

Ouder worden na NAH: het post-NAH effect



Het post-NAH effect

Heb je in het verleden een beroerte, traumatisch hersenletsel of een subarachnoïdale bloeding hebt gehad, ook wel acuut niet-aangeboren hersenletsel (NAH) genoemd? Dan kun je op oudere leeftijd het idee hebben dat klachten van het NAH terugkomen. Dit noemen we het **post-NAH effect**.



umcg



Vilans



BREINLJN



hersenletsel.nl



ZonMw



Hersen
STICHTING

Wat is het post-NAH effect?

Na herstel van het NAH kun je op oudere leeftijd opnieuw klachten krijgen zoals trager denken of vergeetachtigheid. Het lijkt wel alsof de klachten van het NAH terugkomen. Mogelijk is er dan sprake van het post-NAH effect. Lees in deze folder wat het post-NAH effect is, hoe het ontstaat, bij wie je terecht kunt en wat je zelf kunt doen.

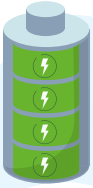


Na een NAH verandert je leven. Er zijn activiteiten of handelingen die niet meer goed lukken. Dit hangt af van de oorzaak en de ernst van jouw hersenletsel.

Tijdens het herstel bereik je langzaam een nieuwe balans in je leven. Vaak met hulp van deskundigen met kennis van revalidatie. Soms kun je bepaalde activiteiten of handelingen toch weer aanleren.

Door het post-NAH effect ervaar je dat sommige dagelijkse activiteiten die je na de revalidatie weer kon uitvoeren, minder goed gaan.

Hoe ontstaat het post-NAH effect?



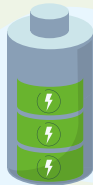
Persoon zonder
NAH

Het is nog niet bekend hoe het post-NAH effect precies ontstaat. Wel weten we dat de hersenen zich kunnen **aanpassen** na hersenschade, met behulp van hun reservevermogen.



Persoon met NAH

Wanneer je NAH hebt opgelopen, maken je hersenen gebruik van hun reservevermogen om de schade van het hersenletsel op te vangen. Zo kun je in veel gevallen na het NAH bepaalde dagelijkse activiteiten weer doen, soms met aanpassingen. Je hersenen werken alleen extra hard om dit mogelijk te maken.



Ouder persoon
zonder NAH

Bij het ouder worden gaan onze hersenen langzaam achteruit. Hierdoor moeten ze harder werken om toch op hetzelfde niveau te blijven functioneren. Je hersenen maken dan ook gebruik van hun **reservevermogen**. Oudere mensen kunnen hierdoor bepaalde taken nog lange tijd goed blijven doen.



Ouder persoon
met NAH

Als je **ouder wordt met NAH**, is het reservevermogen van je hersenen al deels gebruikt door het NAH. Het kan daardoor minder goed ingezet worden bij het ouder worden. Wanneer je het idee hebt dat klachten van het NAH terugkomen, dan kan er sprake zijn van het **post-NAH effect**.

Welke klachten kun je ervaren?

Mensen die het post-NAH effect ervaren geven aan de volgende klachten te merken:



vermoeid zijn



vergeetachtiger,
moeite hebben om
nieuwe informatie
te onthouden



langzamer worden in
denken en handelen,
moeite hebben om **twee**
dingen tegelijk te doen



moeite hebben
met **plannen en**
organiseren



moeite hebben om de
aandacht ergens bij te
houden



moeite hebben
met **overzicht**
houden over
activiteiten

Bovenstaande klachten kunnen horen bij het normale proces van ouder worden. Maar mensen met NAH kunnen deze klachten anders ervaren: alsof de problemen die aanwezig waren direct na het NAH, weer terugkomen.

Ervaringen van anderen



“Mensen begrijpen het niet. Iedereen wordt ouder, maar zo snel als dat ik achteruitga de laatste jaren... Dat kan toch niet alleen met ouderdom te maken hebben?”

“Ik zie vriendinnen op hun kleinkinderen passen en van alles met ze doen. Ik heb daar gewoon geen energie meer voor. Nu begrijp ik de reden en pas ik een dagje minder op.”

“Mijn oude werktempo haal ik niet meer, maar mijn baas wil me graag houden. In overleg hebben we mijn werkzaamheden aangepast.”

Je ervaart het post-NAH effect: bij wie kun je terecht?

- Jouw **huisarts** kan samen met jou kijken of er inderdaad sprake is van het post-NAH effect. Werk je nog? Dan kan je dit ook bespreken met de **bedrijfsarts**. Wijs je arts op deze flyer.
- Lijkt het je fijn om **contact** te hebben met mensen die hetzelfde meemaken? Kijk dan eens op www.hersenletsel.nl.
- Bij het landelijke loket Breinlijn kun je terecht met al jouw **vragen** over hersenletsel. Ga naar www.breinlijn.nl. Ook jouw naasten kunnen contact opnemen met Breinlijn.

Wat kun je zelf doen?

Mensen die het post-NAH effect ervaren geven de volgende tips:

- Het is belangrijk om voldoende **rust** te nemen, zodat je kan herstellen. Zorg voor voldoende rustmomenten tijdens je dag.
- Probeer **één ding tegelijk** te doen. Het kan veel energie kosten wanneer je twee activiteiten tegelijk doet. Het is beter om één taak jouw volledige aandacht te geven.
- Herken je klachten uit deze **folder**? Gebruik de folder dan om anderen uit te leggen welke klachten je hebt en waarom.



De informatie in deze folder is gebaseerd op een grootschalig onderzoek naar het effect van veroudering bij mensen met acuut NAH: de BRAIN-ReADAPT studie (2021-2024). Dit onderzoek is geïnitieerd door het UMC Groningen en is uitgevoerd bij 554 mensen van 50 tot 67 jaar die meer dan 5 jaar geleden traumatisch hersenletsel, een beroerte of bloeding hebben opgelopen. Het onderzoek is gefinancierd door ZonMw. Deze informatie is toegankelijk gemaakt door Vilans.