

NAH en vermoeidheid

Bron: <https://hersenz.nl/hersenletsel/gevolgen-niet-aangeboren-hersenletsel/vermoeidheid>

Soorten vermoeidheid

Er zijn verschillende soorten vermoeidheid. Na een fikse wandeling of huishoudelijk werk kunt u zich lichamelijk vermoeid voelen. Dit is lichamelijke of fysieke vermoeidheid.

Bezigheden als lezen, luisteren, op de computer werken of het organiseren van activiteiten kosten energie. Juist deze inspanning levert na hersenletsel vaak vermoeidheid op. We spreken dan van mentale vermoeidheid. Het lijkt alsof uw hoofd vol watten zit. U kunt zich niet meer goed concentreren. Mentale vermoeidheid komt vaak al door eenvoudige dingen, die u vroeger automatisch deed. Zoals het voeren van een gesprek of het uitvoeren van huishoudelijke taken.

Lichamelijk vermoeidheid kan overgaan in mentale vermoeidheid, bijvoorbeeld als u zich na een forse lichamelijke inspanning niet meer goed kan concentreren. Andersom kan ook: dan krijgt u na een mentale inspanning lichamelijke klachten zoals bijvoorbeeld hoofdpijn of duizeligheid.

Er wordt ook onderscheid gemaakt tussen *acute vermoeidheid* en *chronische vermoeidheid*. Acute vermoeidheid is tijdelijk en ontstaat meestal door overmatige lichamelijke activiteit of door te weinig rust of slaap. Deze vermoeidheid gaat over als je voldoende rust neemt, slaapt of normaal beweegt. Bij chronische vermoeidheid blijf je moe. Slaap of rust helpt niet om te herstellen.

Oorzaken van vermoeidheid na hersenletsel

Hoe komt het dat mensen met hersenletsel vaak vermoeid zijn? Er zijn diverse oorzaken:

- *Vertraagde informatieverwerking.* Door de schade in het brein kan het zijn dat informatie langzamer verwerkt wordt. Je moet een topprestatie leveren tijdens het voeren van een gewoon gesprek: luisteren, verwerken wat er gezegd wordt, het begrijpen en dan ook nog antwoord geven. Dit kost veel energie.
- *Verhoogde prikkelgevoeligheid.* Prikkel komen op volle sterkte binnen omdat de hersenen niet goed meer kunnen filteren. Muziek, geluid, licht, kleuren en geuren, warmte of kou worden daardoor veel heftiger ervaren. Je moet alles verwerken en daardoor stijgt je stressniveau en word je moe.
- *Nadenken over routinehandelingen.* Handelingen die voor het hersenletsel vanzelfsprekend waren, moeten nu stap voor stap overdacht worden. Neem koffiezetten. Daarvoor moet je water in het apparaat doen, een koffiefilter pakken, koffieschepjes afmeten, het apparaat aanzetten, kopjes pakken. Elke stap kost energie. Koffiezetten en tegelijkertijd een gesprek voeren (multitasken) kost dubbele energie.
- *Overbelasting.* Niet iedereen heeft in de gaten wanneer de vermoeidheid toeslaat. Daardoor ga je soms te lang door, waardoor je het risico loopt overbelast te raken en nog vermoeider te raken. Onbegrip van de omgeving vergroot dat risico.
- *Andere oorzaken.* Heftige emoties als gevolg van het hersenletsel kunnen een aanslag op het energieniveau doen. Sommige mensen raken depressief of hebben moeite met het beheersen van emoties. Ook kan vermoeidheid ontstaan door een verstoord slaapritme of door een verstoorde hormoonhuishouding.