



Cognitieve gevolgen van niet-aangeboren hersenletsel

Afdeling Revalidatie

Cognitieve gevolgen van niet-aangeboren hersenletsel

U komt in aanmerking voor (cognitieve) revalidatie in het Dijklander Ziekenhuis. Dit is nodig omdat een deel van uw hersenen is beschadigd of aangedaan, dit noemen we Niet-Aangeboren Hersenletsel (NAH). Hersenletsel kan zichtbare gevolgen hebben, zoals moeite met lopen, maar ook onzichtbare gevolgen die te maken hebben met het denkproces; cognitieve gevolgen. In deze folder wordt uitleg gegeven over deze niet-zichtbare en cognitieve gevolgen.

Niet alles wat in deze folder wordt benoemd hoeft op u van toepassing te zijn, kijk goed wat bij uw situatie past.

Wat is Niet-Aangeboren Hersenletsel?

NAH is schade aan de hersenen die na de geboorte is ontstaan. Dit kan verschillende oorzaken hebben, zoals een beroerte, infectie of een ongeval.

Wat is cognitie?

Cognitie gaat over alles wat met het denken te maken heeft. Cognitieve klachten betekenen dat er problemen zijn in het denken. Niet iedereen ervaart dezelfde klachten en de ernst kan verschillen. Helaas is de cognitie meestal niet te trainen en zijn er geen trainingen die leiden tot herstel van de cognitieve functies. Het is daarom effectiever om met de cognitieve klachten om te leren gaan. Dat betekent dat u leert om taken op een andere manier uit te voeren dan u gewend was, waarbij u rekening houdt met uw beperkingen. Dat noemen we compenseren. Om u meer uitleg te kunnen geven over de verschillende cognitieve problemen en niet zichtbare gevolgen na NAH zullen de onderstaande punten in deze folder kort worden besproken.

Niet-zichtbare gevolgen en cognitieve problemen bij NAH:

- vermoeidheid
- aandacht en concentratieproblemen
- problemen in de informatieverwerking
- geheugenproblemen
- problemen in de planning en uitvoering
- overprikkelingsproblemen
- visuele problemen
- veranderde emotie en gedrag

Vermoeidheid

Na hersenletsel wordt vaak een extreme vermoeidheid ervaren. Dit wordt ook wel beperkte belastbaarheid genoemd. Dit kan fysiek vermoeidheid zijn (bijvoorbeeld in de spieren) en mentale vermoeidheid (van het denken). Door de vermoeidheid kan u meer last hebben van de cognitieve gevolgen van uw hersenletsel. U kan merken dat u sneller moe bent, langer moe blijft en meer tijd nodig heeft voor herstel.

Aandacht en concentratieproblemen

Aandacht en concentratie betekent dat u zich ergens op concentreert en andere zaken negeert. U kunt merken dat u zich minder goed kan concentreren of dat u uw aandacht minder lang ergens bij kan houden. Voorbeelden van aandacht en concentratieproblemen kunnen zijn:

- U kunt een film niet goed volgen
- U bent in een gesprek met meerdere personen snel afgeleid, waardoor u het gesprek niet goed kunt volgen
- Het lukt niet om twee dingen tegelijk te doen

Problemen in de informatieverwerking

Elke dag krijgen wij een grote hoeveelheid informatie binnen via onze zintuigen; alles wat u ziet, hoort, voelt, proeft en/of ruikt. Deze informatie moet verwerkt worden om tot een actie te komen. Na het ontstaan van hersenletsel kan deze informatieverwerking minder snel verlopen. Voorbeelden van problemen in de informatieverwerkingen kunnen zijn:

- U merkt dat u langzamer bent dan u gewend bent
- Snel reageren in het verkeer wordt moeilijker
- U kan minder informatie in één keer verwerken, u heeft meer tijd nodig
- Het volgen van gesprekken wordt moeilijker
- U doet ergens langer over waardoor u tijd te kort komt, u ervaart tijdsdruk

Geheugenproblemen

U kunt problemen met het geheugen ervaren. Voorbeelden van problemen met het geheugen kunnen zijn:

- U bent op een feestje en wordt aan iemand voorgesteld maar u kunt hierna de naam niet meer terughalen van degene aan wie u bent voorgesteld
- U bent gebeld voor een afspraak maar na het neerleggen van de telefoon bent u vergeten hoe laat u er moest zijn

Het geheugen is complex en de hersenen moeten meerdere stappen doorlopen om, zoals in het voorbeeld, een afspraak te onthouden of een naam niet meer te vergeten.

Om iets te kunnen onthouden moeten er drie stappen worden doorlopen.

1. De informatie moet worden opgenomen, hiervoor zijn aandacht en tijd nodig
2. De informatie moet worden opgeslagen, hiervoor zijn tijd, herhaling en ordening nodig
3. De informatie moet worden opgehaald, hiervoor zijn terugkijken en vooruitblikken belangrijk

Problemen in de planning en uitvoering

Plannen en dit uitvoeren doen we de hele dag. Plannen doen we bewust. Je gebruikt hierbij meerdere hersenfuncties die je ook gebruikt bij het oplossen van problemen of het schakelen als iets anders loopt dan gepland. Bij problemen in de planning en uitvoering kunt u veel verschillende gevolgen ervaren:

- U kunt moeilijkheden ondervinden bij het plannen van uw week of plannen van een vakantie
- Het voorzitten van een vergadering kan lastig zijn
- Het veranderen van uw reisschema wanneer de trein niet blijkt te rijden is moeilijk

Overprikkelingsproblemen

U kunt sneller overprikkeld raken door geluiden, kleuren of gedachten, wat invloed heeft op uw welzijn. De hersenen werken als een filter. Belangrijke dingen nemen we bewust waar en minder belangrijke dingen nemen we niet waar of raken naar de achtergrond. Wanneer als gevolg van het hersenletsel het filter niet goed werkt, komen er teveel prikkels binnen en kan uw hoofd overbelast raken. Voorbeelden van overprikkeling kunnen zijn:

- In de supermarkt merkt u niet goed meer te weten wat u ook alweer nodig had omdat het u teveel wordt door alle omgevingsprikkels
- U ervaart op een verjaardag met een grote groep mensen het gevoel weg te willen omdat het u teveel wordt

Verder kunt u overprikkeling ook herkennen als u bijvoorbeeld moeite heeft om twee dingen tegelijk te doen, u sneller heftig reageert of uw eigen gedachten maar door blijven gaan.

Visuele problemen

Bij visuele problemen heeft u problemen met het zien. Er kan gezichtsvelduitval optreden. Afhankelijk van het deel van wat is weggevallen noemt u dit hemianopsie (de helft) of kwadrantanopsie (een kwart). U ziet de helft van de ruimte, loopt tegen dingen aan of stoot tegen mensen aan omdat u ze niet heeft gezien. Het verminderde zicht is in dit geval geen probleem van de ogen, maar een probleem vanuit de hersenen. Ook kunnen er problemen optreden als wazig zicht en dubbelzien.

Veranderde emotie en gedrag

Naast cognitieve problemen kunt u ook verandering in uw emoties en gedrag merken. Het kan zijn dat u anders reageert op situaties dan u gewend bent in vergelijking met voor het hersenletsel. U kunt een korter lontje hebben, sneller boos zijn of eerder geëmotioneerd. Dit is niet uitzonderlijk maar kan een gevolg zijn van het ontstane hersenletsel.

Meer informatie en advies

Voor meer informatie kunt u terecht op:

- www.hersenletsel-uitleg.nl
- www.hersenstichting.nl

Bronnen

- Niet Rennen Maar Plannen
- Schouwen, S (2017), Cognitieve Revalidatie Therapie; diagnostiek, benadering en behandeling

Notities:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-02173-NL 04-03-2024