



## AANDACHT EN EEN NIET-AANGEBOREN HERSENLETSEL

Heel wat personen met een niet-aangeboren hersenletsel ondervinden problemen met aandacht. Deze problemen worden door iedereen anders ervaren.

Sommigen vinden het bijvoorbeeld moeilijk om twee taken tegelijk uit te voeren. Anderen zijn dan weer sneller afgeleid of kunnen hun aandacht moeilijk voor een langere tijd bij een taak houden. Weer iemand anders kan bijvoorbeeld omwille van vermoeidheid, overprikkeling of pijnklachten onvoldoende alert zijn,...

### WAT IS AANDACHT?

Aandacht is een heel belangrijke functie die we voortdurend gebruiken en die ook veel energie van onze hersenen vergt! Ze zorgt ervoor dat we nuttige informatie kunnen opvangen en verwerken. Tevens hebben we aandacht nodig om dingen te kunnen onthouden, om te plannen en te organiseren...

De mate waarin iemand aandachtsproblemen ondervindt in het dagelijks leven is ook afhankelijk van andere stoornissen die gelijktijdig aanwezig kunnen zijn. De cognitieve piramide op de pagina hierlangs illustreert dit:

- Een probleem met waarneming door bijv. een beperking van het zicht, het gehoor, ... leidt tot minder of geen aandacht voor bepaalde visuele of auditieve prikkels.

- Vermoeidheid (of beperkte mentale belastbaarheid) maakt ons minder alert

De piramide illustreert hoe aandachtsproblemen gevolgen hebben voor de verwerking van informatie, het geheugen, het oplossen van problemen (executieve functies). Als je door het lawaai van de vaatwasser afgeleid wordt, zal je geen aandacht hebben voor bepaalde delen uit het verhaal van je partner. Gevolg is dat je je deze informatie ook niet kan herinneren of inzetten om een probleem op te lossen.

Problemen op vlak van aandacht hebben dus gevolgen op alle domeinen in ons dagelijks leven. Ons vermogen om aandachtig te zijn is sowieso beperkt. We kunnen onze aandacht slechts voor een bepaalde tijd op een beperkt aantal zaken richten.

## VERSCHILLENDE VORMEN VAN AANDACHT

**Automatische aandacht:** deze vorm van aandacht kan omschreven worden als een reflexmatige, aangeboren reactie op nieuwe, informatieve of intense prikkels uit de omgeving. Onderzoek toont aan dat 95% van ons gedrag wordt bepaald door automatische processen. We noemen dit 'oriëntatiereactie'.

*Voorbeeld: een zwaailicht of een luide knal zullen je aandacht automatisch trekken. Hier denk je niet bewust over na.*

**Gerichte of selectieve aandacht:** dit betekent dat je gericht de informatie die voor jou relevant is, gaat filteren, zonder afgeleid te worden door onbelangrijke stoorzenders.

*Voorbeeld: je kan de focus leggen op het gesprek met je partner of kind terwijl je het geluid van de radio naar de achtergrond laat verschuiven.*

**Verdeelde aandacht:** dit passen we toe wanneer we meer dan één taak tegelijk moeten uitvoeren. Dit lukt het best als één van de taken al een automatisme is.

*Voorbeeld: bij het dichtknopen van je hemd, kan je beslissen of je koffie of thee bij je ontbijt wenst.*

**Flexibele aandacht:** dit gaat over het gemakkelijk en snel kunnen wisselen in datgene waar je aandacht aan geeft.

*Voorbeeld: de draad van het verhaal weer opnemen wanneer je tijdens een gesprek gestoord werd door de deurbel, of weer verder lezen in je boek nadat je onderbroken werd door je rinklende telefoon.*



Bron: [www.presentationgo.com](http://www.presentationgo.com); Roediger, L. (1984): *Psychology*

**Volgehouden aandacht:** dit gaat over je aandacht voor langere tijd op één taak of activiteit blijven richten.

*Voorbeeld: het lezen van een boek of het volgen van een film.*

## IMPACT VAN AANDACHTS-PROBLEMEN

### Op je dagelijks leven

- Je bent sneller moe. Eerder vanzelfsprekende handelingen zoals autorijden, fietsen, koken, stappen, lezen, tv-kijken,.... vragen nu meer aandacht waardoor ze veel meer energie kosten. Hierin kunnen personen met een niet-aangeboren hersenletsel problemen ondervinden omdat ze na enige tijd moe worden van de mentale inspanning.
- Twee dingen tegelijk doen lukt niet meer. Je volledige aandacht gaat bijvoorbeeld naar het wandelen met je stok waardoor je niet meer met je wandelpartner kan praten. En zeker niet als je moe bent.
- Het bereiden van een maaltijd loopt moeilijk omdat je je aandacht op verschillende taken tegelijk moet richten. Zoals bijvoorbeeld aardappelen koken, vlees aanbakken, groenten stomen,....
- Het tot het einde blijven kijken naar een film lukt niet meer omdat je je aandacht geen 1.5u kan volhouden,...

- Je verwerkt informatie op een trager tempo waardoor je soms later reageert dan verwacht.
- Wanneer je tijdens het lezen van de krant door je partner wordt aangesproken, kan het nadien moeilijk zijn om je aandacht terug te richten op het artikel dat je aan het lezen was.
- Omdat je als gevolg van je hersenletsel niet meer zo goed kan filteren raak je sneller overprikkeld en heb je mogelijks meer nood aan een rustige omgeving. Net omdat je moeilijk relevante prikkels kan selecteren krijg je ze allemaal tegelijk te verwerken. Dit zorgt voor overbelasting van je hersenen.

### Op de communicatie met je omgeving

- Je onderbreekt iemand in zijn verhaal. Niet omdat je niet geïnteresseerd bent, maar omdat je iets wil vertellen dat nu je aandacht trekt. Want blijf je luisteren naar dat verhaal dan verzwakt je aandacht voor jouw belangrijk item en is de kans groot dat het niet besproken wordt.
- Soms word je zodanig afgeleid door stoorzenders in je omgeving dat je je aandacht niet kan houden bij hetgeen iemand jou vertelt. Voorbeelden van stoorzenders zijn: een zachte pieptoon, een flinkerend lichtje, een blaffende hond, het geluid van de afwasmachine,...
- Tijdens een telefoongesprek lukt het maar niet om de afspraak te noteren omdat je huisarts, de kapper,..... blijft praten.
- Je partner zwaait naar je en vertrekt naar zijn/haar werk terwijl je geconcentreerd bezig bent met het invullen van een sudoku of kruiswoordraadsel. Wat later vraag je je af waar je partner is.
- Je zondert je tijdens een familiefeest af omdat je even nood hebt aan rust in je hoofd.



# ONZE TIPS

## WAT KAN JE ZELF DOEN

- Zorg dat je voldoende slaapt.
- Beweeg voldoende: kies voor een matige inspanning zoals wandelen of fietsen, zwemmen of een andere activiteit waar jij plezier aan beleeft.
- Doe belangrijke zaken op een moment dat je fit bent, bijvoorbeeld 's ochtends of na het rusten.
- Zorg voor een goede tijdsindeling: plan je activiteiten in, begin op tijd en houd rekening met je tragere (denk)tempo.
- Zorg voor een rustige omgeving en schakel zoveel mogelijk afleiders uit. Bv.: de tv niet laten spelen op de achtergrond, de radio in de auto uitzetten, je stoel zo plaatsen dat je niet uitkijkt op de straat, oordopjes dragen, het internet van je smartphone uitzetten, ...
- Doe geen 2 activiteiten tegelijkertijd, maar werk een eerste taak volledig af voordat je aan de volgende begint.
- Bereid activiteiten zoveel mogelijk voor: zet bijvoorbeeld alles klaar voor je gaat koken.
- Maak gebruik van een stappenplan en/of hulpmiddelen: maak bijvoorbeeld gebruik van een wekker
- Zorg voor afwisseling tussen doe- en denkactiviteiten.
- Maak gebruik van verbale zelfsturing, dit helpt om je aandacht beter te richten en erbij te houden: bijvoorbeeld hardop lezen of de handelingen hardop benoemen bij het koffiezetten
- Schrijf voor een gesprek in je eigen woorden op wat je zeker wil zeggen. Dit kan helpen de draad opnieuw op te pikken op de momenten dat je afgeleid wordt door je gesprekspartner of omgevingsgeluiden.
- ...



## WAT KUNNEN ANDEREN DOEN?

- Geen vragen stellen terwijl jij bezig bent met iets. Bijvoorbeeld tijdens het koken of autorijden. Of terwijl je aan het wandelen bent.
- Tijdsdruk vermijden.
- Het tempo aanpassen.
- Geduldig zijn en het niet overnemen wanneer jij een taak in je eigen tempo doet.
- Jouw tijd geven je eigen woorden te vinden en het niet in jouw plaats zeggen.
- Je enkelvoudige opdrachten geven. Dus niet: 'breng een fles melk mee als je de was uit de droger haalt,'. Maar wel: 'ga jij een fles melk uit de berging halen'.
- ...

Er bestaan heel wat manieren om met aandachtproblemen te leren omgaan. Tijdens de huisbezoeken zoekt jouw thuisbegeleidster graag samen met jou naar bruikbare tips of een aanpak op maat. Spreek haar hier gerust over aan!