

NAH heb je samen!?

Werkconferentie Gluren bij de burenen.
07-10-2015

Annemieke Engele, Ergotherapie
Carmen Zwaga, Maatschappelijk werk

auto-
ongeluk

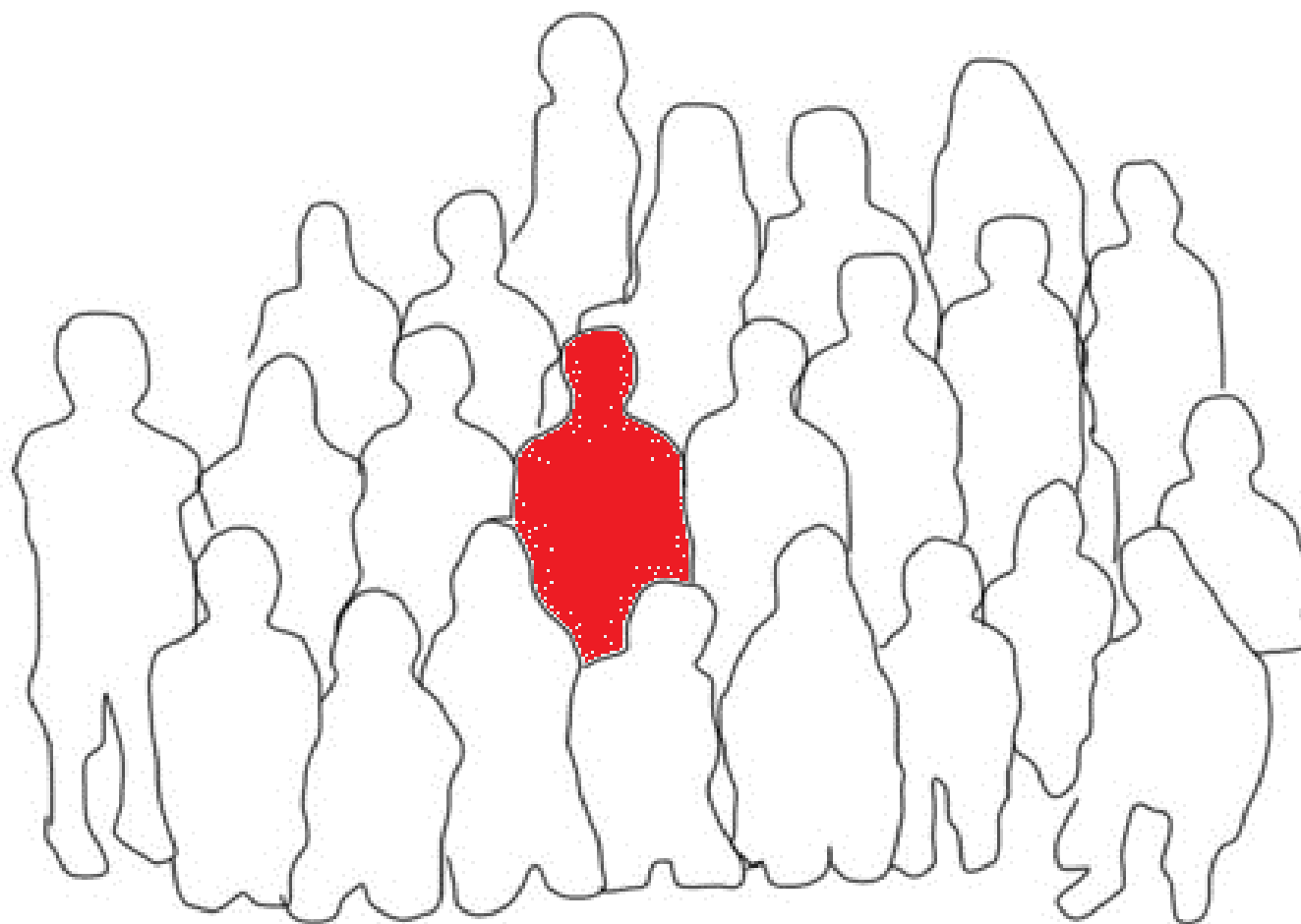
val op hoofd
beroerte

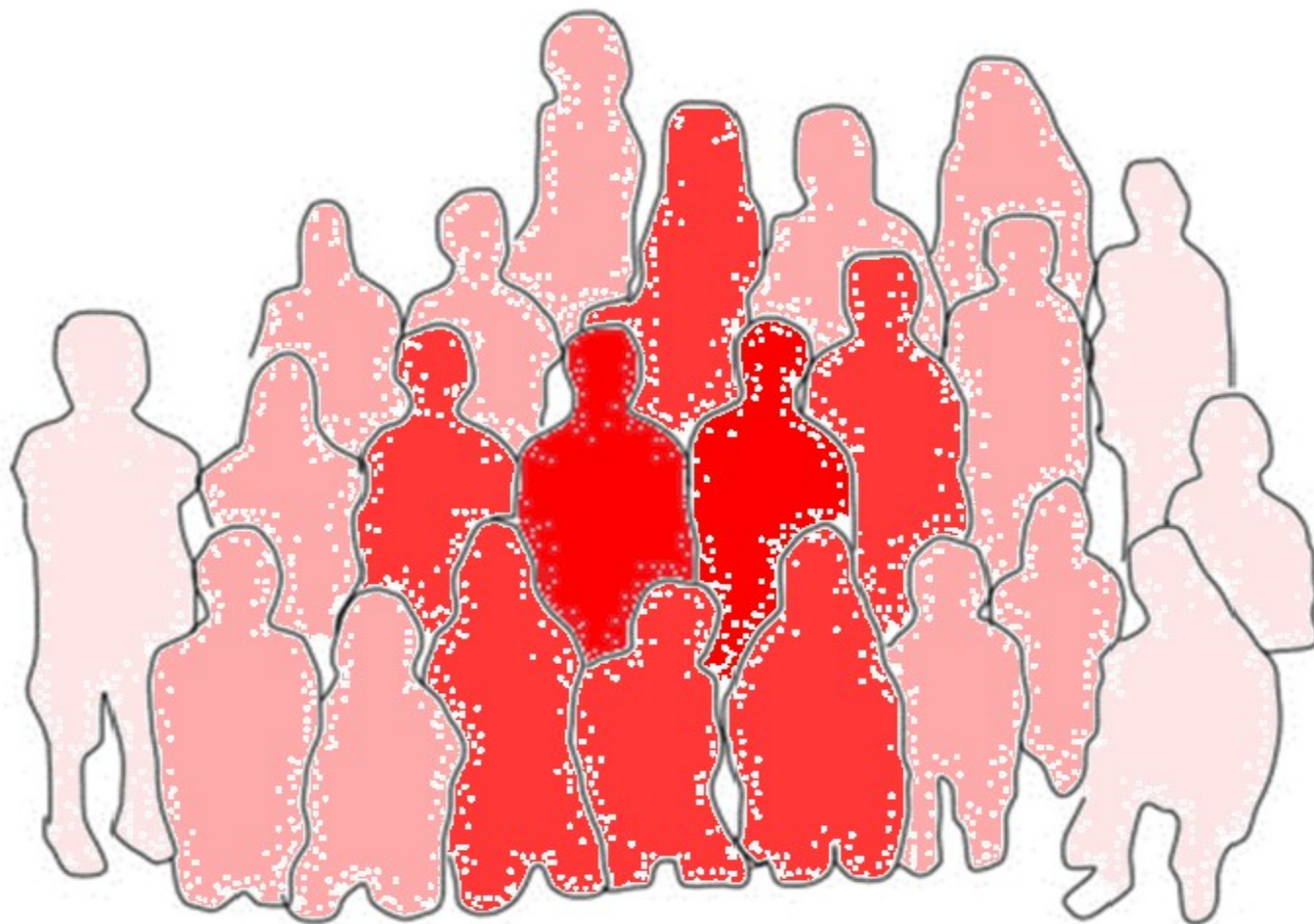
tumor

NAH

infectie

zuurstofgebrek



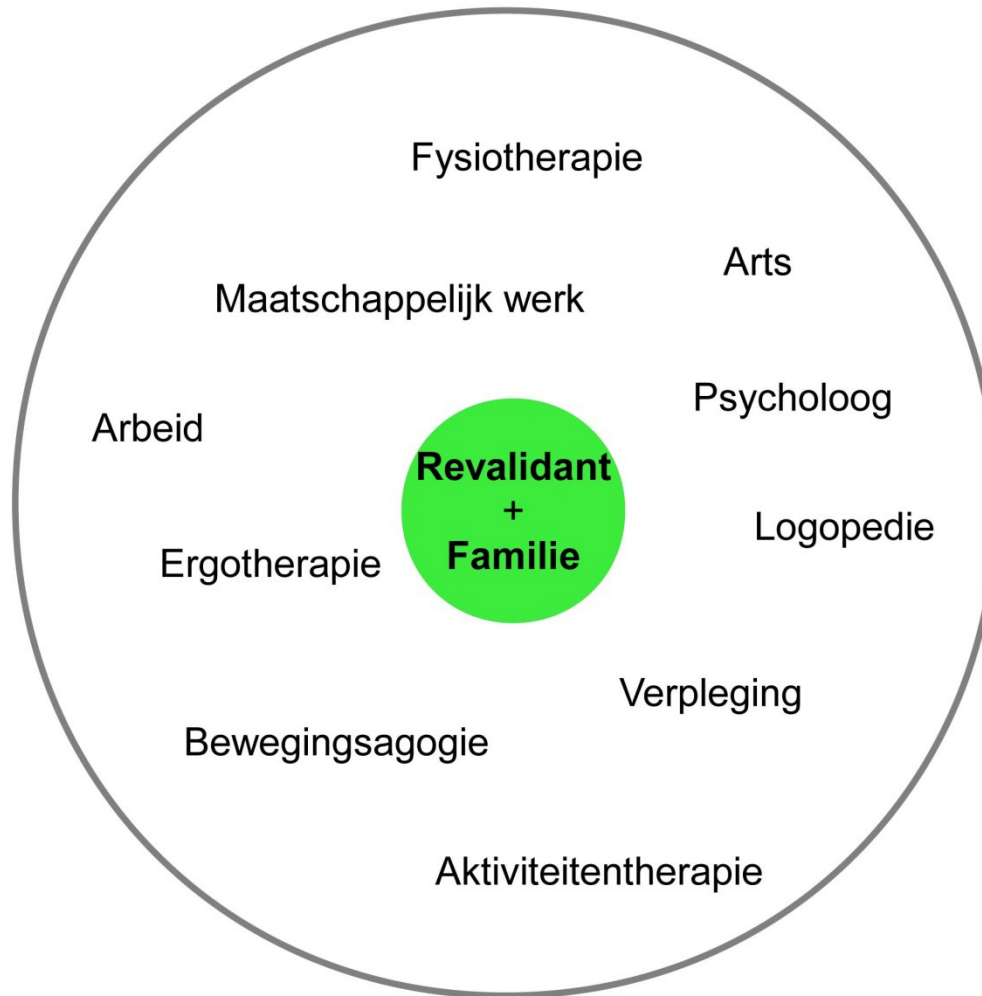




Onderzoek en Behandeling van fysieke en cognitieve problematiek na NAH

Revalidatiecentrum Roessingh
Roessinghsbleekweg 33
7522 AH Enschede

Behandelteam



Behandeling van de zichtbare en de **onzichtbare gevolgen** van het hersenletsel.

ONBEGRIP

Onzichtbare gevolgen van hersenletsel

- Veranderingen in denken
- Veranderingen in gedrag
- Veranderingen op emotioneel gebied
- Verminderde mentale belastbaarheid
- Algehele vermoeidheid

Veranderd gedrag

Gedrag wordt bepaald door:

- het hersenletsel,
- reactie op de gevolgen,
- de interactie met de omgeving,
- premorbide factoren.

Psycho-educatie en het toepassen van de kennis.

Aandacht

- Tempo van informatieverwerking
- Het richten en vasthouden van de aandacht
- Langdurig concentreren
- Het verdelen van de aandacht over meer taken
- Neglect of inattentie

Geheugen

- Verbaal geheugen: het onthouden van gesproken of gelezen informatie, feitenkennis, gebeurtenissen
- Visueel geheugen: het onthouden van visuele informatie (gezichten, afbeeldingen, routes)

Veel en vaak vergeten.

Een geheugen- of
een aandachtsprobleem?

Executieve functies

Planning en uitvoering:

- Doelen stellen
- Volgorde van deelstappen bepalen
- Tijdsduur (van deelstappen) inschatten
- Impulsiviteit
- Foutongevoeligheid
- Zelfcontrole
- Mentale flexibiliteit

Gaat vaak samen met verminderd inzicht

Waarnemen

Het niet op de juiste manier verwerken van informatie die via de zintuigen binnenkomen:

- Gezichtsvelduitval (hemianopsie)
- Visuele verwerkingsstoornissen

Verwerking en integratie van informatie over
kleur, vorm, beweging

- Auditief, sensibel, reuk en/of smaak

Niets doen/niet tot handelen komen.

Luiheid,
een verstoorde waarneming of
niet in staat om handelingen uit te voeren?

Veranderingen in gedrag/persoonlijkheid

- Verminderde initiatiefname
- Prikkelbaarheid tot woede-uitbarstingen toe
- Ontremdheid
- Minder rekening houden met (behoeften van) anderen
- Verminderde behoefte aan intimiteit
- Versterken of verzachten van karaktertrekken

Veranderingen op emotioneel vlak

- Afwezigheid of versterking van emotionele reacties
- (Snelle) stemmingswisselingen
- Dwanghuilen of dwanglachen
- Depressie
- Angst
- Rouw/verliesverwerking

Gespreksgroepen
en
lotgenotencontact
voor
partners/familie

uitleg delen
g herkennin
erkenning



Vermoeidheid

Mogelijk de meest gehoorde en meest onbegrepen klacht, zowel voor de revalidant als zijn omgeving.

Vermoeidheid?

Te veel gedaan of juist te weinig?

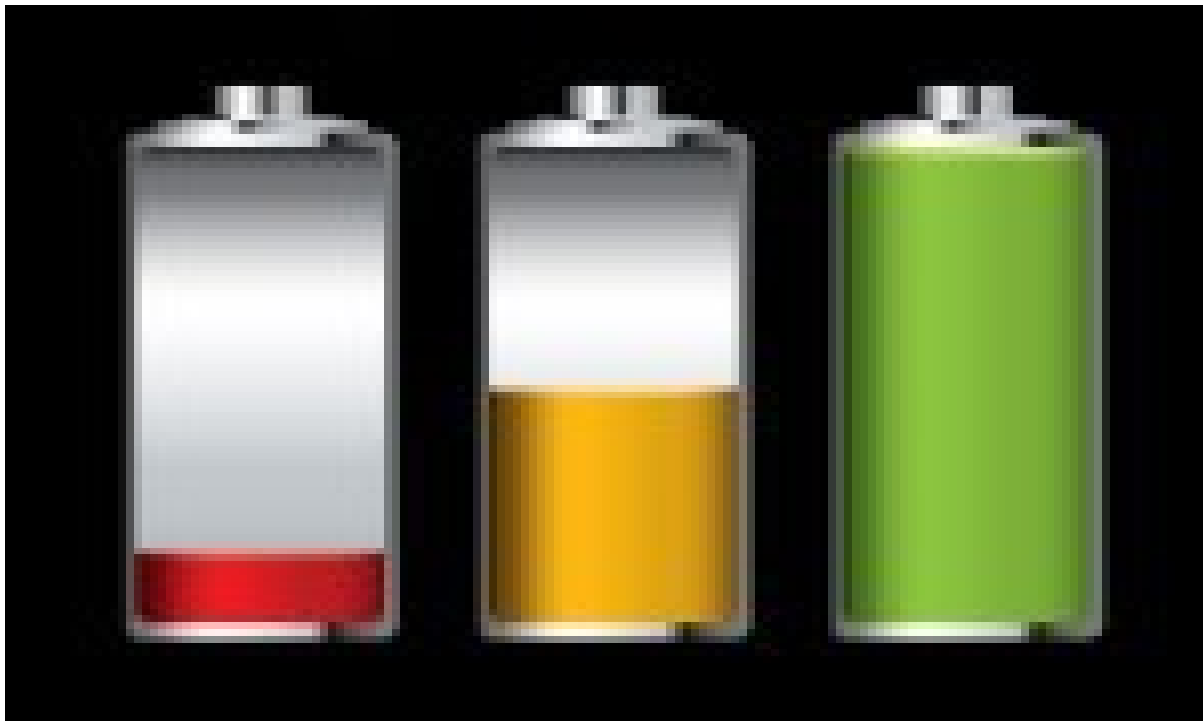
De verkeerde soort activiteit gekozen?

Te lang achter elkaar?

In de verkeerde (afleidende) omgeving?

Toch weer 2 dingen tegelijkertijd?

Hoe is het energie-niveau?



Vermoeidheid en Prikkelverwerking

De informatie die via de zintuigen (oren, ogen, bewegen, neus, huid) in de hersenen binnenkomt en daar verwerkt wordt tot een adequate reactie.

Alertheidniveau's

- 5** Overprikkeld
(niet meer in staat adequaat te reageren)
- 4** Super alert
(in staat om te reageren, maar niet altijd even adequaat)
- 3 Optimaal**
- 2** Laag alert
(wel in staat te reageren, maar vaak vertraagd)
- 1** Slapen
(niet meer in staat te reageren)

Rust en Herstel

Rust = omstandigheid waarbij de fysieke, mentale, emotionele en/of sociale belasting minimaal is en waar mogelijk tot nul te reduceren.

Herstel =

1. voorkomen van een situatie van overbelasting,
2. compenseren van overbelasting.

	zondag	maandag	dinsdag	woensdag
ochtend	visite	huis opruimen, de was doen	evt. licht huishoudelijk werk	niets plannen
rust/herstel				
middag	wandelen	tuinieren	niets plannen	wandelen of fietsen
rust/herstel				
avond	televisie kijken	kaarten	25-jarige bruiloft	niets plannen

Iedereen zoekt voor zichzelf uit:

- Welke activiteiten bieden de mogelijkheid tot herstel en zijn ontspannend?
- Welke activiteiten zijn vermoeiend of inspannend?

Pas op voor activiteiten die iemand heel leuk vindt om te doen, maar toch (zeer) vermoeiend zijn!

Wat voor de één
“herstel” is
kan voor een ander juist
“vermoeiend” zijn.

PRET – methode

P = Pauzeren en plannen

R = Rustige omgeving

E = Een ding tegelijkertijd.

T = Tempo aanpassen

Zomaar een moment...

na bijna 2 jaar “ziekte”

Kun je mensen zeggen
die vragen
hoe het met me gaat...

dat ik soms het gevoel heb
dat ik steeds minder weet,
dat ik steeds minder
mee kan komen,
dat ik gesprekken
niet kan volgen
dat de wereld
mij te snel gaat

Dat ik mensen kwets
omdat ik dingen zo krom zeg,
omdat ik niet dieper
na kan denken.

Dat ik dat niet wil,
maar dat dat toch gebeurt
omdat ik dat niet door heb,
pas veel later...
Dat doet pijn!

Dat ik bang ben
dat het weer gebeurt
en ik nog verder
van huis ben/kom...

Ja, dat kan ik zeggen,
maar ik zeg
dat het goed met me gaat!!!
En dat is ook zo...
maar anders!

*Uit: Zomaar een moment uit mijn leven...
Impressies door Ada Vaneker-Hertsenberg*