aan voor maximaal 15 minuten.
- Vermijd achtergrondgeluid, zoals radio of televisie tijdens het bezoek.

- Zet uw telefoon op stil en telefoneer niet op de kamer of de gang. Als u echt moet bellen, kunt u dat doen bij de ruimte bij de liften.
- Houd de kamer opgeruimd, doe de foto's of kaarten in een map zodat patiënten die zelf kunnen doorbladeren als ze daar zin in hebben.
- Vraag 1 ding tegelijk en geef uw naaste de tijd om te reageren. Dit kan langer duren dan u gewend bent.
- Gebruik korte zinnen en probeer geen ingewikkelde vragen te stellen.
- Overdag worden rustmomenten toegevoegd. 'Rust' betekent niet altijd dat u weg moet blijven. U kunt ook aanwezig zijn en lekker een boek lezen.

Afspraken op de afdeling

Op de afdeling zijn er verschillende afspraken om de prikkels tot een minimum te beperken. Zo is het bezoek beperkt tot maximaal 2 bezoekers tegelijk. De deur van de kamer is gesloten.

De algemene bezoektijden zijn tussen 11.00 uur en 20.00 uur. Op sommige afdelingen zijn andere bezoektijden(<https://www.amphia.nl/patienten-en-bezoekers/het-ziekenhuis/bezoektijden>).

Vragen?

Als u vragen heeft, mag u deze gerust stellen aan de verpleegkundige die voor uw naaste zorgt. Ook kun u kijken op de site van het Amphia naar de folder prikkelverwerking

([https://www.amphia.nl/folders/ergotherapie-](https://www.amphia.nl/folders/ergotherapie-prikkelverwerking#:~:text=De%20prikkelverwerking%20kan%20op%20allerlei,overlopen%20en%20u%20overprikk)

[prikkelverwerking#:~:text=De%20prikkelverwerking%20kan%20op%20allerlei,overlopen%20en%20u%20overprikk](https://www.amphia.nl/folders/ergotherapie-prikkelverwerking#:~:text=De%20prikkelverwerking%20kan%20op%20allerlei,overlopen%20en%20u%20overprikk)

.

Meer lezen over geriatrie in Amphia?

Ga naar afdeling Geriatrie (<https://www.amphia.nl/afdelingen/geriatrie>)