

Vermoeidheid bij hersenletsel

Inleiding

Sommige mensen hebben na het ontstaan van hersenletsel een scheve mond of een verlamming van arm en been. Ook kunnen er onzichtbare gevolgen zijn. Zoals veranderingen in emoties, denken en doen. Een voorbeeld hiervan is vermoeidheid. Vermoeidheid is vaak een direct gevolg van de beschadiging in de hersenen. Indirect kunnen er ook andere klachten zijn ontstaan door het hersenletsel, die vermoeidheid veroorzaken.

Vaak gaat de meeste aandacht naar de stoornissen in de bewegingsfuncties. Dit kost vaak veel tijd en inspanning, waardoor andere klachten mogelijk wat op de achtergrond komen te staan. Veel mensen hebben last van vermoeidheid, wat een logisch gevolg lijkt van de heftige periode vlak na het ontstaan van hersenletsel. U kunt er ook last van hebben, als u verder weinig of geen zichtbare gevolgen van het hersenletsel heeft.

Vaak wordt pas na langere tijd duidelijk dat de vermoeidheid ook op langere termijn blijft bestaan. Hierdoor kunnen problemen ontstaan bij het hervatten van dagelijkse bezigheden in huis en in het gezin, bij hobby's en bij werk.

‘Er is bijna niemand die begrijpt dat ik soms ineens afhaak omdat ik zo moe ben in m’n hoofd.’

Ontstaan van vermoeidheid

De onderliggende oorzaak van de vermoeidheid is meestal moeilijk te achterhalen omdat meerdere factoren invloed hebben op het ontstaan ervan. Deze factoren kunnen een rol hierin spelen, los van elkaar of in combinatie met elkaar. U bemerkt bijvoorbeeld:

- Blijvende problemen op het gebied van geheugen, concentratie, prikkelverwerking of taal (cognitieve stoornissen).
- Dat het lastig is om activiteiten uit te voeren die verschillende stappen vragen. Of om meerdere activiteiten tegelijk te doen.
- Een verstoring van de balans tussen belasting (wat doet u) en belastbaarheid (wat kunt u aan).
- Een sombere stemming of depressie, wat een veelvoorkomend verschijnsel is na het ontstaan van hersenletsel.
- Een verminderde conditie als direct gevolg van hersenletsel, of door het (tijdelijk) niet kunnen hervatten van de normale bewegingsactiviteiten.
- Bijwerkingen van medicijnen.

‘Ik word soms zo moe van mijzelf, dat hoofd raast maar door.’

Omgaan met vermoeidheid

Hier volgen enkele tips voor het omgaan met vermoeidheid:

- Luister naar uw lichaam, stel niet te hoge eisen. Het overvragen van het lichaam en geest heeft een negatief effect.
- Doseer prikkels van buitenaf, zet bijvoorbeeld de radio uit, of beperk de hoeveelheid bezoek.
- Durf 'nee' te zeggen en om hulp te vragen.
- Zorg voor een regelmatige afwisseling in de zwaarte van activiteiten op een dag en neem rustpauzes als het nodig is. Maak zo nodig een dagschema.
- Zorg voor ontspanning. Als het niet mogelijk is om oude hobby's te hervatten, ga dan op zoek naar nieuwe.
- Geef vermoeidheidsklachten of depressieve klachten altijd aan bij huisarts of specialist. Deze kan het verder onderzoeken, adviseren of doorverwijzen naar een therapeut.
- Bewegen en sporten (binnen de eigen mogelijkheden) versterkt het lichaam en vergroot de conditie. Zoek naar passende vormen van bewegen en sporten, eventueel in een aangepaste vorm of onder begeleiding van een fysiotherapeut.
- De mentale, emotionele of gedragsmatige gevolgen (cognitieve stoornissen) zijn niet te genezen. Wel zijn er mogelijkheden om ze te compenseren of ermee om te leren gaan. Een ergotherapeut begeleidt u en uw omgeving hier verder in.

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.

Meer weten over ergotherapie in Amphia?

Ga naar afdeling Ergotherapie (<https://www.amphia.nl/afdelingen/ergotherapie>)