Omgaan met prikkels

na een hersenletsel

Een van de gevolgen van hersenletsel is dat u overprikkeld kunt raken. In deze folder leest u wat prikkels zijn, hoe u kunt herkennen dat u overprikkeld bent en wat u zelf kunt doen om te herstellen.

Wat zijn prikkels?

Prikkels zijn alle vormen van informatie die u krijgt. U merkt prikkels op of u krijgt ze zonder dat u het weet. Prikkels kunnen van buiten uw lichaam komen, zoals geluid, licht of een geur. Maar ze kunnen ook van binnenuit komen, zoals een gedachte of gevoel. Uw hersenen verwerken al deze prikkels. Dat heet sensorische informatieverwerking.

Gezonde hersenen kunnen de prikkels filteren. Ze letten op welke prikkels belangrijk zijn en negeren minder belangrijke prikkels. Of zorgen dat deze prikkels naar de achtergrond gaan. Zo kunt u met iemand praten terwijl de radio aanstaat. Dan vinden uw hersenen de stem van de persoon waarmee u praat belangrijker dan de muziek.

Wanneer is het verwerken van prikkels verstoord?

Bij mensen met hersenletsel werkt het filter vaak niet goed. Hierdoor krijgen de hersenen meer prikkels binnen dan ze kunnen verwerken. En blijven sommige prikkels in de ‘wachtrij’ staan. De hersenen moeten te hard werken om alle prikkels te verwerken en te ordenen. Dit zorgt voor onrust en verwarring. Het is te vergelijken met de ochtendspits waarbij alle verkeer plotseling over een smallere weg moet: het wegverkeer raakt overbelast.
Als u dan nog meer prikkels krijgt, bijvoorbeeld omdat iemand u vragen stelt, wordt deze situatie steeds erger.

Spaarne Gasthuis

Voorbeelden van prikkels die zorgen voor file of chaos in het hoofd.

- Mensen die tegelijk praten
- Tikgeluiden
- Achtergrondmuziek
- Felle verlichting
- Sterke geuren, bijvoorbeeld van parfum.
- Warmte, bijvoorbeeld een kamer die steeds warmer wordt.
- Gevoel dat u steeds moet plassen.
- Meerijden in de auto
- Mensen die u steeds in de rede vallen.

Signalen dat u overprikkeld bent

- Hoofdpijn.
- Duizelig zijn.
- Misselijk zijn.
- Zweten.
- Boos zijn.
- Huilen.
- Uw ogen kunnen wegdraaien.
- Moeite met praten, de woorden niet kunnen vinden.
- Wazig denken (hersenmist).

Tips om beter met prikkels om te gaan

- Vraag uw bezoek om niet te hard te praten, maar rustig en duidelijk.
- Vraag uw bezoek om niet door elkaar heen praten.
- Laat één persoon opletten of u overprikkeld raakt. Deze persoon kan in de gaten houden of u gaat zweten of duizelig wordt.
- Draag liever geen zonnebril of oordoppen. Deze sluiten licht en geluid niet helemaal buiten, u kunt juist gevoeliger worden.
- Zorg ervoor dat u minder interne prikkels als eigen gedachtes of frustraties heeft. Laat een gedachte los, blijf er niet over malen.
- Luister goed naar u zelf. Anderen zien of horen de signalen niet altijd. Ga niet over uw eigen grens heen.
- Adem rustig, bijvoorbeeld met een buikademhaling.
- Krijgt u klachten van uw ogen? Kijk dan minder naar schermen (televisie, telefoon en computer).

Een evenwicht in wat u doet en wat u aankunt

Prikkelverwerking heeft te maken met het evenwicht tussen wat u van uzelf vraagt (belasting) en wat u echt aankunt (belastbaarheid).

- Belastbaarheid = wat u aankunt.
- Belasting = wat u doet of wil doen.

Als deze twee niet in evenwicht zijn, kunt u moe worden of overprikkeld raken. Het is belangrijk om te zoeken naar een nieuw evenwicht. Een dagindeling met activiteiten die passen bij wat u kan, helpt. Plan genoeg rust en pauze in en wissel activiteiten af.

Activiteiten om af te wisselen:

- Ontspanning: rusten, even slapen of iets drinken.
- Hoofd gebruiken: lezen, praten, muziek, televisie kijken,
- Lichaam gebruiken: alleen wandelen of in een rustig tempo fietsen in een rustige omgeving.
- Hoofd én lichaam gebruiken: boodschappen doen, samen wandelen

Te veel van één soort activiteit is niet goed. Afwisseling helpt uw lichaam om bij te komen en de prikkels beter te verwerken.

Hulp van een ergotherapeut

Een ergotherapeut kan u helpen om het evenwicht te vinden tussen belastbaarheid en belasting. U heeft meestal geen verwijzing nodig. Kijk op www.ergotherapienederland.nl voor een ergotherapeut bij u in de buurt.

Vragen en telefoonnummers

Heeft u vragen over deze informatie, stel ze gerust aan de verpleegkundige.

Waar zijn we te vinden?

Haarlem Zuid
Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Haarlem Noord
Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

www.spaarnegasthuis.nl

Hoofddorp
Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

info@spaarnegasthuis.nl