

AFDELING NEUROLOGIE

Bewust omgaan met prikkels

magentazorg

Inhoudsopgave

Wat u vooraf moet weten 4

De hersenen 4

Wat is een niet-aangeboren hersenletsel (NAH)? 4

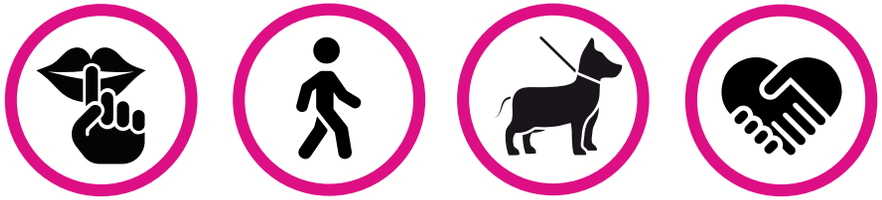
Prikkelreductie 5

Onze adviezen 6

- Horen 6
- Zien 6
- Ruiken 6
- Voelen 6
- Dag- en nachtritme 7
- Telefoon/tabletgebruik 7

Huisregels afdeling 2

Graag **WEL** doen:



Zacht praten | Rustig lopen | Honden aanlijnen | Respect hebben voor elkaar

Graag **NIET** doen:



Rennen | Hard praten | Telefoon met geluid aan | Schoenen dragen die geluid maken

Belangrijke informatie

Uw familielid of naaste is opgenomen op de revalidatie afdeling in verband met niet-aangeboren hersenletsel (NAH). Rust draagt bij aan een zo goed mogelijk herstel. Daarom is onze etage een prikkelarme afdeling. In deze folder informeren wij u waarom en wat een prikkelarme omgeving betekent voor uw naaste en voor u als bezoeker.

Wat u vooraf moet weten

Ieder mens is anders, dit geldt ook voor mensen met een neurologische aandoening. Niet iedereen ervaart dezelfde klachten of ervaart deze op dezelfde manier. Daarom is niet elk advies dat hier gegeven voor iedereen van toepassing.

De hersenen

Onze hersenen zijn ook wel het controlecentrum van het lichaam. Een hersenbeschadiging kan daarom grote gevolgen hebben. Deze gevolgen verschillen per persoon en hebben onder andere te maken met de plaats van het letsel.

Enkele mogelijke gevolgen zijn:

- Uitval van één zijde van het lichaam;
- Spraakstoornis;
- Sneller moe zijn;
- Moeite hebben met een omgeving waar veel mensen of geluiden zijn;
- Problemen met het plannen van een activiteit of sneller het overzicht kwijt zijn;
- Emoties minder goed kunnen controleren;
- Een verminderd bewustzijn.

Wat is een niet-aangeboren hersenletsel (NAH)?

Niet-aangeboren hersenletsel is een beschadiging aan de hersenen die ontstaan is na de geboorte.

Er zijn 2 oorzaken:

- **Traumatisch hersenletsel:** Dit is hersenletsel dat ontstaan is na bijvoorbeeld een ongeluk, val van de trap of klap op het hoofd;
- **Niet-traumatische hersenletsel:** Dit is letsel dat ontstaat door een oorzaak in het lichaam zelf;
  - Herseninfarct of hersenbloeding (CVA);
  - Infectie van de hersenen (encefalitis) of hersenvliesontsteking (meningitis);
  - Hersentumor;
  - Zuurstofgebrek ten gevolge van bijv. een hartstilstand.



Prikkelreductie

Veel mensen met NAH hebben last van overprikkelingsklachten. Dit komt doordat de prikkelselectie in de hersenen niet goed werkt. Prikkels vanuit de zintuigen komen ongefilterd de hersenen binnen. Denk daarbij aan prikkels als aanraking en alles wat we zien, horen en ruiken etc.

Mensen zonder NAH laten alleen prikkels door die op dat moment belangrijk zijn. De rest van de prikkels wordt (onbewust) genegeerd. Bij NAH kan dit filter minder goed of minder snel werken, waardoor alle prikkels om onze 'aandacht' vechten en de verwerking langer duurt. Om mensen met NAH niet te overladen met allerlei prikkels, is het belangrijk een balans te vinden tussen de hoeveelheid prikkels en het hebben van rust.

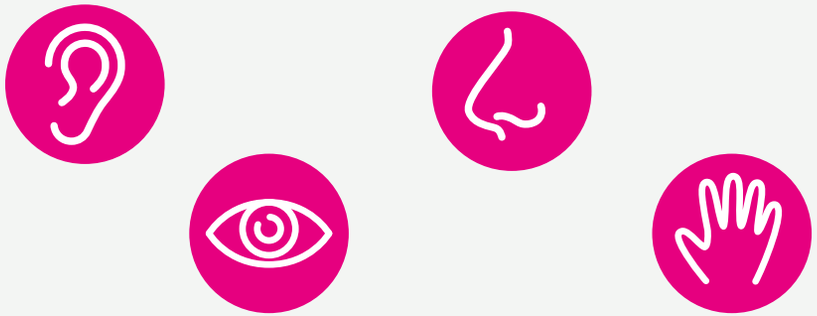
Wanneer iemand te veel prikkels krijgt, zien we bijvoorbeeld dat iemand:

- zich niet meer goed kan concentreren;
- onrustig wordt;
- boos wordt;
- sneller geïrriteerd raakt;
- zich juist terugtrekt in bed;
- veel hoofdpijn heeft;
- misselijk is of braakt.

Het is belangrijk om deze momenten van overprikkeling te voorkomen. Aangezien op de afdeling van nature veel prikkels aanwezig zijn (geluid van apparatuur, verzorging, therapie) is het belangrijk ook rust te creëren.

Ook voor familie/naasten is belangrijk dat u met hiermee rekening houdt. Het betekent echter niet dat u niet op visite kunt komen. Wel is het van belang om de revalidant rustmomenten te geven waarbij er zo min mogelijk prikkels aanwezig zijn.

Er gelden bepaalde huisregels op de afdeling. Deze heeft u al eerder in dit boekje kunnen lezen. Wij vragen u tijdens uw bezoek om u aan deze regels te houden. Deze zijn ook op de afdeling zelf te vinden.



Onze adviezen

Klachten van overgevoeligheid voor prikkels zijn vaak van tijdelijke aard. We proberen de hoeveelheid prikkels daarom langzaam uit te breiden om ook weer te wennen aan de prikkels van het dagelijks leven.

Het is belangrijk om te weten dat overprikkeling geen schadelijke gevolgen kent en het dus niet erg is als er een keer bewust of onbewust te veel gedaan is.

Wij hebben een aantal adviezen op een rij gezet die helpen om prikkels te verminderen:

Horen

- Sluit zoveel mogelijk de deur van de kamer om geluiden van de gang buiten te sluiten;
- Eén persoon tegelijk aan het woord;
- Laat de revalidant oordoppen of een koptelefoon gebruiken in ruimtes met veel geluid;
- Zet radio/tv niet aan op de achtergrond of tijdens rustmomenten. Kijken en luisteren kan zodra de revalidant daaraan toe is;
- Spreek in korte zinnen en geef de tijd om informatie te verwerken. Wees u ervan bewust dat informatie vertraagd wordt verwerkt.
- Praat niet op een kinderlijke toon of in kinderlijke taal.

Zien

- Sluit bij fel licht de gordijnen of zonwering;
- Laat de revalidant eventueel een zonnebril dragen bij fel licht;
- Probeer drukke prints op kleding te vermijden;
- Laat de kamer zo rustig mogelijk qua inrichting.

Ruiken

- Gebruik als familie/naasten niet te sterke parfum of geurtjes.

Voelen

- Kijk goed naar lichaam- en gezichtsuitdrukkingen. Laat de revalidant rusten bij tekenen van overprikkeling;
- Let op een toename van bewegingen, bijvoorbeeld veel gaan lopen of woelen in bed. Ziet u vermoeidheid, geef uw naaste dan rust.

Dag- en nachtritme:

- Houd zoveel mogelijk het dag- en nachtritme aan. Houd (indien mogelijk) overdag de gordijnen open en ‘s nachts gesloten;
- Maak zoveel mogelijk gebruik van ‘natuurlijk’ licht van buiten;
- Laat de revalidant indien mogelijk overdag normale kleding dragen en geen pyjama
- Wissel activiteit en rust goed af;
- Zorg bij het wisselen tussen bezoek dat er een rustmoment tussen zit.

Telefoon/tabletgebruik

- Laat de revalidant de telefoon niet te veel of te lang achter elkaar gebruiken;
- Zet ‘meldingen’ van veel gebruikte apps uit, zodat er niet steeds notificaties binnenkomen die de aandacht van de revalidant vragen;
- Zet als bezoek de telefoon zoveel mogelijk op stil of trilfunctie;
- Voer telefoongesprekken buiten de afdeling.

Neem bij vragen contact op met de contactverzorgende of de behandelend therapeut.

MZ0225.28

magentazorg

(072) 519 81 98
revalidatiecentrum@magentazorg.nl
magentazorg.nl