



OVERPRIKKELING EN EEN NIET-AANGEBOREN HERSENLETSEL

Na een lange coronaperiode, herkent iedereen wellicht het fenomeen van ‘overprikkeling’.

De lockdown-periode had als onverwacht voordeel dat de hoeveelheid prikkels, zowel intern als extern, mogelijks tot een minimum herleid werd.

Doch het terug opstarten van het ‘gewone’ leven stuurt de veelheid aan prikkels opnieuw onze richting uit!

Dit is wat mensen met een niet-aangeboren hersenletsel, en specifiek diegenen met informatieverwerkingsmoeilijkheden, dagelijks ervaren. Er stuwt een stroom aan zowel **interne** (zoals gedachten, ideeën, fysieke ongemakken, pijn,...) als **externe prikkels** (zoals geluiden, geuren, visuele indrukken,...) door onze hersenen. Na een niet-aangeboren hersenletsel werken de filters, die deze informatie stroomlijnen, niet altijd even goed meer. Dit met overprikkeling tot gevolg:



WAT IS OVERPRIKKELING

Overprikkeling is een vaak gehoorde klacht na een hersenletsel. In normale omstandigheden worden prikkels op verschillende manieren door onze hersenen verwerkt. Door een hersenletsel kan het gebeuren dat je veel meer prikkels ervaart dan normaal. Of het kan ook moeilijker gaan met de verwerking van die prikkels. In het lastigste geval gaat het om beide.

Overprikkeling leidt op zijn beurt tot vermoeidheid, tot het erger maken van de gevolgen van het hersenletsel, tot hoofdpijn, stress, aandachtsproblemen, enz.

Dat dit een onzichtbaar gevolg is van het hersenletsel maakt het extra moeilijk. Het is voor anderen vaak niet voor te stellen wat het is om last te hebben van overprikkeling.

Een metafoor die in dit kader vaak wordt gebruikt is de snelweg-metafoor. Alle informatie die via prikkels in de hersenen komt, wordt vervoerd op snelwegen. Na een niet-aangeboren hersenletsel verandert de toestroom van informatie niet. Het aantal snelwegen of het aantal rijstroken verandert wél. Hierdoor kan er 'file' ontstaan en wordt informatie mogelijks niet goed of trager verwerkt.

In de onderstaande prent met de maatbeker wordt visueel gemaakt dat voor personen met een niet-aangeboren hersenletsel de maat letterlijk sneller vol is.

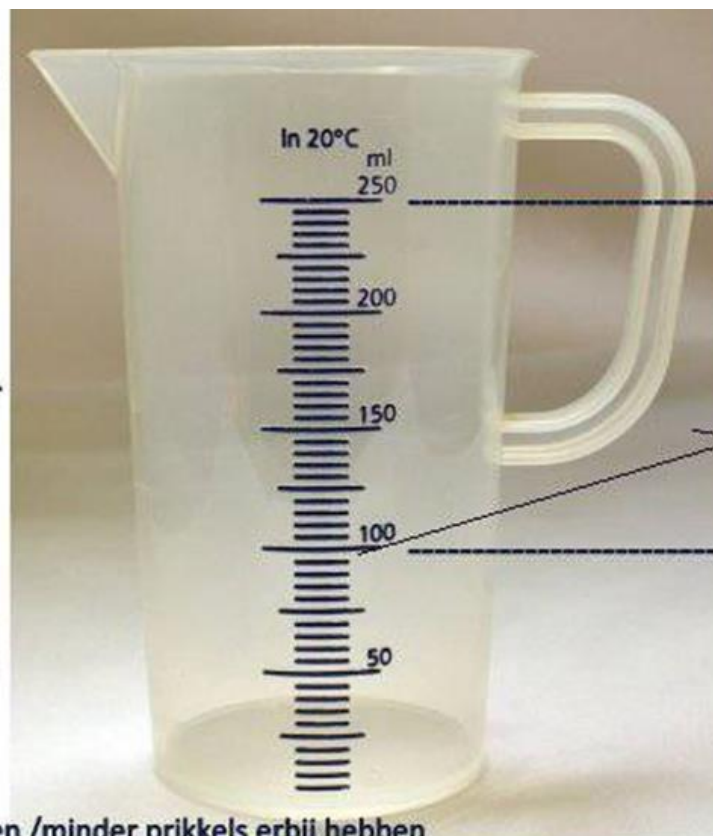
Overprikkeling in beeld :

Als je al bijvoorbeeld 70 "ml" cognitieve prikkels gehad hebt, bij een drukke dag taak of als je al moe bent ..kan je nog maar 30 "ml" geluid erbij en dan is de maat al vol. Daarna is er overprikkeling.

Daarom verschilt het ook van dag tot dag wat je aan kan van prikkels. Alles is afhankelijk van het stapeleffect.

Hoe meer prikkels van het één hoe minder je van het ander aan kan. 100 is de max. Eroverheen is overprikkelde.....

Wie al uitgeput is kan geen /minder prikkels erbij hebben



©Hersenletsel-uitleg.nl

Bij gezond persoon

overprikkeling begint hier

Hier is 'de maat' vol bij NAH

GEVOLGEN VAN OVERPRIKKELING

Het spreekt voor zich dat overprikkeling vervelende gevolgen heeft. We geven enkele voorbeelden:

- Heel wat sociale activiteiten zoals een feestje, een terrasje doen, de bowling, een sportwedstrijd, familiebezoek,...gebeuren in situaties waar heel wat prikkels als muziek, lichtspel, geroep, gesprekken die door elkaar lopen, aanwezig zijn. Bijgevolg zeggen personen die last hebben van overprikkeling deze activiteiten af, gaan sneller naar huis of zijn er heel stil. Dit maakt dat mensen zich heel eenzaam kunnen voelen.
- Door de overprikkeling ben je sneller moe en/of afgeleid. Het stelt je misschien niet meer in staat om te werken, om een hele dag in de klas te zijn, gepast te reageren in je gezin, enz.
- Door overprikkeling kom je soms in een vicieuze cirkel terecht: je bent overprikkeld, je wordt onrustig, je gaat actief bezig zijn, krijgt onvoldoende rust waardoor je nog meer overprikkeld geraakt.

AAN DE SLAG MET OVERPRIKKELING

Het is bijna onmogelijk om overprikkeling volledig te voorkomen. Wat kan je wel doen?

Een eerste, maar zeker geen gemakkelijke stap, is het herkennen van situaties die jou overprikkelen.

Vervolgens kan je samen met je naaste omgeving of je thuisbegeleidster op zoek gaan naar manieren om prikkels in deze situaties te verminderen.

Hieronder vind je enkele voorbeelden:

- Het dragen van oordoppen voor niet relevante auditieve prikkels (achtergrondgeluiden, muziek, straatlawaai,...). Er bestaan ook noise cancelling headsets met of zonder muziek.
- De gordijnen sluiten of een zonnebril dragen bij fel licht.
- Het internet op je gsm (tijdelijk) uitzetten om zo geen meldingen, berichtjes,... te ontvangen.
- Je uitschrijven voor automatische e-mails met o.a. nieuwsberichten en reclameboodschappen.
- Je werkplek (bv. het keukenaanrecht, bureau,..) opruimen en spullen die je niet gebruikt elders opbergen. Ook 'rommel' geeft prikkels.
- Maak je omgeving bewust van jouw prikkelgevoeligheid.
- Plan voldoende rust in voor én na een sociale activiteit.
- Ontmoet je vrienden/familie op een rustige plaats en vraag om niet door elkaar te praten.
- Indien je ergens naartoe gaat waar veel prikkels te verwachten zijn, kan je op voorhand samen met je omgeving nadenken over mogelijke oplossingen: zoals even naar buiten gaan als het te druk wordt of vroeger naar huis vertrekken.
- Stel een weekschema op waarin prikkelrijke activiteiten gedoseerd worden.
-

Er bestaan heel wat manieren om met prikkelgevoeligheid om te gaan. Je thuisbegeleidster zoekt samen met jou graag naar een aanpak op maat.

Spreek haar aan!

INTERESSANTE LINKS

Er bestaan heel wat interessante links omtrent overprikkeling. We lijsten er enkele voor jullie op. Bij elke link vinden jullie een QR-code.

Stappenplan 'Werken met QR-codes'

Via QR code app

1. Download de app 'QR Code Scanner' via App Store of Play Store.
2. Scan de code.
3. Als je dan op 'openen' klikt, kom je rechtstreeks op de juiste site.

Met iPhone

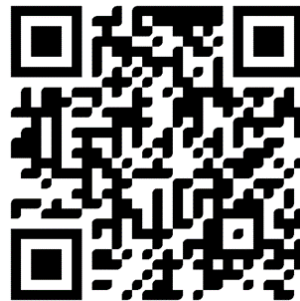
1. De code kan je met de gewone camera van je GSM inscannen.
2. Als je dan op 'openen' klikt, kom je rechtstreeks op de juiste site.

Mocht er toch iets niet lukken, twijfel niet om hulp te vragen aan je thuisbegeleidster.

Hersenletsel Teevee (SIG)

In deze uitzending krijg je waardevolle informatie over :

- Wat is overprikkeling?
- Hoe ga je om met overprikkeling?
- Voorbeelden uit de dagdagelijkse praktijk toegelicht
- Getuigenissen



www.youtube.com/watch?v=eD_W8e5wlr8

Hoe overleef je de huidige prikkelrijke maatschappij?

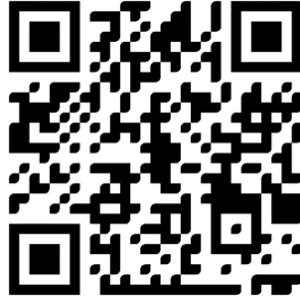
In een filmpje wordt prikkelgevoeligheid eenvoudig uitgelegd.



www.youtube.com/watch?v=PGR8bUZbUNk

Patiëntenfolder overprikkeling bij Hersenletsel

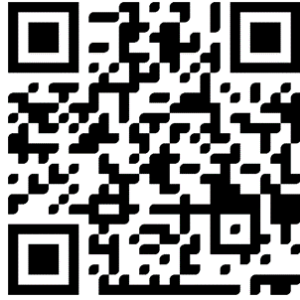
Deze folder bevat interessante tips voor de persoon met NAH, zijn naasten alsook naar inrichting van je leefruimte.



www.isala.nl/patientenfolders/8268-overprikkeling-bij-hersenletsel/

Wetenschappelijk onderzoek

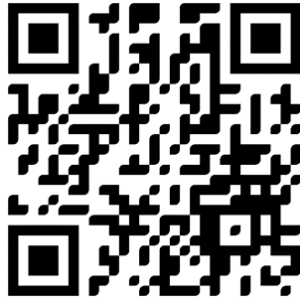
Omtrent overprikkeling waarbij onderzocht werd hoe overprikkeling het leven van mensen met niet aangeboren hersenletsel beïnvloedt.



www.overprikkeling.com/onderzoek-overprikkeling

Stille logeerplekken

In Nederland zijn er heel wat stille logeerplekken. We vonden er ook eentje bij ons:



www.overprikkeling.com/stille-logeerplekken/belgie