

## Patiëntinformatie

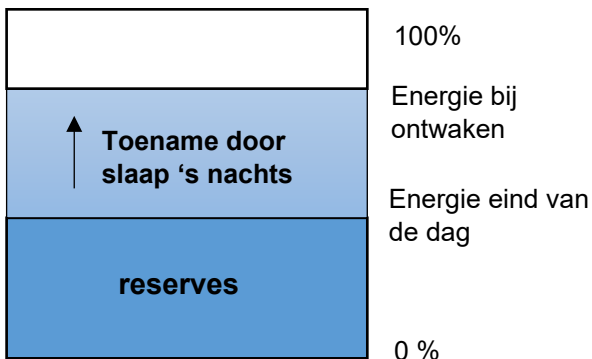
### Omgaan met vermoeidheid bij hersenletsel

Na een beroerte (herseninfectie of hersenbloeding) of hersenletsel met een andere oorzaak kunt u ernstige vermoeidheid ervaren. Deze vermoeidheid ontstaat door de schade aan de hersenen, waardoor alles wat u doet extra energie kost. Dit kan veel invloed hebben op wat u op een dag kunt doen. U kunt bijvoorbeeld moeite krijgen om uw huishoudelijke taken af te maken, of kunt problemen krijgen op het gebied van hobby's of werk.

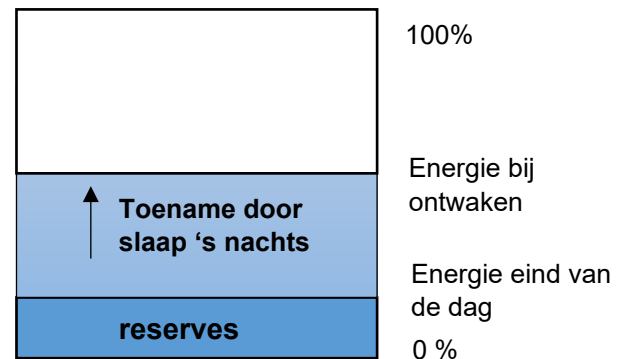
De vermoeidheid kan na verloop van tijd minder worden, maar het kan ook zijn dat u er altijd rekening mee moet houden. U heeft weinig invloed op de vermoeidheid zelf, maar door goed met de beperkte energie om te gaan kunt u zo veel mogelijk uit uw dag halen.

In de linker afbeelding hieronder is aan de hand van een accubak te zien hoeveel energie een gezond persoon heeft. Deze persoon heeft aan het eind van de dag nog reserves en wordt 's ochtends met voldoende energie wakker. Rechts is te zien hoe dat gaat bij iemand met vermoeidheidsklachten. Deze persoon heeft minder reserves aan het eind van de dag en een stuk minder energie bij het ontwaken. Het kost ook meer tijd om van de vermoeidheid te herstellen.

**Accubak gezond persoon**



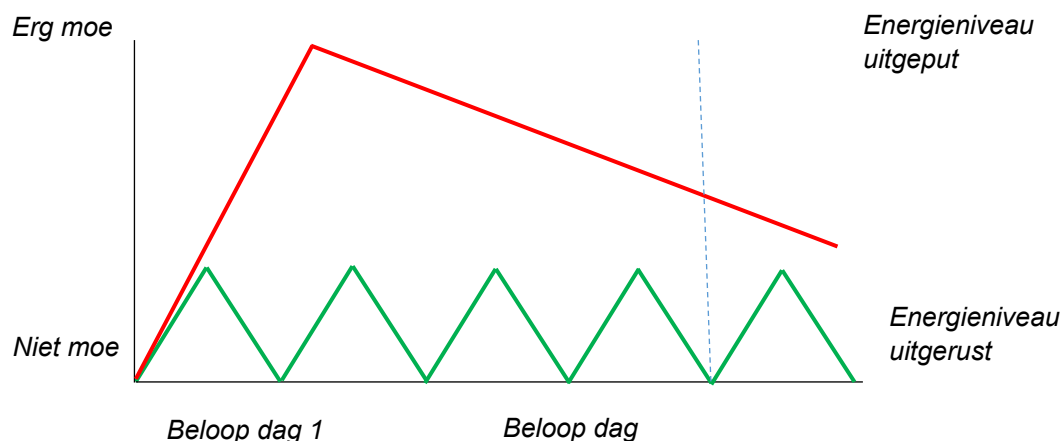
**Accubak persoon met vermoeidheidsklachten**



Vermoeidheid is een signaal van uw lichaam om aan te geven dat u rust nodig heeft. Het is belangrijk om niet steeds over uw grenzen te gaan en dus naar uw lichaam te luisteren. Wanneer u onvoldoende rust neemt zal het herstel van het lichaam steeds lastiger worden en langer duren.

## Adviezen om zo goed mogelijk om te gaan met vermoeidheidsklachten

- Let op tekenen van vermoeidheid (bv hoofdpijn, wazig zien, prikkelbaar worden, minder goed bewegen). Probeer bij de eerste tekenen van vermoeidheid rust te nemen, het liefst al daarvoor.
- Een goede nachtrust is belangrijk. Zorg voor regelmaat en vermijd zowel lichamelijke als geestelijke activiteiten vóór het slapen. Kijk vanaf 1 uur vóór het slapen niet meer naar schermen, dus doe de tv uit en leg de telefoon weg.
- Verdeel activiteiten die energie kosten zo goed mogelijk over de dag en over de week. Hou er rekening mee als u een drukke dag heeft. Plan dan zo weinig mogelijk activiteiten op die dag en de dagen er omheen.  
*Het kan daarbij helpen om voor uzelf een planning te maken voor de dag en week (bijvoorbeeld op een kalender of in uw agenda of telefoon).*
- Plan rustpauzes tussen activiteiten én tijdens activiteiten. Het is beter voor het herstel om meerdere kortere pauzes te nemen, in plaats van één lange pauze. Zo hebben het lichaam en geest tussendoor tijd om te herstellen. Zelfs 5-10 minuten rust per keer kan al helpen om te 'resetten'. Ga stil zitten op de bank, zonder tv, telefoon of andere afleiding. Het kan helpen om bij echte vermoeidheid te gaan liggen rusten in de middag. Probeer dit wel te beperken en bouw af zodra het mogelijk is.  
*Plan bijvoorbeeld meerder rustpauzes in op een dag, zet daarvoor bijvoorbeeld een kookwekker of het alarm van de telefoon of als geheugensteun.*
- Maak niet alle energie op een dag op, zorg dat u aan het eind van de dag nog wat energie over heeft.



*Wanneer u doorgaat tot u echt niet meer kunt (rode lijn) duurt het herstel langer en zult u de volgende dag niet helemaal opgeladen zijn en vermoeid aan de dag beginnen. Bij voldoende korte pauzes (zie groene lijn) geeft u uzelf tijd om te herstellen en begint u de volgende dag minder vermoeid aan uw dag.*

- Wissel lichamelijke activiteiten (doe-activiteiten) af met geestelijke activiteiten (denk-activiteiten). Zo kunt u tijdens doe-activiteiten uw hoofd als het ware leeg maken en tijdens denk-activiteiten uw lichaam meer rust geven. Vermoeidheid kan ook optreden bij activiteiten die normaal niet vermoeiend zijn, zoals tv kijken, auto rijden, lezen. Doe deze activiteiten niet te lang achter elkaar. Bijvoorbeeld:

Activiteit	Soort belasting	Zwaarte*
Wassen en aankleden	Lichamelijk	4
Telefoon checken en reageren	Geestelijk	2
Ontbijt klaarmaken	Lichamelijk	3
Eten	Lichamelijk	0
Krant lezen	Geestelijk	2
Ontbijt opruimen	Lichamelijk	3
Rustig koffie drinken		0
Oefeningen fysiotherapie	Lichamelijk	6
Ontspanning/hobby		0

\* Zwaarte van 0-10, waarbij 0 helemaal niet zwaar tot 10 heel zwaar.

- Als u een grotere activiteit gaat doen, kijk dan of u deze activiteit op kunt splitsen. Schil bijvoorbeeld de aardappelen voor het avondeten alvast in de ochtend.
- Pas taken waar mogelijk aan, ga bijvoorbeeld zitten wanneer mogelijk. Gebruik hulpmiddelen wanneer nodig (bv beugels douche en toilet, rollator, douchestoel).
- Maak de taak waarmee je bezig bent eerst af, voordat u aan een nieuwe taak begint. Meerdere taken tegelijk doen kost meer energie.
- Geef bij mensen in uw directe omgeving aan dat u vermoeid bent en geef het aan als u rust nodig heeft.
- Maak een keuze welke taken u zelf moet doen en welke door anderen gedaan kunnen worden. Stel jezelf hiervoor de volgende vragen: MOET ik dit nu doen, moet IK dit nu doen en moet ik dit NU doen.
- Echter, ga ook niet te weinig doen, blijf in beweging binnen eigen grenzen. Maak bijvoorbeeld wanneer mogelijk korte wandelingen.

**Indien u begeleiding wenst bij bovenstaande of bij het omgaan met vermoeidheid in het algemeen kunt u contact opnemen met een ergotherapeut bij u in de buurt. Ergotherapeuten kunnen ook voor behandelingen bij u thuis komen indien nodig.**

Zie voor meer uitleg met filmpjes:

<https://www.hersenletsel-uitleg.nl/ermee-omgaan/omgaan-met-moeheid-na-nah>