

# Bewust omgaan met prikkels tijdens verblijf in ziekenhuis

Informatie en adviezen

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

# Inhoud

<b>Niet aangeboren hersenletsel</b>	<b>3</b>
<b>Laat u niet ontmoedigen</b>	<b>3</b>
<b>Onze hersenen</b>	<b>4</b>
<b>Prikkels en rustmomenten</b>	<b>4</b>
<b>Prikkels verminderen op de afdeling</b>	<b>5</b>
<b>Onze adviezen</b>	<b>6</b>
<b>Activiteit</b>	<b>8</b>
<b>Uw vragen</b>	<b>8</b>

**Uw \*naaste is opgenomen op onze afdeling neurologie/neurochirurgie als gevolg van een hersenletsel: een niet aangeboren hersenletsel (NAH). Door de hersenbeschadiging kan het ontvangen, ook wel 'de selectie' genoemd, van informatie vertraagd of verstoord zijn: iemand krijgt meer prikkels, dan hij/zij kan verwerken. Een prikkel is bijvoorbeeld een aanraking, geluid of beeld. Maar ook het geluid van apparatuur, de verzorging en onderzoeken, zoals deze op onze afdeling aanwezig zijn. Voor een goede balans zijn naast prikkels, rustmomenten zeer belangrijk. In deze folder geven wij naast adviezen hoe zo zorgvuldig mogelijk met prikkels om te gaan en een balans te vinden met rustmomenten.**

*\*Lees ook partner of familielid.*

## ■ Niet aangeboren hersenletsel

Als er in de loop van uw leven schade aan uw hersenen ontstaat, dan heet dat niet-aangeboren hersenletsel (NAH). Deze schade kan bijvoorbeeld ontstaan door een verkeersongeluk of beroerte. Het gaat dus om schade dat is opgelopen na de 1e maand na de geboorte.

Aangeboren hersenletsel ontstaat door hersenbeschadiging tijdens de zwangerschap, rond de geboorte of de eerste maand na de geboorte.

## ■ Laat u niet ontmoedigen

Iedereen is anders. Dat geldt ook voor mensen met een niet-aangeboren hersenletsel (NAH). Niet iedereen heeft dezelfde klachten of ervaart deze op dezelfde manier. Bij de een lukt alles niet meer zoals voorheen. Bij de ander kost het veel moeite de draad weer op te pakken. Het vraagt doorzettingsvermogen en geduld. Over het algemeen neemt het herstel lange tijd in beslag en blijven restverschijnselen bestaan. Het herstel gaat met ups en downs. Laat u niet te snel ontmoedigen!

## ■ Onze hersenen

Onze hersenen zijn als het ware het controlecentrum van het lichaam. Zij bepalen onder andere onze persoonlijkheid, emoties en ons gedrag. Een hersenbeschadiging kan daarom ernstige gevolgen hebben. De gevolgen zijn wel afhankelijk van de ernst en de plaats van het letsel. Denk hierbij bijvoorbeeld aan:

- sneller vermoeid zijn
- moeite hebben met een omgeving waar veel mensen of geluiden zijn
- problemen plannen van activiteiten of sneller het overzicht kwijt raken
- emoties minder goed controleren
- een verlamming of spraakstoornis
- een verminderd bewustzijn

## **Niet-aangeboren hersenletsel (NAH) en prikkels**

Bij patiënten met niet-aangeboren hersenletsel (=NAH) werkt de prikkelselectie in de hersenen niet goed meer. Zo komen prikkels direct (ongefilterd) binnen. Alle prikkels 'vechten' hierbij om dezelfde aandacht. Gezonde mensen laten alleen die prikkels door, die op dat moment belangrijk zijn. De rest van de prikkels wordt (onbewust) genegeerd. Om patiënten met niet-aangeboren hersenletsel niet te overladen met allerlei prikkels, is het belangrijk een goede balans te vinden tussen het 'bieden van rust' en het 'bieden van prikkels'.

## ■ Prikkels en rustmomenten

### **Overprikkeling**

Waarom is het belangrijk zorgvuldig met prikkels om te gaan? Wat gebeurt er als iemand te veel prikkels krijgt? Bij overprikkeling kan iemand zich bijvoorbeeld minder goed concentreren, onrustig of boos worden, zich afweren of sneller geïrriteerd raken. Het is belangrijk om dit te voorkomen.

### **Rustmomenten tijdens de opname**

Een verpleegafdeling bevat zeer veel prikkels, denk aan geluiden van apparatuur, de verzorging, de onderzoeken. Daarom zijn rustmomenten tijdens de opname zeer belangrijk. Ook in de herstelfase blijft deze balans belangrijk. U als naaste moet hier tijdens uw bezoek in het ziekenhuis rekening mee houden, maar ook thuis.

## ■ Prikkel verminderen op de afdeling

Vooraf in de spoed (acute) fase zorgen onze zorgverleners ervoor, dat het aantal prikkels wordt verminderd. Zij passen dan de 'prikkelreductie' toe. Dit houdt in dat elke zorgverlener bewust omgaat met het aanbieden van prikkels en bewust zorgt voor rustmomenten.

### **Deurlabel**

Wordt het 'verminderen van prikkels' (prikkelreductie) toegepast, dan ziet u op onze afdeling een deurlabel. Zo weten onze zorgverleners dat in de betreffende omgeving bewust wordt omgegaan met het aanbieden van prikkels. Bijvoorbeeld: geluiden van apparatuur, uitvoeren van werkzaamheden, therapieën en activiteiten op de afdeling, gang of kamer.



*Deurlabel*

## ■ Onze adviezen

Hoe kunt u als naaste zo bewust mogelijk omgaan met prikkels. Wij geven u een aantal adviezen voor in het ziekenhuis. Een aantal kunt u ook thuis toepassen. Omdat iedereen anders is, zijn niet alle adviezen te gebruiken.

### Horen (geluid, spreken)

- sluit zoveel mogelijk de deur van de kamer om geluidprikkel vanuit de gang tegen te houden
- één persoon tegelijk aan het woord. Praat en bel met elkaar zoveel mogelijk buiten de kamer
- gebruik radio en tv als stimulerings-/prikkelmoment als de tijd er rijp voor is. Start met maximaal 15 minuten. Daarna is rust wel echt heel belangrijk. Vertel uw naaste letterlijk wat u gaat doen. Bijvoorbeeld 'ik pak je hand' of 'ik geef een kus op je wang'
- stel gesloten vragen. Dit zijn vragen met ja of nee als antwoord
- spreek korte zinnen en geef de tijd om informatie te verwerken. Wees bewust dat informatie vertraagd wordt verwerkt. Zeg of vraag maar één ding tegelijk
- geef niet te veel opdrachten, zoals schrijven, schoenen aan doen, lopen of fietsen en denkopdrachten. Stel zo weinig mogelijk 'testvragen', zoals
  - welke dag is het vandaag?
  - welk jaar is het?
  - waar bent u nu?Het geven van te veel opdrachten of stellen van testvragen kan uw naaste boos maken en teleurstelling (frustratie) geven
- praat niet op een kinderlijke toon of in een kinderlijke taal

### Zien

- hang een klok en kalender op als houvast (oriëntatie), denk bijvoorbeeld aan een klok met datum en jaartal
- neem vertrouwde voorwerpen mee van thuis, bijvoorbeeld foto's, toiletpulpen, knuffels. Zwart-wit foto's zijn meestal het duidelijkst voor NAH patiënten: deze groep heeft vaak last van slecht zicht
- toon één persoon, één dier of één voorwerp tegelijk op een foto

- zorg dat de ruimte rustig blijft, teveel aan spullen kunnen te veel prikkels geven
- ga op ooghoogte zitten en kijk uw naaste aan

## **Voelen**

Bij voelen kunt u ook denken aan gevoel, emotie en wat uw naaste zegt zonder woorden (non-verbale communicatie).

- let goed op lichaam - en gezichtsuitdrukkingen. Vertel wat u ziet, maar leg het niet uit
- vertel geen gevoelens, geef wel complimenten. Bijvoorbeeld 'ik zie dat het zwaar voor je is, maar je doet het goed'
- let op een toename van bewegingen, bijvoorbeeld veel draaien in bed, na handelingen. Ziet u vermoeidheid, geef uw naaste dan rust

## **Ruiken**

- neem geurtjes mee van thuis, zoals deodorant of parfum). Overdrijf dit niet

## **Dag-Nacht-ritme (rust en activiteit)**

- houdt zoveel mogelijk een dag- en nachtritme aan: gordijnen overdag open en gordijnen 's nachts dicht
- zorg dat uw naaste de eigen kleding/pyjama draagt
- wissel rust af met activiteit, zoals verzorging en therapie
- zodra het lukt maakt de verpleging een dagschema

## **Familie (bezoek aan-/afwezigheid)**

- u kunt op bezoek komen buiten bezoeken, alleen in overleg met de verpleging
- gedurende de dag worden rustmomenten ingebouwd. 'Rust' betekent niet altijd dat u weg moet blijven. U kunt ook lekker een boek lezen. Rust betekent: niet spreken, niet aanraken, stilte op de kamer. Rustmomenten betekenen ook 'écht rust'. Na een activiteit of bezoek worden bewust rustmomenten ingepland
- niet meer dan 2 personen tegelijkertijd op de kamer aanwezig. Als er 2 personen aanwezig zijn: zit elk aan één kant van het bed

- tussen wisseling van bezoek altijd een rustmoment
- wilt u met uw naaste een rustige plek opzoeken binnen het ziekenhuis? Bijvoorbeeld in de huiskamer of het stiltecentrum? Verlaat de afdeling altijd in overleg met de verpleging. Of het is toegestaan hangt af of dit goed is voor uw naaste

### ■ **Activiteit**

Wilt u samen met uw naaste een activiteit gaan doen? Bespreek dit dan met de verpleging. Denk aan een activiteit die aansluit op een hobby. Of een oefening van de ergotherapeut of fysiotherapeut.

### ■ **Uw vragen**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Stel ze dan gerust aan de behandelend arts of aan de verpleging.









## Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

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

**tel** 072 - 548 4444

## Colofon

Redactie      neurologie  
                  neurochirurgie  
                  communicatie

Druk            Ricoh

Bestelnummer 325653

*Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie [www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)*