

Hersenletsel. En nu?



Revalidatiezorg
Dordrecht

Samen weer verder

Revalidanten van Revalidatiezorg Dordrecht vertellen ...

U bent getroffen door hersenletsel. Dit heeft invloed op de rest van uw leven en dat van uw naasten. Ieder hersenletsel is anders en iedereen ervaart dit anders. In uw hoofd is iets beschadigd. Er is vaak sprake van letsel en overgebleven vaardigheden. Het denken, geheugen, concentratie en begrip kunnen hierdoor veranderd zijn.

In deze folder vertellen onze revalidanten over hun ervaring. Door ervaringen met elkaar te delen, ontstaat er een gevoel van (h)erkenning. Dat kan een steun zijn voor u en uw naasten. Heeft u hierna nog vragen? Neem gerust contact met ons op. Wij helpen u graag.



Ik heb veel meer rust nodig dan voorheen. Ik ben niet lui. Ik raak lichamelijk oververmoeid maar ook mijn hersenen raken oververmoeid.

Mijn uithoudingsvermogen wisselt. Anderen zien dat niet altijd aan mij. De lichamelijke activiteiten en het denken kosten veel energie. Sommige dagen zijn beter dan andere. Teveel van mij of van mezelf vragen, leidt meestal tot een terugslag. Vermoeidheid is de meest genoemde klacht.

Revalidatie na hersenletsel duurt erg lang. Misschien herstel ik niet verder. De gevolgen van letsel blijven nadat een revalidatietraject is beëindigd. Verwacht niet van me dat ik nog precies zo ben als ik was. Soms zie je aan de buitenkant geen verschil en zie ik er 'goed' uit. Verwacht niet dat ik word wie ik was.

Ik doe niet moeilijk als ik sociale situaties uit de weg ga. Menigten, drukte, rumoer en harde geluiden overbelasten mijn hersenen snel. Mijn brein filtert geluiden niet meer zo als vroeger.

Geduld is het beste cadeau dat je mij kunt geven. Het stelt me in staat om bewust en op mijn eigen tempo te werken of te denken.

Als er meerdere personen tegelijk praten ... kan het lijken alsof ik niet meer geïnteresseerd ben in het gesprek.

Dat komt omdat ik moeite heb om de lijn van het gesprek te kunnen volgen.

Help me om 'gedragsproblemen' te voorkomen, als je de situatie overziet.

Mijn gedrag kan veranderd zijn door het hersenletsel. Als iets me niet lukt of er zijn te veel prikkels, kan ik gefrustreerd of boos worden. Als ik niet goed kan praten, voel ik me machteloos. Soms reageer ik geïrriteerd.

Heb geduld met mijn geheugen. Ik vergeet vaker iets. Dit betekent niet dat ik niet geïnteresseerd ben. Iets opschrijven, helpt me te onthouden.

Praat niet met me alsof ik een kind ben. Ik ben niet dom, mijn hersenen zijn beschadigd en het werkt niet meer zo goed als vroeger.

Ik kan misschien star lijken. Omdat het voor mij goed is om taken steeds op dezelfde manier te doen. Structuur geeft mij houvast.

Verwar hersenletsel niet met dom zijn! Ook hoogbegaafde mensen kunnen hersenletsel hebben of krijgen. Het kan zijn dat ik op sommige delen minder presteer. Kijk vooral naar welke gebieden ik behouden heb!

Rust, geen achtergrondgeluiden. Ik zou het fijn vinden om een eigen rustige kamer te hebben. Ik heb meer behoefte aan rust dan voorheen. Even niet praten en denken is ook fijn.

Ik kan door achtergrondgeluiden een gesprek of de televisie vaak niet meer volgen. Ik kan erg moe worden, zelfs overprikkeld (dat voelt als ziek) of prikkelbaar. Ook vergeet ik veel eerder wat er dan gezegd is.

Je hebt geluk gehad. Dit hoor ik vaker en is positief. Het is nog fijner om te horen dat ik zo mijn best doe. Revalideren vraagt veel doorzettingsvermogen. Een beetje bemoediging doet me goed.

Mag ik de dingen die ik kan zelf doen? Met afhankelijk zijn en geen controle hebben, heb ik het vaak moeilijk. Het kan gemakkelijker zijn om snel dingen voor mij te doen. Maar, het aanmoedigen en het mij zelf laten doen, helpt mij mijn eigen waarde terug te krijgen. Het geeft me zelfvertrouwen en kwaliteit van leven. Het kan ook helpen de hersenen sneller te helpen 'herstellen'.



Contact

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met een van onze CVA-verpleegkundigen.

Revalidatiezorg Dordrecht

Albert Schweitzerplaats 12-14

3318 AT Dordrecht

(078) 652 88 52

info@revalidatiezorgdordrecht.nl

www.revalidatiezorgdordrecht.nl