OVERPRIKKELING NA HERSENLETSEL

We zijn de hele dag omringd door prikkels (zien, ruiken, horen, proeven en aanraken). Mensen verschillen sterk in hoe gevoelig ze zijn voor deze prikkels. Na een hersenletsel kan deze gevoeligheid veranderen waardoor mensen sneller overprikkeld raken.

Overprikkeling komt voor bij verschillende soorten hersenletsel zoals een hersentrauma, een beroerte of een hersentumor.

Verschillende soorten prikkels kunnen voor overprikkeling zorgen.

Overprikkeling voor licht en geluid komen het vaakst voor. Maar mensen kunnen ook overgevoelig zijn voor smaak, geur, aanraking, omgevingstemperatuur en bewegende beelden.

Soort en ernst van het hersenletsel

Locatie van het letsel in de hersenen

Verstoorde prikkelverwerking

Vermoeidheid

Stress

De precieze oorzaak van overprikkeling is nog onbekend. Bovenstaande factoren of een combinatie ervan spelen mogelijk een rol.

Sommige mensen voelen zich misselijk, duizelig, moe of angstig na blootstelling aan bepaalde prikkels.

Deelnemen aan sociale activiteiten, het uitvoeren van hobby's, werken en naar school gaan kunnen moeilijker zijn door overprikkeling.

Adviezen van mensen met overprikkeling voor mensen met overprikkeling:

1. Leer uzelf opnieuw kennen na het hersenletsel:
Schrijf op wat u elke dag doet en ga na wat voor overprikkeling zorgt.

2. Zorg voor structuur:
Probeer uw dag goed te plannen.

3. Betrek uw omgeving:
Praat over uw klachten met anderen of lotgenoten.

Gemaakt door MSc. Hella Thielen, MSc. Marilien Marzolla en Dr. Irene Huenges Wajer.

KU LEUVEN

Expertisecentrum Hersenletsel Limburg

Maastricht University

UMC Utrecht

Universiteit Utrecht