Vermoeidheid na CVA/TIA of ander hersenletsel

samenwerkingsverband in de regio Leeuwarden tussen: huisartsen, ziekenhuis, verpleeghuizen, thuiszorgorganisaties, patiëntenvereniging, revalidatiecentrum, dagbestedingcentra en zorgverzekeraar

Vooropmerking:
Alle uitleg die volgt is dusdanig eenvoudig gehouden dat het niet altijd medisch-wetenschappelijk correct is maar wel begrijpelijk blijft en in grove lijnen wel klopt.

Veel mensen hebben na een CVA/TIA of ander hersenletsel last van vermoeidheid. Dit is ruim ¾ van de mensen. Veel mensen omschrijven dit probleem ook als het grootste probleem dat zij door het hersenletsel hebben opgelopen.

Wat is vermoeidheid?
Vermoeidheid kunnen we grof indelen in 2 soorten.
1. Vermoeidheid die ontstaat doordat wij (lichamelijk) heel actief zijn geweest.
2. Vermoeidheid die ontstaat doordat wij geestelijk of mentaal veel met dingen bezig zijn geweest (bijvoorbeeld piekeren)

Wat gebeurt er bij een CVA/TIA of ander hersenletsel?
Er gaat in de hersenen iets stuk, hoe klein het gebied ook is, er zijn toch een paar cellen afgestorven. In de hersenen kunnen dingen niet weer aangroeien, wel hebben de hersenen het vermogen om dingen over te nemen. Dit gebeurt niet door één deel/stukje van de hersenen maar door meerdere stukjes hersenen tegelijk.

Wat is het gevolg?
Doordat er meerdere stukjes hersenen de weggevallen delen proberen te vervangen gebeuren er 2 belangrijke dingen:
1. Er zijn plotseling heel veel stukjes hersenen met een en dezelfde taak bezig waar voorheen maar een stukje bezig was. Hierdoor ontstaat als het ware een soort chaos in het hoofd. Het beeld waarmee men dit kan vergelijken is een schip waar de kapitein plotseling en onverwacht weg valt. Elke matroos doet zijn taak nog wel, het schip blijf dus wel varen maar er is geen leiding meer. En als er leiding moet komen dan willen alle matrozen dit gezamenlijk besluiten.

Dit kan ook tot een soort chaos leiden. Chaos kost altijd meer energie, maakt vermoeider…

2. De andere consequentie heeft met het volgende te maken: onze hersenen verbruiken heel veel energie op een dag. Elke dag minimaal 1/3 van alle energie, ook op een rustige dag. (En soms kan dit oplopen tot 2/3 van alle energie.) Dit is het geval bij gezonde hersenen. Als er nu na een CVA/TIA of ander hersenletsel niet alleen een stukje hersenen met iets bezig is maar bijvoorbeeld 10 of 20 stukjes dan betekent dat ook dat we 10 tot 20 keer zoveel energie verbruiken voor die activiteit. Dus de energie is heel snel op…

Wat kunt u doen?

De belangrijkste regel is te leren luisteren naar het lichaam: aan te voelen wanneer de energie op raakt en dan rust te nemen.

Het is voor iedereen weer anders hoe lang men een activiteit volhoudt, wat inspannend is en wat ontspannend is. Hier zijn geen regels voor, het is vooral heel veel uitproberen.

Er zijn wel 2 hulpmiddelen die hier in het kort weergegeven worden (als u hier meer over wilt weten dan kan een ergotherapeut of neuropsycholoog hier meer over vertellen).

Mogelijkheid 1: teken een cirkel en verdeel die als het ware in 24 taartpunten (elk taartpunt staat voor een uur). Dan moeten de taartpunten onderverdeeld worden in verschillende activiteiten:

A: slapen/rust

B: inspanning (lichamelijk en geestelijk)

C: actief ontspannen (kan zijn wandelen of gesprekken met anderen of lezen, maar is voor iedereen anders omdat wandelen voor de één ontspanning is en voor de ander juist een inspanning)

D: passief ontspannen (kan zijn TV kijken of muziek luisteren, maar is voor iedereen anders, omdat TV kijken ook inspannend kan zijn)

Het is de bedoeling om een verdeling van de taartpunten te bereiken zodat men aan het einde van de dag alle inspanningen die men wilde doen kon doen. Vaak wordt dit bereikt door inspanning met ontspannen af te wisselen.

Mogelijkheid 2: verdeel de dag onder in halve uren en schrijf bij elk half uur een activiteit op. Dan moet elke activiteit punten krijgen afhankelijk van de energie die ze kosten (slapen 's nachts wordt niet meegerekend, overdag wel):

Zware activiteiten kosten veel energie:	3 punten
Middelzware activiteiten:	2 punten
Activiteiten die weinig energie kosten:	1 punt
Activiteiten die geen energie kosten maar ook niet ontspannend zijn:	0 punten
Ontspannende activiteiten krijgen:	-1 (min 1 punt)

Dan kan men de punten voor een dag optellen. De bedoeling is om dagen te maken waarbij niet te veel punten als resultaat verschijnen maar ook niet te weinig punten.

Voor meer hulp bij dit onderwerp kunt u terecht bij een ergotherapeut of neuropsycholoog.