

Professionals in NAH bv

Postbus 23
 7240 AA Lochem
 T 0573-442646
 F 0573-442582
 info@nah.nl
 www.nah.nl

KvK nr. 08149897

Lezing Hans van Dam, cliëntencongres Professionals in NAH 21-11-2015

Na het inventariseren van vragen uit de zaal, begon Hans zijn verhaal. Hieronder vindt u puntsgewijs wat hij verteld heeft over de ingebrachte vragen en onderwerpen.

Direct na letsel nemen de hersenen het eerste herstel zelf ter hand. Dit gebeurt vanzelf. Soms gebeurt dat niet. Dat is dramatisch, want als eerste herstel door de hersenen zelf niet plaatsvindt, blijft verder herstel uit. Maar gelukkig gebeurt dat niet zo vaak. Dat eerste herstel door de hersenen zelf kan erg veelbelovend zijn. Als reactie op de hersenschade zetten de hersenen alle zeilen bij om te herstellen. In feite is dat een *overactiviteit* van de hersenen. Dat kunnen de hersenen niet lang volhouden. Gevolg; na enkele dagen verdwijnt die overactiviteit. Wat we daarvan merken is dat sommige functies vaak heel snel verbeteren (door die hoge hersenactiviteit) en daarna weer wat terugzakken.

Schematisch gebeurt het volgende:

Letsel -> hersenen gaan in overdrive voor herstel (veel te hard) -> wat leidt tot overvraging van de hersenen -> wat leidt tot terugzakken van het herstel.

Revalidatie zorgt voor goede volgorde van herstel: van eenvoudig naar ingewikkeld (net als de ontwikkeling van een kind).

De uitspraak 'na 2 jaar geen herstel' is misleidend.... Onder gunstige omstandigheden is verbetering langere tijd mogelijk.

Van taalproblemen weten we dat er na een half jaar nog nauwelijks herstel optreedt.

Wat we in ieder geval kunnen zeggen is:

'Hoe langer het geleden is hoe meer afhankelijk herstel van de omstandigheden is.'

Gunstige omstandigheden beïnvloeden een langer/ beter herstel.

Stress factoren hebben een negatieve invloed op herstel.

Een rustige/ veilige omgeving heeft een positieve invloed op herstel.

Wilskracht is natuurlijk belangrijk, maar gunstige omstandigheden (bijvoorbeeld steun en begrip van omgeving) heeft een nog veel grotere invloed op herstel.

Na hersenletsel blijft niemand hetzelfde. Een beroerte met alleen een verlamming bestaat niet. Iedereen heeft veranderingen in denken en emoties, hoe klein ook.

Het goed bespreken van de gevolgen is heel belangrijk, zodat duidelijk wordt wat de verandering precies betekent.

Schade aan de rechterhersenhelft kan bijvoorbeeld een monotone manier van praten of een andere manier van praten veroorzaken. Waardoor iets er onbedoeld 'lelijk' uit komt. Onder die norsigheid zit de 'oude' ik.

Voor iedereen verandert het invoelingsvermogen na hersenletsel. Dit komt doordat er hiervoor veel hersengedeeltes moeten samenwerken. Dit geldt ook voor bijvoorbeeld concentratie en zelfreflectie (kritisch kijken naar eigen handelen).

Bij de een verandert dit heel erg en bij de ander wat minder.

Naasten van getroffen mensen moeten ook leren met andere, vaak kleinere prestaties van de partner blij te zijn. Leren inzien dat hij/ zij doet wat hij kan. Het gaat niet om de daad, maar om de stap zelf. (denk hierbij aan het voorbeeld van de getroffen vrouw)



Professionals in NAH bv

Postbus 23
7240 AA Lochem
T 0573-442646
F 0573-442582
info@nah.nl
www.nah.nl

KvK nr. 08149897

ieder week op vrijdag een bloemetje geeft. Hij doet dit niet meer spontaan zoals vroeger, maar hij doet het!)

Voor getroffen en is het vaak heel hinderlijk als anderen voor hen 'invullen'.

->Probeer in ieder geval bij naasten aan te geven wat er aan de hand is. Vraag om stilte en geduld.

'Ik weet wat ik wil, ik ben niet gek'

Van het geheugen kunnen we zeggen dat we onthouden wat ons brein belangrijk vindt. Nare ervaringen zouden we graag willen vergeten, maar juist dat onthoudt ons brein. En daarin zie je versterking na hersenletsel.

Als de emoties vervlakken wordt het moeilijk om 'belangrijke' dingen te onthouden, omdat het brein niet meer weet wat belangrijk is/ het brein kan geen onderscheid meer maken, want de emotionele lading ontbreekt.

Het geheugen is egocentrisch, je onthoudt dat wat voor jou belangrijk is.

Bijvoorbeeld wel onthouden waar je sigaretten moet kopen, maar niet dat je aan de beurt bent voor de afwas.

Alles wat dichtbij komt zegt ons meer en bij een beperkt aantal mensen is dit geheugen erg grillig.

->Het is een goede oefening om eens 10 voorbeelden op te schrijven van wat je wel onthoudt en 10 voorbeelden van dingen die je niet onthoudt. Vaak is hier een lijn in te ontdekken, bijvoorbeeld beeldgeheugen/ geschreven taal/ emotionele koppeling. Slapeloosheid komt veel voor. Bijvoorbeeld niet diep genoeg in slaap komen, waardoor je niet uitrust.

->Goed is bij jezelf te raden gaan wat je doet voordat je in slaap komt? Rituelen helpen dan. belangrijk is in dat ritueel iets te doen wat minder dan de helft aan inspanning voor je hersenen vraagt dan je eerder die avond deed. Bijvoorbeeld naar iets op tv kijken wat je niet heel bijzonder interesseert, maar wel aardig is om even te zien. Of even naar buiten (laatste rondje met de hond), naar muziek luisteren, een boek lezen dat je matige interesse heeft (in bed, dan val je makkelijk in slaap!). Steeds moet het iets zijn dat minder herseninspanning vraagt dan daarvoor.

Samengevat: zorg ervoor dat je op tijd in rust stand komt voordat je gaat slapen. Dit doe je door met een vast ritme en ritueel de mate van activiteit af te bouwen. Hierdoor bereid je het brein voor te gaan slapen.

->Als je last hebt van een erg problematisch slaappatroon dan is er een slaappoli in Ede. Eerlijkheid door medici geeft rust, omdat duidelijkheid ertoe brengt om de strijdbijl te begraven. Je stopt dan met trekken aan iets wat niet meer herstelt. De waarheid helpt op lange termijn beter dan de illusie.

Het uitleggen van je persoonlijke gevolgen na hersenletsel aan vrienden en bekenden helpt.

->Goede voorlichting kan hierbij helpen, denk hierbij aan een netwerkvoorlichting.

Steun is heel belangrijk voor het herstel en voor een weg vinden in je veranderd leven. Als de omgeving inzicht heeft, verandert hun houding. En helaas..., bij sommige mensen krijg je het nooit uitgelegd...

Van die mensen kunnen we dan maar beter zeggen: 'Die mensen hebben het geluk dat ze niet weten waar ze over praten, omdat ze het zelf niet hebben.'



Professionals in NAH bv

Postbus 23
7240 AA Lochem
T 0573-442646
F 0573-442582
info@nah.nl
www.nah.nl

KvK nr. 08149897

Onze hersenen zijn erg gevoelig voor stress en alle mensen met hersenletsel hebben een verhoogde gevoeligheid voor stress level. Hoe meer stress je ervaart, hoe ernstiger je je klachten ervaart, zo ook zenuwpijn (was vraag uit de zaal).

Stress wordt helaas vaak gezien als zwakte. Maar het is een reactie op overbelasting.

->Kijk nuchter naar wat je onderuit haalt en wat je rustiger maakt.

De onderwerpen stress, seks/ intimiteit en dood zouden naar mijn mening onderwerpen moeten zijn die bespreekbaar moeten zijn.

Tussen letsel en dementie is geen verband. Wel heb je eerder last van verouderingsverschijnselen. Doordat het brein zich minder goed kan aanpassen aan verandering/ minder flexibel is.

En: Hoe ouder, hoe meer kans op dementie.

De vraag over of er medicatie is tegen overprikkeling...

Bovenstaande vraag kun je beter stellen aan een specialist. Bij Pro Persona bijv. werken goede neuropsychiaters die hierbij verder kunnen helpen.

Het hart van alles is begrip van naasten en van de begeleider!