Expertisecentrum
Hersenletsel
Limburg

Maastricht UMC+

Maastricht University
Faculty of Psychology and Neuroscience

Een drukte van jewelste!
Overprikkeling na hersenletsel

Caroline van Heugten

Symposium CVA Kennisnetwerk

27-11-2020

Overprikkeling

Veel mensen met hersenletsel hebben er last van



Er is geen eenduidigheid in terminologie en er is niet 1 definitie



Container begrip: Niet gebruiken!



Hersenen verwerken informatie



Voorbeeld

Je ziet een glas wijn
Je ruikt de wijn
Je hoort de kurk ploppen
Het is borreltijd



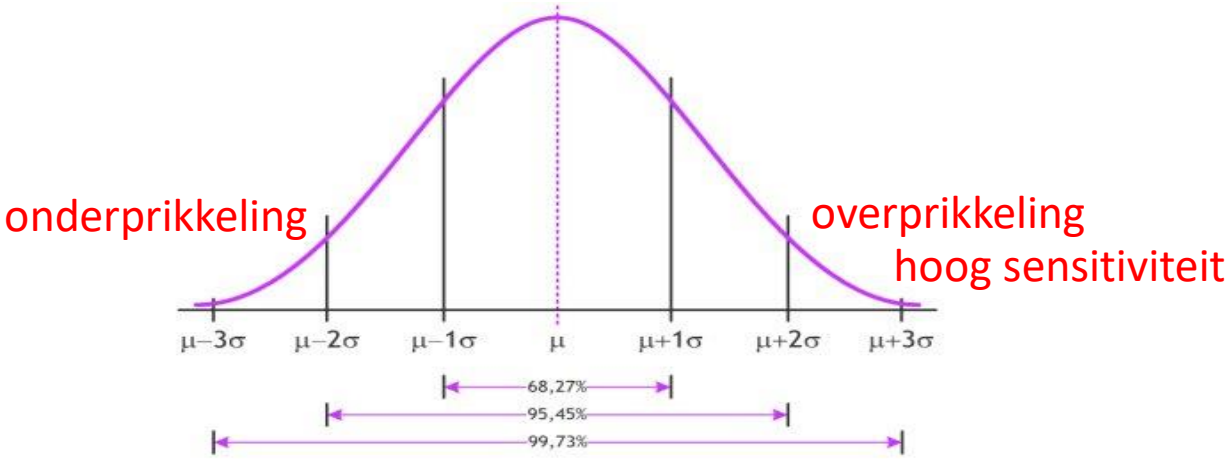


Je herkent het als een glas wijn
Je weet wat je daarmee kunt doen
Je krijgt er een bepaald gevoel bij
Je besluit het op te gaan drinken

Je reikt uit om het te pakken
Je ruikt, proeft, drinkt
En je geniet ervan



Prikkelverwerking: normale menselijke eigenschap



Thrill seeker of vermijder?



Sterke individuele verschillen

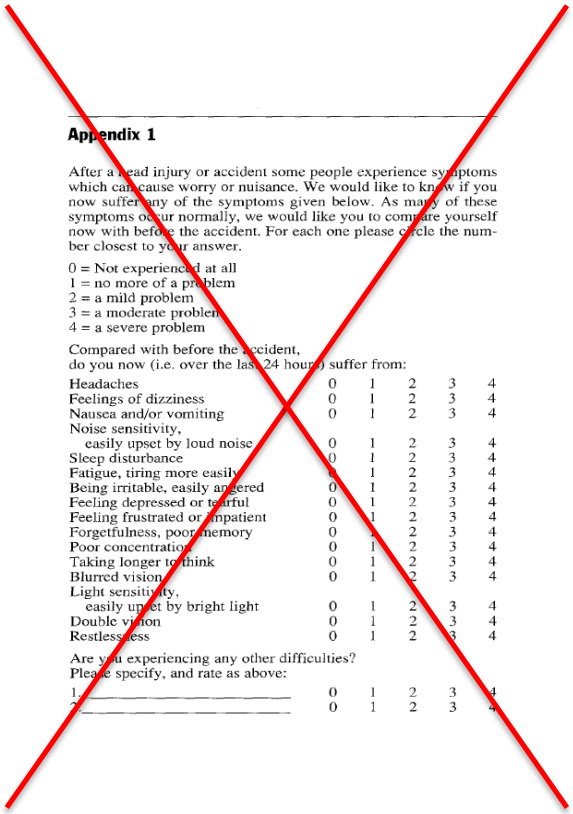
Iedereen heeft eigen drempelwaarde = prikkelgevoeligheid
Iedereen gaat er op zijn eigen manier mee om

Verschuiving door hersenletsel?





Overprikkeling



Appendix 1

After a head injury or accident some people experience symptoms which can cause worry or nuisance. We would like to know if you now suffer any of the symptoms given below. As many of these symptoms occur normally, we would like you to compare yourself now with before the accident. For each one please circle the number closest to your answer.

0 = Not experienced at all
1 = no more of a problem
2 = a mild problem
3 = a moderate problem
4 = a severe problem

Compared with before the accident, do you now (i.e. over the last 24 hours) suffer from:

Headaches	0	1	2	3	4
Feelings of dizziness	0	1	2	3	4
Nausea and/or vomiting	0	1	2	3	4
Noise sensitivity, easily upset by loud noise	0	1	2	3	4
Sleep disturbance	0	1	2	3	4
Fatigue, tiring more easily	0	1	2	3	4
Being irritable, easily angered	0	1	2	3	4
Feeling depressed or tearful	0	1	2	3	4
Feeling frustrated or impatient	0	1	2	3	4
Forgetfulness, poor memory	0		2	3	4
Poor concentration	0	1	2	3	4
Taking longer to think	0	1	2	3	4
Blurred vision	0	1	2	3	4
Light sensitivity, easily upset by bright light	0	1	2	3	4
Double vision	0	1	2	3	4
Restlessness	0	1	2	3	4

Are you experiencing any other difficulties? Please specify, and rate as above:

1. _____	0	1	2	3	4
2. _____	0	1	2	3	4

Geen goed meetinstrument

Geen effectieve behandeling

Want:

Wat is het?
Wat is de oorzaak?
Wat betekent het voor deze person?
Wat is er veranderd?



Gevolgen van slechtwerkende filters

- **Alle prikkels komen binnen**
- **Alle prikkels zijn even sterk**
- **Sommige prikels zijn sterker**
- **De hersenen raken overbelast**
- **Prikkelgevoelig leidt tot prikkelbaar**

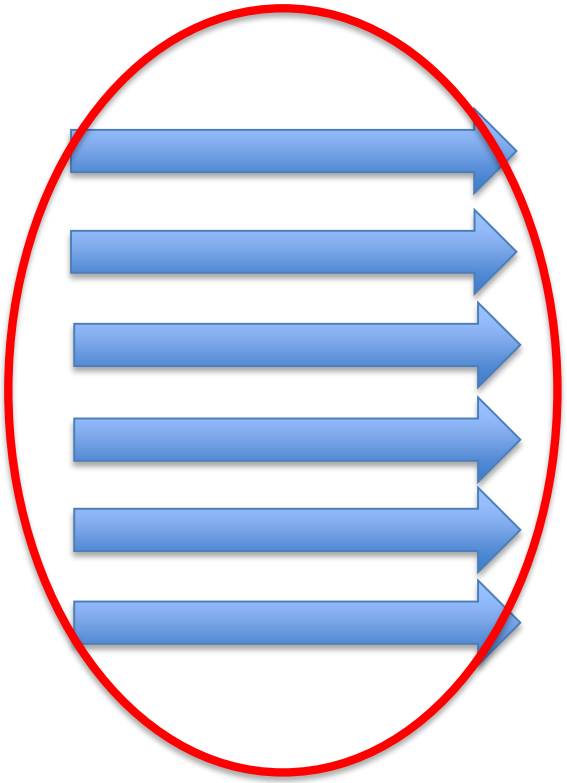


Probleemgedrag tot gevolg:

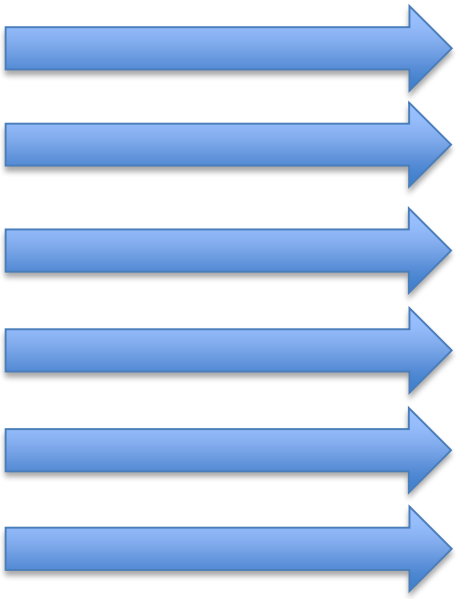
- **Hoofdpijn**
- **Slechte concentratie**
- **Moe, uitgeput**
- **Misselijk, duizelig, ziek**
- **Stress**
- **Geirriteerd, snel boos**
- **Vermijden**
- **Terugtrekken, sociale isolatie**
- **Somber**
- **Angstig**
- **……..**

Input/Prikkelverwerking:

bijv. licht en geluid







Soorten informatie











Zintuigen

Lichaamsbeleving

Gedachten

Gevoelens

Pijn

EXTERN

INTERN



Teveel informatie: niet alles is relevant



Filter nodig



Filter werkt goed



Filter werkt niet goed

Alles komt harder binnen

Ik hoor alles even hard

Ik hoor alles!

Ik pieker over alles





Informatieverwerking:

bijv. aanaacht





Hersenletsel heeft invloed op de informatieverwerking



Snelheid van informatieverwerking
Selectieve aandacht
Volgehouden andacht
Inhibitie
Executieve functies

Output/Gedrag:
bijv. vermoeidheid



Output/Gedrag:
bijv. vermoeidheid



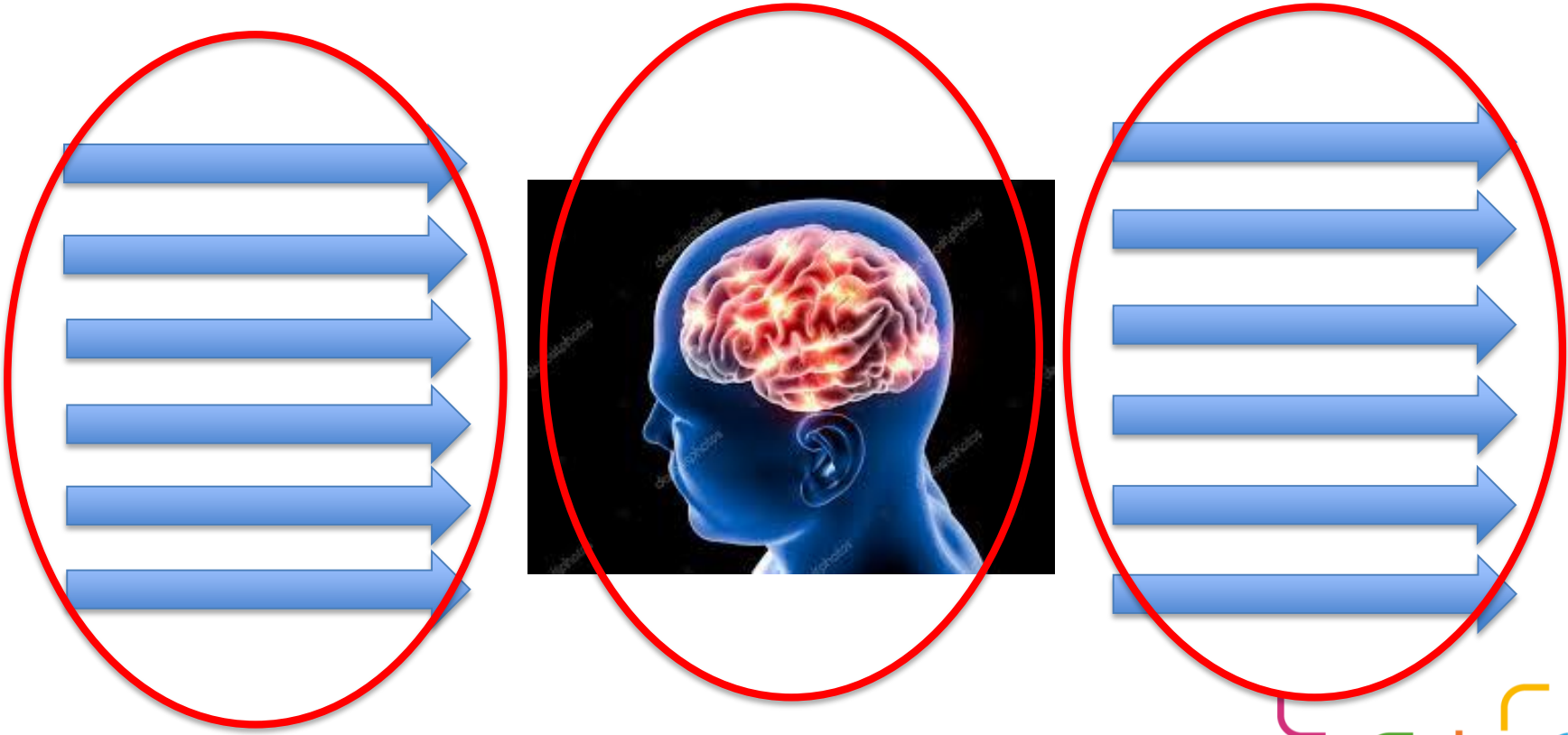
Ik ben doodmoe

Ik word letterlijk ziek

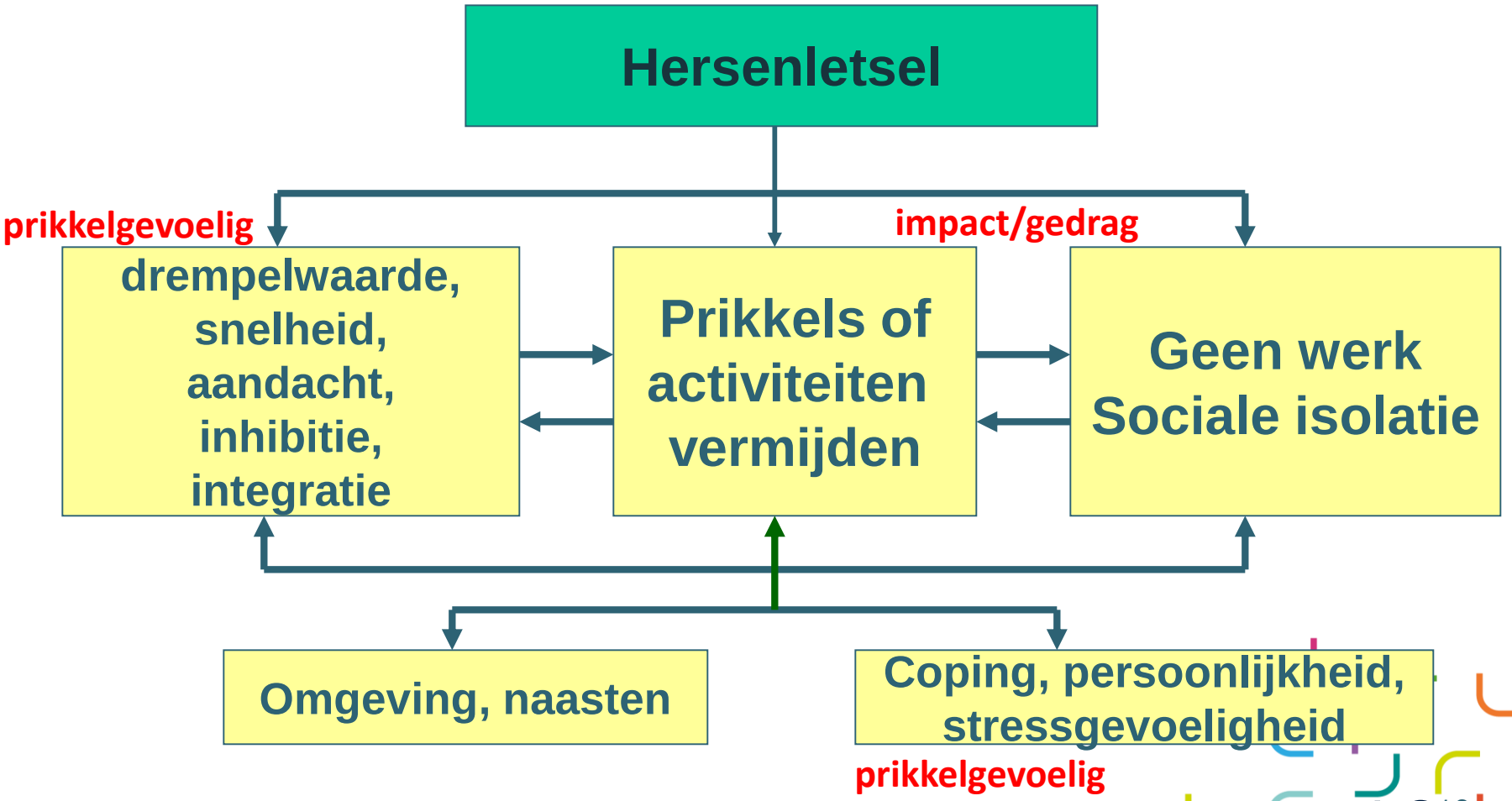
Ik trek me terug

Informatieverwerking:

moeilijk om uit elkaar te houden, wat is wat?

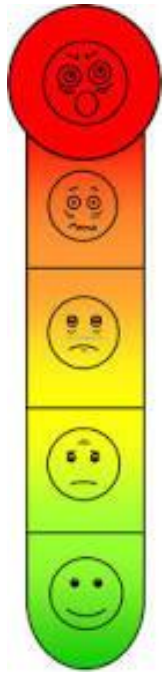


Prikkelverwerking en hersenletsel: Oorzaak en gevolg?



Wat kun je er zelf aan doen?

- Wat is of was jouw dremplewaarde?
- Leer jouw grenzen kennen
- Stop voordat je in de ‘rode’ zone komt
- Wil je te veel, dan betaal je vaak erna pas de rekening
- Het is niet erg, het brein gaat er niet van kapot
- Maar waak voor chronische stress
- Zoek naar een goede balans van wat je wil en wat je kan



- Vertel anderen wat jouw grenzen zijn
- Vraag of ze er rekening mee willen houden
- Vertel het zo vaak als nodig

Wat kun je er zelf aan doen?

- **Teveel licht en geluid?**



- Draag oordoppen
- Draag een zonnebril of skibril
- Maar let op gewenning!
- Vermijd situaties met veel licht en geluid zoals een muziekfestival
- Of blijf niet te lang
- Bereid je er op voor: ga er uitgerust heen
- Rust daarna goed uit

Wat kun je er zelf aan doen?



- **Moeite om je aandacht te richten?**

- Woon- en werkomgeving overzichtelijk houden
- Vermijd situaties waar veel prikkels tegelijk binnenkomen, zoals een druk winkelcentrum op zaterdag
- Of blijf niet te lang
- Neem pauzes
- Bereid je er op voor: ga er uitgerust heen
- Rust erna goed uit
- Niet teveel taken tegelijk willen doen
- Bijv. radio of TV uit als je wilt lezen

Wat kun je er zelf aan doen?

- **Teveel interne prikkels zoals piekeren, malen of je continue zorgen maken?**

- Zoek ontspanning, dat is voor iedereen anders
- Bijv. de natuur opzoeken of bewegen
- Ontspanningsoefeningen
- Mindfulness
- Zorg voor goede nachtrust, maar slaap niet teveel, zeker niet overdag
- Zoek steun bij anderen
- Een vermoeid brein piekert!



Wat kan je omgeving voor je doen?

- **Herken je wanneer er teveel prikkels zijn voor je naaste met hersenletsel?**



- Houd er rekening mee
- Maak het bespreekbaar
- Herken de signalen van overprikkeling
- Woon- en werkomgeving overzichtelijk houden
- Vermijd situaties waar veel prikkels tegelijk binnenkomen, zoals een druk winkelcentrum op zaterdag
- Word niet (altijd) boos
- Zoek samen naar oplossingen

Dank!

