

Neurologie

# Omgaan met vermoeidheid na hersenletsel

Na bijvoorbeeld een herseninfarct, hersenbloeding of hersenschudding kan er schade in de hersenen ontstaan. Deze schade noemen we hersenletsel.

Een van de meest voorkomende klachten na hersenletsel is vermoeidheid. Omdat het beschadigde hersendeel niet meer goed werkt, moeten de andere hersendelen harder werken om dit goed te maken. Dit kost extra veel energie waardoor u sneller moe wordt.

Ook kost het na hersenletsel vaak meer tijd om te herstellen van vermoeidheid.

Er zijn 2 soorten vermoeidheid:

- U kunt lichamelijk moe zijn na een flinke wandeling of na het doen van bijvoorbeeld huishoudelijke werk (lichamelijke vermoeidheid).
- U kunt ook moe worden van bijvoorbeeld het lezen van een boek of het werken op de computer (mentale vermoeidheid). U kunt zich dan bijvoorbeeld minder goed concentreren.

Vermoeidheid kan veel invloed hebben op uw dagelijks leven.

## **Hoe kunt u zelf omgaan met de vermoeidheid**

### **Rust**

- Neem uw klachten serieus en rust uit wanneer dat nodig is.
- Vertel uw omgeving dat u last hebt van vermoeidheid en dat u rustmomenten nodig hebt.
- Zorg ervoor dat u op een vaste tijd naar bed gaat en opstaat.
- Probeer niet langer dan 10 tot 11 uur per nacht te slapen.

### **Activiteiten**

- Houd bij wanneer u last hebt van vermoeidheid en houd daar rekening mee bij het plannen van uw activiteiten.
- Wissel denk- en doe-activiteiten af. Houd regelmatig pauze, waarbij u uw hersenen rust geeft.
- Het combineren van activiteiten kost extra energie. Doe daarom 1 ding tegelijk.
- Probeer niet te lang in een drukke omgeving te blijven.
- Blijf in beweging. Lichaamsbeweging zoals wandelen zorgt ervoor dat uw hersenen beter herstellen. Wanneer een lange periode van bewegen u te veel energie kost, kunt u dit ook opknippen in korte beweegmomenten.

## Oefeningen

Er is geen behandeling om ernstige vermoeidheid helemaal te laten verdwijnen. Wel zijn er oefeningen die u helpen om beter om te gaan met uw energie.

Onderstaande oefeningen kunnen u helpen om beter te ontdekken wat u wel en niet kunt op een dag. Dit is voor iedereen weer anders. Het is vooral belangrijk om een evenwicht te vinden tussen rust en activiteiten.

### Puntenoefening

- Verdeel de dag in halve uren en schrijf bij elk half uur een activiteit op.
- Geef in punten aan hoeveel energie deze activiteit u kost. Voor slapen in de nacht hoeft u geen punten te rekenen. Als u overdag slaapt, moet u dat wel meerekenen.

Time	Activity	Energy Cost	Score
08:00	Hanging clothes	1	2
08:30	Burning a candle	1	0
09:00	Person sitting	1	2
09:30	Bicycle	3	3

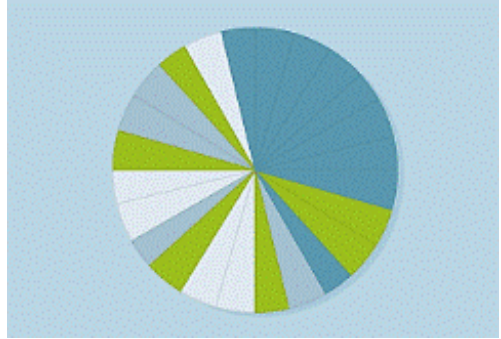
Gebruik de volgende scores:

- Zware activiteiten: 3 punten.
- Middelzware activiteiten: 2 punten.
- Activiteiten die weinig energie kosten: 1 punt.
- Activiteiten die geen energie kosten, maar ook niet ontspannend zijn: 0 punten.
- Ontspannende activiteiten: -1 punt.

Tel alle punten bij elkaar op. De meeste mensen komen uit op 20 tot 25 punten per dag, maar er is geen regel voor het aantal punten dat u moet halen. Door het invullen van het schema komt u erachter hoeveel punten voor u goed voelt. U probeert dan dagelijks die punten te halen.

## Cirkeloefening

- Teken een cirkel en verdeel de cirkel in 24 taartpunten.
- Elke taartpunt staat voor 1 uur.



Verdeel de taartpunten in verschillende activiteiten en geef iedere activiteit een kleur:

- A: slapen/rust.
- B: inspanning (lichamelijk en mentaal).
- C: actief ontspannen, zoals wandelen, gesprekken met anderen of lezen.
- D: passief ontspannen, zoals muziek luisteren of televisie kijken.

Inspanning en ontspanning is voor iedereen weer anders. Wat voor de één inspanning is, kan voor de ander ontspanning zijn.

Door de cirkel in te vullen, kunt u goed plannen wanneer u welke activiteit wilt doen en hoeveel tijd u daaraan besteedt.

## Meer informatie

Op de volgende websites vindt u meer informatie over vermoeidheid na hersenletsel:

- [Hersenstichting](#)
- [Hersenletsel-uitleg.nl](#)

***Hebt u opmerkingen of tips over de informatie in deze folder?***

*Wij ontvangen ze graag via [folders@mijnantonius.nl](mailto:folders@mijnantonius.nl)*