

# Prikkelreductie voor patiënten met niet-aangeboren hersenletsel (NAH)

De inhoud van deze folder komt uit de Patient Journey App. Daarom kan het zijn dat sommige verwijzingen in deze folder niet juist zijn omdat zij naar een mogelijkheid in de app verwijzen. Om de informatie zo goed mogelijk te kunnen bekijken is het downloaden van onze app via de app store of google play store aan te raden. Deze app is gratis. Doorloop de volgende stappen om de app in gebruik te nemen:



- 1 Zoek naar Patient Journey in de App Store / Google Play of scan de QR code.
- 2 Download de app
- 3 Accepteer de push notificaties
- 4 Zoek naar ETZ behandelwijzer
- 5 Selecteer de juiste behandeling en druk op 'Start'.

## Algemene info

### Welkom



**Welkom in de app van het ETZ.**

**U bent opgenomen (geweest) op de afdeling Neurochirurgie of Neurologie van het ETZ in verband met een aandoening aan de hersenen.**

**Hierdoor kunt u te maken hebben met klachten die passen bij niet-aangeboren hersenletsel (NAH).**

**Door NAH kan het zijn dat u moeite heeft met prikkelverwerking of vermoeid bent. In deze app willen wij u informeren over, wat prikkelverwerking en overprikkeling is en wat dit voor u kan betekenen.**

### Meer informatie over: ETZ

Het ETZ is een topklinisch opleidingsziekenhuis en traumacentrum. Met drie locaties in Tilburg en Waalwijk is ETZ hét ziekenhuis voor alle inwoners van de regio Midden-Brabant, maar ook (ver) daarbuiten. Omdat iedere patiënt uniek is, bieden we zorg op maat. Wij gaan in gesprek met patiënten over wat zij voelen, denken en vinden. 'Oog voor jou' noemen we dat. Zo helpen we patiënten om samen met hun specialist de best passende behandeling te kiezen. Op deze wijze leveren wij onze patiënten zorg die Buitengewoon is.

### ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis)



Het TweeSteden ziekenhuis (TSz) en het St. Elisabeth Ziekenhuis (EZ) zijn per 14 augustus 2013 bestuurlijk gefuseerd. De werknaam is tegenwoordig Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis (ETZ). Het bestuurlijk samengaan van onze ziekenhuizen levert zowel op medisch kwalitatief als op financieel gebied een positieve bijdrage aan de zorg in de regio, met als uitgangspunt

'Dichtbij wat kan, centraal wat moet'. De neurochirurgische zorg binnen het ETZ wordt op 1 locatie aangeboden (Elisabeth) wat betreft de opname, operatie en het polikliniek bezoek.

## MijnETZ - Patiëntenportaal



Veilig toegang tot uw Persoonlijk Digitaal Patiëntendossier

Regelt u uw zaken graag digitaal? [MijnETZ](#) geeft u toegang tot uw medische dossier in ons ziekenhuis. De eerste keer moet u zich aanmelden met een activatiecode.

→ [Klik hier om naar het patiëntenportaal 'Mijn ETZ' te gaan](#)

## Neurochirurgisch centrum Brabant

Neurochirurgie houdt zich bezig met operaties aan het zenuwstelsel (hersenen en wervelkolom). Het ETZ is hét neurochirurgisch centrum in Nederland: patiënten komen uit heel Nederland naar Tilburg.

Ruim 60 jaar staat - voorheen het St. Elisabeth Ziekenhuis en nu het ETZ - bekend om zijn neurochirurgische zorg, mede dankzij het [Gamma Knife Centrum Tilburg](#), waar we unieke radiochirurgische behandeling aanbieden. Neurochirurgische zorg wordt aangeboden in het Neurocentrum op ETZ Elisabeth.

## Behandelaars



De volgende neurochirurgen zijn werkzaam in het Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis

-[Dr Al-Khawaja](#)

-[Dr Ardon](#)

-[Dr de Boer](#)

-[Dr Brouwers](#)

-[Dr Burhani](#)

-[Dr Depauw](#)

-[Dr Lamers](#)

-[Dr Lie](#)

-[Dr Nachtergaele](#)

-[Dr van der Pol](#)

-[Dr Rutten](#)

-[Dr Verfaillie](#)

-[Dr Verheul](#)

## Informatie NAH

---

### Wat u vooraf moet weten



Ieder mens is anders.

Dat geldt ook voor mensen met NAH.

Niet iedereen ervaart dezelfde klachten of ervaart deze op dezelfde manier.

Daarom is niet elk advies op u van toepassing.

Daarnaast neemt het herstel vaak een lange tijd in beslag en kunnen er soms restverschijnselen blijven bestaan.

Heeft u nog vragen na het lezen van deze app ?

U vindt contactgegevens aan het einde van deze app.

Deze app vervangt ook niet de adviezen van uw arts.

Zijn er twijfels over bepaalde klachten of adviezen, bespreek dit dan altijd met de arts die u behandelt.

## De werking van de hersenen



De hersenen bepalen wie we zijn en hoe we ons gedragen.

De hersenen vormen als het ware het controlecentrum van het lichaam.

Elke beweging die we maken (motoriek) wordt in gang gezet en bestuurd vanuit de hersenen.

Onze zintuigen nemen de hele dag informatie op en onze hersenen verwerken en rangschikken deze informatie.

Bovendien leggen ze deze informatie vast in het geheugen.

Zonder hersenen kunnen wij niet zien, ruiken, denken en voelen.

Zij bepalen onze persoonlijkheid, emoties en ons gedrag.

Een beschadiging van de hersenen kan daarom ernstige gevolgen hebben in ons functioneren.

De aard van de gevolgen is afhankelijk van de locatie van de hersenbeschadiging en de grootte ervan.

## Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH)



Niet aangeboren hersenletsel is schade aan de hersenen, welke ontstaat tijdens je leven.

Het is in te delen in twee soorten:

Traumatisch hersenletsel.

Niet-traumatisch hersenletsel.

## Traumatisch hersenletsel



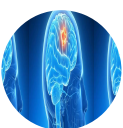
Bij traumatisch hersenletsel is het letsel ontstaan door een oorzaak buiten het lichaam.

Enkele voorbeelden hiervan zijn:

- Een val van een trap.
- Een botsing in het verkeer.
- Een harde klap op het hoofd.

Hierdoor kan een hersenkneuzing, -schudding of -bloeding optreden, waardoor stoornissen kunnen ontstaan.

## Niet traumatisch hersenletsel



Niet-traumatisch hersenletsel ontstaat door een oorzaak in het lichaam.

Voorbeelden hiervan zijn:

- Beroerte/Cerebro Vasculair Accident (CVA), zoals een herseninfarct of hersenbloeding .
- Infectie van de hersenen of hersenvliezen.
- Gezwel/tumor.

- **Vergiftiging of intoxicatie bijvoorbeeld door drugs of alcohol.**
- **Zuurstofgebrek ten gevolge van bijvoorbeeld een hartstilstand, bijna-verdrinking, verstikking of rookvergiftiging.**

## Symptomen



**Mensen met NAH kunnen verschillende soorten beperkingen ondervinden, afhankelijk van de ernst en de plaats van het letsel kunnen ze:**

- **Sneller vermoeid zijn.**
- **Moeite hebben om goed te functioneren in een omgeving waar veel mensen of geluiden zijn.**
- **Problemen hebben met het plannen van activiteiten en sneller het overzicht kwijt raken.**
- **Hun emoties minder goed controleren.**
- **Een verlamming of spraakstoornis hebben.**
- **Een verminderd bewustzijn hebben.**

**Meer informatie over NAH is te lezen in de folder: [Informatie over gevolgen van hersenletsel en hoe hiermee om te gaan.](#)**

## Prikkelreductie

---

### Prikkelreductie



**Veel mensen met NAH hebben last van overprikkelingsklachten. Bij gezonden hersenen worden alle prikkels geselecteerd en wordt er onderscheid gemaakt tussen belangrijk en niet-belangrijk. Hierdoor verloopt het hele proces soepel en zonder problemen. Bij NAH werkt de filter minder goed en/of minder snel waardoor alle prikkels om onze aandacht 'vechten' en de verwerking langer duurt.**

### Meer informatie over: Prikkelreductie

Om overprikkeling te voorkomen is het belangrijk om een goede balans te vinden tussen het nemen van rust en het krijgen van prikkels.

Rustmomenten zijn zeker in de acute fase in het ziekenhuis van groot belang, omdat er op de verpleegafdeling al veel prikkels aanwezig zijn (denk aan geluiden van apparatuur, verzorging, onderzoeken, ingrepen etc.).

Rustmomenten zijn momenten waarbij er zo min mogelijk prikkels aanwezig zijn.

Denk aan het in stilte op bed liggen of op de bank zitten, in alle rust een kopje koffie drinken zonder dat u iets anders aan het doen bent.

Deze rustmomenten zijn noodzakelijk om het herstel te bevorderen.

Wanneer iemand met NAH goed met deze balans omgaat, kan er op een later moment een verschuiving plaats vinden waarbij er meer activiteit en minder rustmomenten zullen zijn.

### Familie en naasten



Ook voor familie en naasten van de persoon met NAH is het belangrijk om rekening te houden met het geven van prikkels en het bieden van rust.

Dit betekent niet dat er geen bezoek mag komen op de afdeling.

De verpleegkundige geeft echter wel adviezen om bewust om te gaan met het geven van

prikkels en hoe dit praktisch aangepakt kan worden.

## Symptomen en klachten van overprikkeling



**De klachten verschillen per persoon.**

**Klachten van overprikkeling kunnen bestaande klachten van het hersenletsel verergeren of nieuwe klachten veroorzaken.**

**Enkele voorbeelden zijn:**

- **Hoofdpijn.**
- **Traagheid.**
- **Verminderde concentratie.**
- **Misselijkheid en braken.**
- **(Extreme) vermoeidheid.**
- **Ander gedrag, sneller geagiteerd raken, kort lontje hebben.**

## Praktische adviezen in het ziekenhuis en erna

---

### Praktische adviezen



**Klachten van overgevoeligheid voor prikkels kunnen van tijdelijke aard zijn.**

**Onderstaande adviezen gelden daarom tijdens de ziekenhuisopname en direct daarna.**

**Probeer na de herstelperiode van uw ziekenhuisopname of de adviezen langzaam afgebouwd kunnen worden, om ook weer langzaam te wennen aan de prikkels van het dagelijkse leven.**

**Het is belangrijk om te weten dat overprikkeling geen schadelijke gevolgen kent, en het dus niet erg is als U (bewust of onbewust) een keer wat teveel hebt gedaan.**

### Meer informatie over: Praktische adviezen

Houd steeds rekening met PRET:

P: Pauzeren en plannen.

R: Rustige omgeving.

E: Een ding tegelijk.

T: Tempo aanpassen.

### Horen

- **Sluit eventueel de deuren van andere kamers in huis of de deur van de kamer in het ziekenhuis.**
- **Gebruik oordoppen/koptelefoon in ruimtes met veel geluiden om deze prikkels te verminderen.**
- **Radio en TV kunnen gebruikt worden, wanneer u hier aan toe bent. Begin echter met maximaal 15 minuten.**
- **Zet geen radio/TV aan op de achtergrond en tijdens rustmomenten.**
- **Geef aan dat bezoekers/familieleden niet door elkaar praten en niet te luid.**

- Laat hen bij voorkeur gesloten vragen stellen.

## Zien



- Sluit bij fel zonlicht de gordijnen of zonwering.
- Ga tijdens een gesprek van het licht af zitten (dus met rug naar de ramen). Laat familie/naasten naar het licht toe zitten.
- Draag een zonnebril in ruimtes met veel licht is of tijdens het lopen in de buitenlucht.
- Spreek met anderen op ooghoogte, kijk elkaar aan tijdens het praten.
- Maak gebruik van een klok en een kalender. Hang deze op een zichtbare plaats als oriëntatie.
- Neem vertrouwde voorwerpen mee van thuis, bijvoorbeeld foto's, toiletpullen, geurtjes en knuffels.

## Ruiken



- Tijdens opname kunt u eigen geurtjes, zoals parfum of deodorant, van thuis meenemen. Gebruik dit gedoseerd.
- Familie/naasten niet te sterke parfum of geurtjes laten dragen.

## Voelen



Voelen is gevoel, emotie en non-verbale communicatie.

Voor familie/naasten

Gun de patiënt rust door:

Bezoek kort te houden.

Rustig aanwezig te zijn.

Naast zijn of haar bed plaatsnemen en bijv. een boek lezen.

Of de kamer verlaten.

## 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.
- Maak indien mogelijk gebruik van eigen kleding.
- Wissel activiteiten en rust goed af.
- Stel mogelijk een dagschema op (samen met familie of verpleging).
- Zorg bij het wisselen tussen bezoek dat er een moment van rust tussen de wisseling zit.

## Telefoon gebruik



Gebruik u mobiele telefoon niet te veel of lange tijd achter elkaar.

Zet de 'meldingen' van veel gebruikte apps uit, zodat er niet direct op gereageerd hoeft te worden.

**Familie/naasten:**

Zet uw telefoon zo veel mogelijk op de stille stand of op de trilfunctie tijdens het bezoek.

## Algemene adviezen



- Weet waar uw grens ligt en geef deze aan bij uw naasten zodat zij er rekening mee kunnen houden.
- Zorg voor een duidelijke agenda waarin alle afspraken kunnen worden genoteerd.
- Zorg voor voldoende rustmomenten op een dag, maar ook in de weekagenda.
- Zoek een fysieke ruimte waar je alleen kunt zijn om tot rust te komen.
- Zorg dat u de eerste periode niet te veel wil doen, probeer te doseren.
- Het is belangrijk om te weten dat overprikkeling geen schadelijke gevolgen kent, en het dus niet erg is als U (bewust of onbewust) een keer wat teveel hebt gedaan.

## Praktische adviezen bij verminderd bewustzijn

---

### Praktische adviezen voor familie / naasten bij de patiënt met een verminderd bewustzijn



Houd steeds rekening met PRET:

**P:** Pauzeren en plannen.

**R:** Rustige omgeving.

**E:** Een ding tegelijk.

**T:** Tempo aanpassen.

## Horen



- Zorg voor zo min mogelijk achtergrondgeluid.
- Zet geen radio/TV aan en sluit zo veel mogelijk de deur van de kamer.
- Praat niet door elkaar. Praat rustig en niet te luid. Stel gesloten vragen.
- Vertel uw familielid/naaste letterlijk wie u bent en wat u gaat doen. Hij/zij kan de prikkel niet goed aan zien/voelen/horen komen. Bijvoorbeeld: 'ik pak je linkerhand vast'.
- Laat uw naaste "ja" knikken of "nee" schudden. Dit heeft voorkeur boven ogen sluiten of handknijpen als antwoord. Het uitblijven van een reactie is géén nee.
- Overvraag uw familielid/naaste niet met motorische opdrachten en denkopdrachten.
- Spreek in korte zinnen en geef de tijd om informatie te verwerken. Een reactie kan erg vertraagd komen.
- Zeg of vraag maar één ding tegelijk. Herhaal zo nodig dezelfde vraag.
- Probeer testvragen zoveel mogelijk te vermijden.

## Zien



- Sluit bij fel zonlicht de gordijnen of zonwering.
- Draag niet te drukke kleding of sierraden, dit kan afleiden.
- Maak gebruik van een klok en een kalender. Hang deze op een zichtbare plaats als oriëntatie.
- Neem vertrouwde voorwerpen mee van thuis, bijvoorbeeld foto's, toiletpullen, geurtjes en knuffels.
- Zwart-wit foto's zijn het meest duidelijk (NAH-patiënten hebben vaak last van slecht zicht).
- Toon één persoon, één dier of één voorwerp tegelijk op een foto.
- De patiënt aankijken in contact en op ooghoogte zitten.

## Ruiken



Tijdens opname kunt u eigen geurtjes, zoals parfum of deodorant, van thuis meenemen. Gebruik dit gedoseerd.  
Draag niet te sterke parfum of geurtjes.

## Voelen (gevoel, emotie en non-verbale communicatie)



- Bij aanraking en benadering, gebruik dan een stevige druk (niet aaien, dit voelt voor de Uw familielid/naaste onzeker).
- Let goed op non-verbale reacties en gezichtsuitdrukkingen.
- Koppel terug wat je ziet, maar interpreteer dit niet. Bijvoorbeeld een reactie als hoofd weg draaien. Zo kunnen patiënten voelen, zien en ervaren wat er met en rondom hen gebeurt.
- Naar gevoelens mag wel gevraagd worden. Voorbeeld: 'ik zie dat je boos bent, klopt dat?'
- Benoem vooral wat goed gaat, niet wat minder goed gaat.
- Let op toename van (motorische) onrust na handelingen.
- Bij optredende vermoeidheid uw familielid/naaste rust gunnen door bijvoorbeeld naast zijn/haar bed een boek te lezen (niet hard op) of de kamer te verlaten.

## Dag- en nachtritme



- Hou zoveel mogelijk het dag- en nachtritme aan. Houdt (indien mogelijk) overdag de gordijnen open en 's nachts gesloten.
- Maak zoveel mogelijk gebruik van "natuurlijk" licht van buiten.
- Maak indien mogelijk gebruik van eigen kleding.
- Wissel activiteiten en rust goed af.
- Zodra het mogelijk is kan de verpleegkundige een dagschema opstellen.

## Bezoek



- Zet uw telefoon zo veel mogelijk op de stille stand of op trilfunctie (tijdens het bezoek).
- Aanwezigheid buiten bezoeken in overleg met verpleegkundige Gedurende de dag worden er rustmomenten ingebouwd. 'Rust' betekent niet dat familie /



naasten weg moeten blijven. U kunt ook in bijzijn bijvoorbeeld een boek lezen. Rust betekent alleen dat er op dat moment geen eisen gesteld moeten worden aan de patiënt. Dat willen zeggen: niet aanspreken, niet aanraken, stilte op de kamer.

- Niet meer dan 2 personen tegelijkertijd op de kamer aanwezig. Wanneer er 2 personen aanwezig zijn: aan één kant van het bed plaatsnemen.
- Tussen wisseling van bezoek rustmomenten bieden.

## Kinderen



- Als er (jonge) kinderen op bezoek komen is het goed om hen voor te bereiden dat de patiënt anders kan reageren.
- Wanneer er kinderen op bezoek komen, probeer hen er dan op te wijzen dat ze rustig moeten zijn en dat ze niet te hard moeten praten,
- Zorg dat er een extra iemand tijdens het bezoek aanwezig is die indien nodig even met het kind van de kamer af kan gaan.
- Bespreek met de zorgverlener als er behoefte is aan (professionele) psychosociale ondersteuning.

## Tot slot

---

### Tot slot



Als u na het lezen van deze app nog vragen heeft, kunt u deze stellen aan u behandelend arts of aan de verpleegkundigen.

## Belangrijke telefoonnummers



**ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis)**  
**013-2210000**

**Locatie ETZ Elisabeth**  
**Polikliniek Neurochirurgie**  
**013-2210300**  
**Route 42 neurocentrum balie 6 en 7**  
**E-mailadres:**  
**polinrc@etz.nl**

**Kliniek Neurochirurgie:**  
**Etage D1, kamer 1 t/m 16**  
**013-2212242**  
**Etage D3, kamer 32 t/m 47**  
**013-2212243**

**Locatie ETZ Elisabeth**  
**Polikliniek Neurologie**  
**013- 2210140**  
**Route 42 neurocentrum**

**Kliniek Neurologie**  
**Etage G kamer 1 t/m 16**  
**013-2212346**  
**Etage G kamer 32 t/m 47**  
**013-2212351**

## **Meer informatie**



**Voor meer informatie kunt u ook terecht op:**

[www.neurochirurgiebrabant.nl](http://www.neurochirurgiebrabant.nl)

[www.hersenstichting.nl](http://www.hersenstichting.nl)

[www.hersenletsel.nl](http://www.hersenletsel.nl)

[www.hersenletsel-uitleg.nl](http://www.hersenletsel-uitleg.nl)

[www.overprikkeling.com](http://www.overprikkeling.com)

[www.hersenz.nl](http://www.hersenz.nl)