hersenz.
verder met hersenletsel

VERMOEIDHEID

> WAT IS VERMOEIDHEID
> SOORTEN VERMOEIDHEID
> OORZAKEN VAN VERMOEIDHEID
> DE VERMOEIDHEID VAN JAN HERMUS
> KIM HUYGELEN, PSYCHOLOOG OVER VERMOEIDHEID
> TIPS: DE PRET-STRATEGIE / KEN JE SIGNALEN / OMGAAN MET VERMOEIDHEID

> WAT IS VERMOEIDHEID?

Mensen met hersenletsel zeggen vaak: 'Ik ben zo moe'. 'Er komt niet veel uit mijn handen'. 'De ene dag kan ik veel, de andere dag ben ik uitgeput'. 'Vroeger kon ik makkelijk hele dagen werken en nog energie overhouden. Nu haal ik net twee uur per dag en daar moet ik nog van bijkomen.'

Vermoeidheid na hersenletsel is één van de meest voorkomende klachten. Maar liefst 57 procent van de mensen die getroffen is door een hersenbloeding of herseninfarct kampt drie jaar na het letsel nog steeds met vermoeidheidsklachten (Scheepers, 2006). Vermoeidheid na hersenletsel is een 'dubbele handicap': mensen worden sneller vermoeid dan voorheen én het kost meer tijd om te herstellen van deze vermoeidheid. Vermoeidheid is 'abnormaal' of 'pathologisch' als de moeheid de dagelijkse bezigheden in de weg zit, als iemand de gewone dingen niet meer in hetzelfde tempo als voorheen kan doen. Er bestaan trainingen om beter te leren omgaan met de gevolgen van vermoeidheid. Hersenz is één van de behandelmogelijkheden.

> SOORTEN VERMOEIDHEID

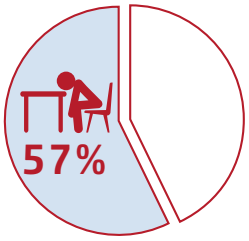
Er zijn twee soorten vermoeidheid: lichamelijke en mentale vermoeidheid.

Lichamelijke vermoeidheid
Na een fikse wandeling of huishoudelijk werk kunt u zich lichamelijk vermoeid voelen. Dit is lichamelijke of fysieke vermoeidheid.

Mentale vermoeidheid
Bezigheden als lezen, luisteren, op de computer werken of het organiseren van activiteiten kosten energie. Juist deze inspanning levert na hersenletsel vaak vermoeidheid op. We spreken dan van mentale vermoeidheid. Het lijkt alsof uw hoofd vol watten zit. U kunt zich niet meer goed concentreren. Mentale vermoeidheid komt vaak al door eenvoudige dingen, die u vroeger automatisch deed. Zoals het voeren van een gesprek of het uitvoeren van huishoudelijke taken.

Lichamelijk vermoeidheid kan overgaan in mentale vermoeidheid, bijvoorbeeld als u zich na een forse lichamelijke inspanning niet meer goed kan concentreren. Andersom kan ook: dan krijgt u na een mentale inspanning lichamelijke klachten zoals bijvoorbeeld hoofdpijn of duizeligheid.

Er wordt ook onderscheid gemaakt tussen acute vermoeidheid en chronische vermoeidheid. Acute vermoeidheid is tijdelijk en ontstaat meestal door overmatige lichamelijke activiteit of door te weinig rust of slaap. Deze vermoeidheid gaat over als je voldoende rust neemt, slaapt of normaal beweegt. Bij chronische vermoeidheid blijf je moe. Slaap of rust helpt niet om te herstellen.



Recent onderzoek laat zien dat 57% van de mensen na een CVA zowel mentale als fysieke vermoeidheid ervaren.

> OORZAKEN VAN VERMOEIDHEID

**Hoe komt het dat mensen met hersenletsel vaak vermoeid zijn?
Er zijn diverse oorzaken:**

Vertraagde informatieverwerking
Door de schade in het brein kan het zijn dat informatie langzamer verwerkt wordt. Je moet een topprestatie leveren tijdens het voeren van een gewoon gesprek: luisteren, verwerken wat er gezegd wordt, het begrijpen en dan ook nog antwoord geven. Dit kost veel energie.

Verhoogde prikkelgevoeligheid
Prikkels komen op volle sterkte binnen omdat de hersenen niet goed meer kunnen filteren. Muziek, geluid, licht, kleuren en geuren, warmte of kou worden daardoor veel heftiger ervaren. Je moet alles verwerken en daardoor stijgt je stressniveau en word je moe.

Nadenken over routinehandelingen
Handelingen die voorheen vanzelfsprekend waren, moeten nu stap voor stap overdacht worden. Neem koffie zetten. Daarvoor moet je water in het apparaat doen, een koffiefilter pakken, koffieschepjes afmeten, het apparaat aanzetten, kopjes pakken. Elke stap kost energie. Koffie zetten en tegelijkertijd een gesprek voeren (multitasken) kost dubbele energie.

Overbelasting
Niet iedereen heeft in de gaten wanneer de vermoeidheid toeslaat. Daardoor ga je soms te lang door, waardoor je het risico loopt overbelast te raken en nog vermoeider te raken. Onbegrip van de omgeving vergroot dat risico.

Andere oorzaken
Heftige emoties als gevolg van het hersenletsel kunnen een aanslag op het energieniveau doen. Sommige mensen raken depressief of hebben moeite met het beheersen van emoties. Ook kan vermoeidheid ontstaan door een verstoord slaapritme of door een verstoorde hormoonhuishouding.

Op oudejaarsdag 2013 waarschuwde Els Visser 's ochtends haar zoon: "Kijk uit met vuurwerk afsteken want ik heb geen zin om vandaag met je naar de eerstehulppost te moeten." Een paar uur later kwam haar zoon thuis en trof Els liggend op de vloer aan. "Toen mocht hij met zijn moeder naar de eerste hulp."

Els was getroffen door een herseninfarct waardoor haar linkerkant verlamd raakte. Met een nieuwe techniek werd diezelfde dag nog het propje in het bloedvat in haar hersenen weggezogen, waarna de aderen met medicatie werden doorgespoeld. Ze kon snel het ziekenhuis verlaten, de verlamming was goeddeels weg.

In eerste instantie leek Els snel en goed te herstellen. Maar na enkele maanden kwam ze erachter dat haar herstel stokte. "Al bij het aankleden werd ik hartstikke moe. Op mijn werk maakte ik gekke fouten. Ik stuurde rare facturen naar klanten met rekenfouten erin." Els werd voor honderd procent afgekeurd, vermoeidheid bepaalde haar leven. "Stalpoten", noemt ze het zelf. "Dan voelen mijn benen aan alsof ik de hele dag heb lopen shoppen." Doodmoe voelde ze zich. "En daar was ik de hele dag over aan het klagen. Ik kon niks, ik heb 2,5 jaar geen boodschappen gedaan, mijn man deed naast zijn baan het hele huishouden."

'MIJN BENEN VOELEN ALSOF IK DE HELE DAG HEB LOPEN SHOPPEN'

Een kennis wees Els Visser op Hersenz. Na een intake kon ze al snel starten met het bewegingsprogramma en de behandelmodule Grip op je Energie. "Ik durf nu pas hardop te zeggen dat ik nooit meer word zoals ik was. Door mijn hersenletsel heb ik last van extreme vermoeidheid."
Bij het bewegingsprogramma leerde Els met een stok te lopen, waardoor ze haar rollator kon laten staan. "Het is niet leuk hoor, om met een rollator rond te lopen als je 48 jaar bent. Dat ik met een stok kan lopen, is een grote overwinning. Ik kan nu weer zelfstandig met de bus."

Door Hersenz heeft Els meer grip gekregen op haar energie. Ze kreeg uitleg over de oorzaken van vermoeidheid bij hersenletsel. Ook leerde ze te voelen wat ze aan kan op een dag. Aanvankelijk gebruikte Els een energiemeter om haar energieniveau te managen. "Maar dat gaat nu automatisch. Als ik 's ochtends opsta, weet ik vrij goed wat ik die dag aankan en hoe ik mijn energie moet verdelen over de dag."
Het sleutelwoord voor Els? "Mijn leven bestaat uit pauzes houden. En ik doe alles zittend, van tandenpoetsen tot strijken." Het doel waar Els nu aan werkt is het opruimen van haar kasten. "Daar zag ik nogal tegen op. Ik kon het niet overzien. De begeleider vroeg of ik het een half uurtje vol zou houden. Ben je gek, zei ik. Dat lukt me nooit. Ik kan het hooguit een kwartiertje. Daar hou ik me nu aan."

Els vertelt dat ze niet meer klaagt over haar vermoeidheid. "Dat heb ik heel lang gedaan. Ik zag overal beren op de weg. Dat vreet ook energie. Nu zeg ik: ik doe het op mijn manier en op mijn manier is het goed." Nog steeds gaat Els af en toe een grens over. "Maar dat doe ik dan bewust. Zoals op vakantie laatst. We hadden een drukke dag, ik had veel gelopen voor mijn doen. 's Avonds wilde iedereen nog uit eten. Ik wist dat ik nee moest zeggen, maar heb bewust ja gezegd en geaccepteerd dat ik een terugval zou krijgen. Die kwam, maar duurde maar een halve dag. Vroeger zou ik drie dagen plat gelegen hebben."

In huis gaat ze zelf de trap weer op. Ook boodschappen doen kan ze weer alleen. "Dan ben ik daarna blij dat ik zit hoor, maar ook trots." Haar tip voor andere mensen die last hebben van vermoeidheid? "Neem op tijd pauze. En dan ook echt een kwaliteitspauze. Doe iets waar je goed van ontspant. Een lekker bakkie koffie of een boekje lezen. Na een tijdje merk je zelf wanneer de vermoeidheid wegtrekt. Dat geeft de burger moed."

DE PROFESSIONAL

KIM HUYGELEN –Psycholoog–

"Mensen met hersenletsel raken sneller vermoeid, geestelijk en lichamelijk. Cognitieve taken, zoals concentreren, onthouden en overzicht krijgen, kosten extra energie. Veel mensen zijn gevoeliger geworden voor prikkels, zoals geluid. Ook daar word je moe van", vertelt psycholoog Kim Huygelen.

"Soms overvragen mensen zichzelf: ze willen niet toegeven dat ze na het hersenletsel minder kunnen. Lichamelijk raken ze sneller vermoeid omdat ze kracht missen voor bepaalde handelingen. Mentale en lichamelijke vermoeidheid grijpen op elkaar in. Als je almaar moe in je hoofd bent, word je minder actief. Dan gaat je lichamelijke conditie achteruit en kun je vervolgens nog minder hebben. Er zijn ook mensen die na het hersenletsel juist grenzeloos doorgaan met sport en bewegen."
"Bij de module 'Grip op je energie' brengen we alles goed in kaart. Wat doe je op een dag, hoe voel je je daarbij, wat kost een activiteit aan energie en wat levert het op? Wanneer moet je in actie komen of juist uitrusten? Je leert om te gaan met je situatie en je omgeving uit te leggen wat er speelt. Je leert grenzen stellen en signalen van vermoeidheid eerder op te pakken. Dit ga je ook praktisch oefenen, in de groep. Daarnaast werk je in de bewegingsprogramma's van Hersenz aan het vergroten van je uithoudingsvermogen.''

TIP 1

> DE PRET-STRATEGIE

De PRET-strategie wordt vaak gebruikt voor mensen die door hersenletsel vermoeidheidsklachten hebben. PRET staat daarbij voor:

P – Pauzeren
Op tijd inzien wanneer je moet stoppen. Je grenzen leren kennen. Spanning en ontspanning in balans brengen.

R – Rustige omgeving
Zet muziek, radio en tv uit tijdens het lezen of een gesprek voeren om te voorkomen dat je wordt afgeleid. Zorg ook voor een rustige inrichting van de kamer.

E – Eén ding tegelijk
Concentreer je op elke handeling. Zet bewust koffie en voer niet ondertussen een gesprek.

T – Tempo aanpassen
Pas je tempo aan de nieuwe situatie aan. Het heeft geen zin om je oude tempo na te streven, dat is niet realistische en werkt juist vaak averechts.

De PRET-strategie is onderdeel van de module 'Grip op je energie' van Hersenz.

TIP 2

> KEN JE SIGNALEN

Hoofdpijn krijgen, het overzicht verliezen, geïrriteerd raken of zaken vergeten. Het zijn allemaal signalen die kunnen wijzen op een lege accu. Het is dan tijd om rust te nemen, zodat de accu weer wat op kan laden. Wat zijn bij de signalen?

Bijvoorbeeld:
- **Lichamelijke signalen:** Hoofdpijn, duizelig, spanning in nek en schouders.
- **Negatieve gevoelens:** U wordt chagrijnig of geïrriteerd, of heeft nergens meer zin in.
- **Negatieve gedachten:** U denkt dingen als 'ik red het niet meer', 'het interesseert me niets meer' of 'ik kan het toch niet'.
- **Het lukt niet meer:** U maakt meer fouten dan normaal of uw tempo gaat omlaag.

In de module 'Grip op je energie' van Hersenz leer je je eigen signalen van vermoeidheid tijdig te herkennen, zodat je accu niet helemaal leeg raakt omdat je op tijd bij kan tanken.

TIP 3

> APPS GERICHT OP OMGAAN MET VERMOEIDHEID

Er zijn diverse apps gericht op omgaan met vermoeidheid. Hier volgen enkele voorbeelden. Op revalidatieapp.nl staan uitgebreidere recensies.

PocketEnergy
Een agenda waarin je activiteiten kunt plannen. Per activiteit kan je aangeven hoeveel mentale en/of fysieke energie dit kost. Hierdoor kun je zicht krijgen op je energiebalans over de dag. De app vraagt op (instelbare) momenten hoe het met je energieniveau en klachten is. Je kunt ook zelf doelen instellen en daaraan herinnerd worden.

ActiveMe
Met deze app kun je aangeven hoeveel energie activiteiten je kosten. Je kunt kiezen uit vier niveaus: sleep (blauw), deep rest (groen), low energy (geel) en high energy (rood). De app is geschikt om het gebruik van energie op de dag of gedurende de week bij te houden omdat je door middel van schuifjes aan kan geven hoeveel energie je hebt verbruikt. De App is in het Engels.

Activiteitenweger
Hulpmiddel voor het plannen van activiteiten binnen de grenzen van de hoeveelheid energie die je hebt. Ook in deze app zit een kalender waar je je activiteiten in kunt plannen. Je kan per activiteit meegeven hoeveel energie het kost. Ook stel je in hoeveel punten je maximaal per dag mag gebruiken. Als je over je punten heengaat krijg je een waarschuwing.

Pictoplanner
Deze app geeft zicht op de structuur van een dag door middel van picto's en foto's. Je kunt in de app een dag of een weekoverzicht zien. Dit overzicht kan je vullen met activiteiten, waarbij je picto's of foto's kunt zetten. Ook anderen kun je machtigen om het account te beheren, bijvoorbeeld partners of behandelaren. De app is simpel en overzichtelijk in gebruik en ondersteunt je in je zelfstandigheid.

Bronnen:
Hersenstichting, zorgwijzer Vermoeidheid, www.hersenstichting.nl; www.hersenletsel-uitleg.nl

Wilt u meer weten over omgaan met niet-aangeboren hersenletsel? Kijk dan op www.hersenz.nl

Dit is een uitgave van Hersenz
www.hersenz.nl / info@hersenz.nl
december 2016 / Special Vermoeidheid