

Wie ouder wordt met NAH kan te maken krijgen met het post-NAH effect

Het post-NAH effect kan lastig zijn voor mensen die in het verleden een hersenletsel hebben gehad. Het is belangrijk om de klachten van het post-NAH tijdig te herkennen en te begrijpen. Hierdoor kun je een aantal dingen doen om de problemen die je ervaart te verminderen. Bijvoorbeeld door goed je energie te doseren, steun te zoeken bij anderen en je klachten met je omgeving of zorgverleners te bespreken.

Wat is het post-NAH effect?

Het post-NAH effect verwijst naar een reeks klachten die mensen met een eerder acuut-NAH kunnen ervaren als zij ouder worden. De gevolgen van het hersenletsel kunnen lange tijd stabiel zijn geweest, maar klachten zoals vermoeidheid, geheugenproblemen en concentratieverlies kunnen op latere leeftijd opnieuw optreden/toenemen. Waarschijnlijk gebeurt dit omdat de hersenen hun reservevermogen al hebben aangesproken om de gevolgen van het eerdere hersenletsel op te vangen. Bij het ouder worden is deze reserve als het ware al 'in gebruik'. De hersenen moeten harder werken om op hetzelfde niveau te blijven functioneren, wat resulteert in klachten die soms lijken op de klachten uit de periode vlak na het hersenletsel. De genoemde klachten kunnen horen bij het normale proces van ouder worden. Maar mensen met NAH kunnen deze klachten anders ervaren: alsof de problemen die aanwezig waren direct na het NAH weer terugkomen.

Hoe ontstaat het post-NAH effect?

Onze hersenen hebben het vermogen om zich aan te passen aan schade, wat hersenplasticiteit wordt genoemd. Bij mensen die hersenletsel hebben opgelopen, maken de hersenen gebruik van het reservevermogen om de verloren functies gedeeltelijk of volledig te compenseren. Dit betekent dat de hersenen zich herschikken, nieuwe verbindingen leggen en soms andere hersengebieden inschakelen om beschadigde delen te vervangen. Ook kunnen mensen zich aanpassen aan hun klachten, bijvoorbeeld door hulpmiddelen zoals boodschappenlijstjes te gebruiken. Dit stelt mensen vaak in staat om hun dagelijkse activiteiten toch voort te zetten.

Wanneer mensen ouder worden, verandert hun situatie. Het verouderingsproces zorgt ervoor dat de hersenen op een langzamer tempo gaan werken. Dit komt door een afname van hersencellen en de verbindingen tussen deze cellen. Normaal gesproken maakt het brein gebruik van zijn reservevermogen om deze achteruitgang te compenseren. Echter, als iemand ouder is en al hersenletsel heeft doorgemaakt, is een deel van deze reservecapaciteit al gebruikt door compensatie voor het eerdere hersenletsel. Hierdoor blijft er minder reserve over wanneer mensen ouder worden.

Klachten waarvoor eerder kon worden gecompenseerd, kunnen opnieuw zichtbaar worden. Wanneer mensen met een eerder doorgemaakt hersenletsel ouder worden, kunnen ze opnieuw last krijgen van klachten zoals geheugenproblemen, vermoeidheid en verminderde concentratie. Dit kan ervoor zorgen dat bepaalde dingen in het dagelijks leven, zoals werken of sociale activiteiten, minder goed lukken. Dat noemen we het post-NAH effect.

Wie ouder wordt met NAH kan te maken krijgen met het post-NAH effect

Welke klachten kun je ervaren?

Mensen die het post-NAH effect ervaren, geven vaak aan een aantal klachten te ervaren die lijken op de symptomen die ze kort na hun hersenletsel hadden. De meest voorkomende klachten zijn:

- *Vermoeidheid*
Veel mensen met het post-NAH effect merken dat ze sneller vermoeid raken, zelfs na een goede nachtrust. Dit komt omdat het brein harder moet werken om dezelfde cognitieve prestaties te leveren als voorheen.
- *Langzamer denken en handelen*
Het kan moeilijker worden om snel te reageren op situaties of om snel beslissingen te nemen. Dit kan frustrerend zijn, vooral voor mensen die gewend zijn om snel te denken en handelen.
- *Moeite met multitasken*
Het uitvoeren van meerdere taken tegelijk kan moeilijker worden. Mensen merken vaak dat ze beter één ding tegelijk kunnen doen dan zich te concentreren op verschillende activiteiten tegelijkertijd.
- *Moeite met aandacht vasthouden*
Concentratieproblemen kunnen ervoor zorgen dat het moeilijk is om langer dan een paar minuten met één taak bezig te zijn. Dit kan vooral een uitdaging zijn bij taken die veel aandacht vereisen, zoals het lezen van een boek of het volgen van een gesprek.
- *Vergeetachtigheid*
Het kan moeilijker zijn om nieuwe informatie te onthouden of om je te herinneren wat je eerder hebt gedaan. Dit is een veel voorkomende klacht en kan variëren van kleine vergeetachtigheden tot problemen bij het ophalen van herinneringen.
- *Moeite met plannen en organiseren*
Activiteiten zoals het plannen van de dag, het organiseren van een project, of het maken van een boodschappenlijst kunnen lastiger worden. Mensen merken vaak dat ze moeite hebben met overzicht houden of het inplannen van meerdere activiteiten.

Bron: Ouder worden met acuut Niet-Aangeboren Hersenletsel: het post-NAH effect
<https://www.hersenletsel.nl/nieuws/ouder-worden-met-acuut-niet-aangeboren-hersenletsel-het-post-nah-effect/>

1 september, 2025

Dit artikel werd eerder gepubliceerd in editie 1 van het Hersenletsel Magazine 2025.