

Omgaan met vermoeidheid na hersenletsel



Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.

Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

Vermoeidheid na hersenletsel

Vermoeidheid na hersenletsel



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

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.

Deze vermoeidheid ontstaat door de schade in de hersenen.

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 nu vaak meer tijd om te herstellen van vermoeidheid dan voordat u het hersenletsel had.

Er zijn twee soorten vermoeidheid.

U kunt zich bijvoorbeeld na huishoudelijk werk lichamenlijk vermoeid voelen. Dit noemen we lichamenlijke vermoeidheid.

Ook kunt u moe worden van bijvoorbeeld het lezen van een boek of het werken op een computer. Dat noemen we mentale vermoeidheid. U kunt zich dan bijvoorbeeld minder goed concentreren.

Vermoeidheid kan veel invloed hebben op uw dagelijkse leven.

Met de volgende tips kunt u leren om beter om te gaan met uw vermoeidheid:

Neem uw klachten serieus en rust uit wanneer dat nodig is.

Houd bij wanneer u last heeft van vermoeidheid en houd daar rekening mee met het plannen van uw activiteiten.

Wissel denk- en doe-activiteiten af. Houd regelmatig een pauze, waarbij u uw hersenen rust geeft.

Het combineren van activiteiten kost extra energie. Doe daarom één ding tegelijk.

Probeer ook 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.

Zorg daarnaast voor een regelmatig dag en nachtritme.

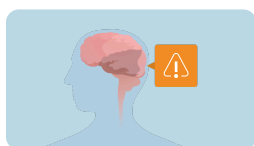
Probeer niet meer dan 10 tot 11 uur per nacht te slapen. Te veel zorgt juist voor meer vermoeidheid.

Tot slot: praat erover met uw omgeving. Vertel dat u last heeft van vermoeidheid en laat weten dat u meer rustmomenten nodig heeft.

Zo kan uw omgeving hier rekening mee houden.

Oorzaak en behandeling

Meestvoorkomende oorzaken hersenletsel



Hersenaandoeningen die vaak leiden tot vermoeidheid zijn:

- Herseninfarct of -bloeding (CVA)
- Hersenletsel door een ongeval
- Multiple Sclerose
- Ziekte van Parkinson
- Hersentumor

Behandeling van vermoeidheid

Er is geen behandeling om ernstige vermoeidheid geheel te laten verdwijnen. Een ergotherapeut kan u leren om te gaan met de vermoeidheid, waardoor de klachten af kunnen nemen. Het is belangrijk om uw evenwicht te vinden tussen rust en activiteiten.



Meer informatie

Meer weten?



Op de volgende websites vindt u meer informatie over hersenletsel:

- [Hersenstichting](https://www.hersenstichting.nl/gevolgen/vermoeidheid/)
(<https://www.hersenstichting.nl/gevolgen/vermoeidheid/>).
- [Hersenletsel.nl](https://www.hersenletsel.nl/) (<https://www.hersenletsel.nl/>).
- [Hersenletsel-uitleg.nl](https://www.hersenletsel-uitleg.nl/) (<https://www.hersenletsel-uitleg.nl/>).