

VERMOEIDHEID

BIJ PERSONEN MET EEN NIET-AANGEBOREN
HERSENLETSEL



Vermoeidheid behoort tot de meest voorkomende klachten bij een niet-aangeboren hersenletsel. Het heeft een grote impact op alle terreinen van het dagelijks leven. Het kan een invloed hebben op de concentratie, de aandacht, het geheugen, de stemming, de slaapkwaliteit,....

Er zijn verschillende soorten vermoeidheid (lichamelijke, mentale,) en iedereen ervaart dit anders. De ene voelt het vooral lichamelijk, een ander voelt het vooral mentaal. Iemand anders heeft last van beide, krijgt hoofdpijn en voelt zich prikkelbaar. Bij personen met een niet-aangeboren hersenletsel vragen activiteiten vaak om meer concentratie waardoor ze sneller moe worden. "Vroeger moest ik nooit nadenken tijdens het wandelen, terwijl al mijn

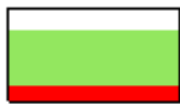
aandacht sinds mijn hersenletsel naar het behouden van mijn evenwicht gaat", vertelde een cliënte. Iemand anders zei: "Ik moet mij 's morgens zodanig concentreren op het aankleden dat ik soms al moe ben voor ik echt aan de dag kan beginnen".

Naast het gegeven dat alles meer energie kost, zijn de energiereserves ook sterk afgenomen. Eén keer een goede nachtrust is niet voldoende om de energiebalans opnieuw in evenwicht te krijgen. Veel mensen zijn dan ook chronisch moe en deze vermoeidheid voelt anders dan voor het hersenletsel. Iemand verwoordde het als volgt: "Ik lijk de dag te beginnen met minder energie, gebruik deze energie sneller op en heb vervolgens moeite met het opladen van mijn batterijen". Zie hieronder de visuele voorstelling van de batterij.

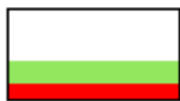
De batterij van een gezond iemand:



's Ochtens is de batterij goed gevuld



's Middags is er voor mentale taken energie nodig. Er is nog voldoende voorraad aanwezig in de batterij.

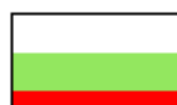


's Avonds en na een drukke werkdag is de batterij een stuk leger.

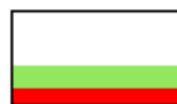


's Nachts laadt de batterij door rust weer op.

De batterij van iemand die ziek is:



's Ochtens is de batterij gedeeltelijk gevuld. Dit is het maximaal haalbare.



's Middags is er na enkele mentale of fysieke activiteiten de batterij al bijna leeg. Er is veel energie verbruikt.



's Avonds is alle energie al opgebruikt.



's Nachts laadt de batterij niet meer volledig op.

Activiteiten die vóór het hersenletsel vanzelfsprekend waren en op automatische piloot gebeurden, vragen nu veel energie.

Activiteiten die vóór het hersenletsel vanzelfsprekend waren en op automatische piloot gebeurden, vragen nu veel energie.

Op welke signalen kan je zelf letten?

- Let op **lichamelijke signalen** (*krijg ik hoofdpijn, word ik duizelig, voel ik spanning in nek en schouders?*)
- Let op **de manier waarop je dingen doet** (*gaat het tempo omlaag of maak ik meer fouten dan normaal?*)
- Let op **negatieve gevoelens** (*word je chagrijnig, heb je nergens zin in of raak je meer geïrriteerd?*)
- Let op **negatieve gedachten** (*denk je bijvoorbeeld 'ik red het niet meer' of 'ik voel me minderwaardig want ik kan het niet?'*)
- **Merk je zelf niets van deze signalen, vraag dan aan de mensen in je omgeving of zij in de gaten kunnen houden wanneer je energie opraakt.** Vraag hen ook waaraan ze dat bij jou merken.
- Bekijk wat **jouw energievreters zijn** (*bv. veel mensen op een feest, muziek in een winkel, piekeren, pijn,....*)
- Bekijk wat **jouw energiegevers zijn** (*bv. orde, je eigen plekje hebben, rusten, ...*)

Onze tips tegen vermoeidheid

- Doe het rustig aan!
- Wissel inspannende (energievreters) en ontspannende (energiegevers) activiteiten voldoende af;
- **Plan je dag en/of week:** kijk naar de activiteiten die je al hebt, voor je er eentje toevoegt. Misschien is je limiet voor de dag of week al bereikt.
- **Plan je gebruik van energie:** plan niet enkel de uren of de activiteiten voor een dag, maar hou rekening met de energie die je voor een activiteit nodig hebt: een afspraak bij de kapper vraagt misschien minder mentale energie dan een afspraak met een arts of advocaat,...
- **Plan voldoende energiegevers in;**
- **Plan realistisch:** zorg dat er ruimte is voor onverwachte zaken;
- **Ga op een vast moment slapen en kom op een vast moment uit bed;**
- **Luister naar je lichaam als het aangeeft dat er rust moet worden genomen:** blijven pushen zal negatieve effecten hebben op je functioneren en je hebt de kans dat je sneller door je reserves geraakt (nood aan langer herstel!)
- **Neem vaker pauzes,** zeker wanneer je moe bent:
 - Algemene pauzes: om te eten, een koffie te drinken, een wandeling te maken;
 - Cognitieve pauze: ga naar een plaats met zo weinig mogelijk prikkels om je hoofd tot rust te laten komen. Vermijd voor een korte periode visuele, auditieve of mentale stimulatie
- **Doe dutjes.** Een alarm instellen kan helpen om te vermijden dat je te lang slaapt. Op die manier kan je 's avonds nog slapen, maar heb je wel genoeg energie om de rest van de dag door te komen.
- **Ga regelmatig zitten.** Rechtstaan kan erg veel energie vragen. Zet een stoel in de keuken zodat je bijvoorbeeld zittend eten kan klaarmaken of andere taken zittend kan uitvoeren.
- **Zoek naar manieren om te bewegen;**
- **Vermijd alcohol, cafeïne en nicotine.**

- **Maak gebruik van strategieën en hulpmiddelen:** Leg dingen op een vaste plaats leggen, houd een agenda of kalender bij,... Hoe vaker je gebruik maakt van hulpmiddelen, hoe meer het een automatisme kan worden. Een automatisme vraagt minder energie. Wanneer je je afspraken noteert, hoef je geen energie meer te steken in het trachten deze te onthouden. Of je hoeft niet meer naar je sleutels te zoeken als je ze steeds op een vaste plaats legt.
- **Leer ‘nee’ zeggen.** Je mag en moet je grenzen stellen als je een moeilijke dag hebt. Wanneer je wakker wordt en moeite hebt met denken kan je best overwegen je activiteiten van die dag af te zeggen of te beperken. Hoeveel voordeel kan je immers halen uit het ondernemen van activiteiten wanneer je vermoeid bent?
- De **lepeltheorie** (van Christine Miserandino) is ook een manier om meer inzicht te verwerven in het dagelijkse leven met ernstige energiebeperkingen, voor jezelf maar zeker ook voor je omgeving. Het gaat als volgt: aan het begin van de dag start je met een beperkt aantal lepels, de ene dag misschien iets meer dan de andere. Voor elke activiteit die je doet, moeten er lepels (en dus energie) ingeruild worden. Met deze vergelijking wordt het duidelijk dat het omgaan met chronische vermoeidheid een verhaal is van telkens weer keuzes maken, prioriteren, plannen en herorganiseren. Niets is meer vanzelfsprekend; geen ‘en...en...’ maar ‘of... of’. Dit brengt uiteraard ook emoties met zich mee.

Meer info: De lange versie van dit verhaal vind je op: www.butyoudontlooksick.com > ‘the spoon theory’ of <https://www.hersenletsel-uitleg.nl/ermee-omgaan/lepeltheorie-nah> voor de Nederlandstalige versie)

“Bij personen met een niet-aangeboren hersenletsel vragen activiteiten vaak om meer concentratie waardoor ze sneller moe worden.”



De lepeltheorie

Goedemorgen, daar is weer een nieuwe dag!

In je handen heb je 15 lepels. Iedere lepel staat voor de energie die je nodig hebt om een deel van je dagelijkse routine te voltooien. Eens je lepels op zijn, is je energie opgebruikt. Maar geen zorgen, morgen zijn er opnieuw 15 lepels.

			
<i>Opstaan</i>	<i>Douchen</i>	<i>Naar de dokter gaan</i>	<i>Boodschappen doen</i>
			
<i>Telefoneren</i>	<i>Medicatie nemen</i>	<i>Met de hond gaan wandelen</i>	<i>Kinderen naar school brengen</i>
			
<i>Aankleden</i>	<i>Eten maken</i>	<i>Gesprekken, feestjes</i>	<i>Naar het werk gaan</i>
			

Dit is de lepeltheorie, de realiteit van iedere dag voor alle mensen die leven met een chronische aandoening. Dus, hoe zou jij graag je lepels gebruiken vandaag?

Dit zijn slechts voorbeelden. Het aantal lepels die je nodig hebt per activiteit kan verschillen naargelang de persoon. Het zou ook kunnen dat dezelfde activiteit je de ene dag minder of meer lepels kost dan de volgende dag.