



Hersenletsel-uitleg

Een ziekenhuisopname is voor iemand met hersenletsel één van de grootste stressmomenten in het leven.

Bijna iedere persoon met hersenletsel is immers gebaat bij een overzichtelijk en geordend leven. Rust, rustmomenten, regelmaat en voorspelbaarheid zijn van groot belang.

Deze randvoorwaarden om goed te kunnen functioneren worden vaak al ruw verstoord als diegene met hersenletsel ziek wordt.

Een ziekenhuisopname bovenóop de ziekte, maakt dat iemand met hersenletsel, vaak acuut, minder kan functioneren in het denken, onthouden, spreken, de motoriek, het beheersen van de emoties et cetera.

Er kunnen door de hoeveelheid van prikkels zelfs neurologische klachten ontstaan die weer weg kunnen trekken als de hoeveelheid prikkels drastisch wordt verminderd. Bij de één zullen die tijdelijke klachten langzamer wegtrekken dan bij de ander helaas. ([info achter link](#) of zie <https://www.overprikkeling.com/wat-is-h-zzo>)

Ieder letsel verschilt. Het is en blijft maatwerk bieden hoe je iemand kan helpen.

- Het centraal stellen van de unieke situatie en persoonlijkheid en het creëren van de juiste randvoorwaarden waardoor iemand optimaal verstandelijk- en fysiek kan functioneren, is essentieel.
- Maak niet te lange zinnen. Zinnen beluisteren kan erg vermoeiend zijn. Geef informatie kort maar krachtig; zonder omhaal van woorden en eenduidig voor uitleg.
- Vraag of je spreektempo goed is of dat het iets langzamer of sneller mag.
- Wees empathisch in gezichtsuitdrukkingen en rustig stemgeluid. Verbaal vaardige mensen kunnen door veel of snelle info ook cognitief overspoeld raken.
- Bevraag de persoon of er sprake is van prikkelgevoeligheid en welke vormen van overprikkelingen diegene heeft, hoe de uitingsvormen zijn, of iemand lange of korte hersteltijd kent van een enkele overprikkeling, observeer en noteer dit in het zorg-leefplan/ dossier. (Denk aan geluid, geur, patronen zien, lichtinval, bepaald lamplicht, kleuren zien, aanrakingen, bewegingen zien en bewogen worden). De hersteltijd na een overprikkeling varieert per persoon en per ernst van de overprikkeling. Sta eigen slaap- en rusttijden toe. Alleen als iemand het nacht-dagritme verwacht, zou daarin gestuurd moeten worden.
- In het algemeen geldt dat hoe vermoeider de persoon is, hoe sneller overprikkeling op kan treden.
- Weet dat bij de ergste vormen van overprikkeling neurologische klachten kunnen optreden. Er kunnen enkelvoudige klachten zijn of combinaties van [neurovegetatieve, neurologische](#),

[cognitieve](https://www.overprikkeling.com/wat-is-h-zzo/symptomen-hzzo) of [emotionele](https://www.overprikkeling.com/wat-is-h-zzo/symptomen-hzzo) hersenletselklachten. Die klachten kunnen variëren in ernst en tijdsduur. Zie <https://www.overprikkeling.com/wat-is-h-zzo/symptomen-hzzo>

- Benader 'overprikkeling als toestandsbeeld' alsof iemand een zware hersenschudding heeft. Mensen zijn ziek. Dat kan je helpen een professionele houding te vinden. Rustig, vriendelijk, zacht en helpend.
- De hersenen na hersenletsel kunnen vaak nog maar één prikkel tegelijk verwerken. Achtergrondgeluid is daarom meestal funest voor mensen met overprikkeling. Het geluid of de stem dat iemand wil verstaan is één prikkel, en achtergrondgeluid *erbij* is te veel.
- Spreek als de persoon dat wil een groen-oranje-rood signaal af. Op de vraag "hoe gaat het met je?" kunnen mensen met hersenletsel vaak dichtklappen of ze bedenken 1001 dingen die óók belangrijk zijn (tekort aan overzicht). Groen-oranje-rood kan je afspreken bij hoe is de overprikkeling vandaag... en hoe is het met jou vandaag... Spreek samen vooraf door wat de persoon wil dat je (niet) doet bij rood en oranje. Zo help je die persoon door al een plan van aanpak klaar te hebben voor als hij of zij overprikkeld is. (toestandsbeeld)
- In een acute of uitgestelde overprikkeling (toestandsbeeld) beperk je dan tot een minimum aan handelingen die nodig zijn. Veel mensen huilen van vermoeidheid of zijn wat prikkelbaarder. Het is geen onwil maar onvermogen en een teken van overbelasting.
- Gebruik liever geen parfum /aftershave, tenzij de persoon hier geen last van heeft.
- Draag geen drukke prints of felle kleuren in je kleding.
- Laat iemand niet tegen het licht inkijken.
- Probeer niet te tikken met je pen of met je ring.
- Als je een keuze moet aanbieden, hou het dan bij twee opties.
- Beperk het bezoek als iemand hinder heeft van prikkels. Attendeer het bezoek op de prikkelreductiemaatregel.

Tips bij verminderde auditieve belastbaarheid:

Bied de rustigste kamer aan. Minimaliseer waar mogelijk alle auditieve prikkels. Denk aan achtergrondgeluid van gangen en ruimtes, niet-geveerde wielen van karren, bliepende, zoemende, tikkende geluiden van apparatuur of klokken. Vermijd tikkende hakken (gebruik zacht schoeisel) en vermijd door elkaar pratende mensen. Zet mobiele telefoons op 'stil' of op trilstand. Zet geluiden van apparatuur waar mogelijk zo zacht mogelijk of uit. Bied de oordoppen, oorkappen of noise cancelling koptelefoons aan van de patiënt, als diegene er niet aan denkt. Biede deze ook aan tijdens ingrepen onder narcose en op de recovery /verkoeverkamer of Intensive Care. Let op irritatie van de gehoorgang bij oordoppen en op hinder van drukgolftjes bij anti noise als de persoon dit moeilijk kan aangeven.

Observeer steeds de persoon met hersenletsel op tekenen van overprikkeling.

Alle geluiden kunnen zo'n hinder geven. Het kan iemand letterlijk ziek maken van geluid. Zieker dan de ziekte waarvoor deze persoon in het ziekenhuis terecht is gekomen.

Tips bij verminderde visuele belastbaarheid

Bied waar mogelijk een visueel rustige ruimte aan qua licht, en vermijd complexe visuele info als patronen, kleuren. Denk ook aan vloeren, meubilair, kunst aan de muur of veelheid van voorwerpen zien, kleding van zorgverlener, en probeer het zien van bewegingen te voorkomen. Observeer of iemand de handbewegingen volgt, vermijd dan dat de persoon bewegingen ziet door niet te spreken met je handen bijvoorbeeld. Observeer of iemand wegkijkt van- of de ogen afdekt en wat daar de reden van is. Bied oogbedekking of een zonnebril aan als groot licht noodzakelijk is voor een onderzoek of behandeling of dim het licht als dat kan.

Overprikkeling van de overige zintuigen zal ook in een ziekenhuis meer op kunnen spelen dan thuis. Denk dan aan pijn, lichamelijk ongemak, aanrakingen, geuren en houdingszin (proprioceptie).

Overig:

Kijk voor meer tips voor professionals over prikkelgevoeligheid [achter deze link](#).

of kijk bij <https://www.overprikkeling.com/uitleg-voor-hulp-en-zorgverleners-en-direct-betrokkenen>