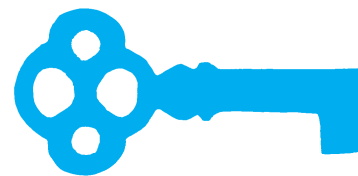


# ZÓ DOE JE DAT!



## Omgaan Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH)

# 9

FACTSHEET

Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH), wat is dat? Het woord zegt het eigenlijk al: hersenletsel dat is ontstaan na de geboorte. NAH kan veroorzaakt worden door een ongeluk, een val of een harde klap op het hoofd, maar de hersenbeschadiging kan ook het gevolg zijn van een hersenbloeding, een hartstilstand, een tumor, zuurstoftekort of komen door ziektes zoals MS, Parkinson of de ziekte van Alzheimer. Aan de buitenkant is soms niet te zien dat iemand NAH heeft. Toch merk je na een poosje dat je cliënt in sommige opzichten anders reageert dan andere mensen. Waar merk je dat aan? Omgaan met cliënten met NAH . . . Hoe doe je dat?

Als iemand NAH heeft opgelopen, kan dit zich op allerlei manieren uiten. De spierkracht in het lichaam kan verminderen of zelfs verdwijnen. Praten lukt soms niet meer of er komen andere woorden uit de mond dan iemand wil zeggen. Revalidatie richt zich in eerste instantie op opnieuw leren lopen en praten. Hierdoor kunnen de lichamelijke gevolgen soms grotendeels verdwijnen en zie je in eerste instantie niet meer aan iemand dat hij NAH heeft. Toch merk je al snel dat er iets aan de hand is.

- Mensen met NAH kunnen veel last hebben van stemmingswisselingen. Emoties volgen elkaar snel op en worden met een ongekende heftigheid geuit. Of andersom: sommige NAH-patiënten uiten hun emoties juist helemaal niet meer.
- NAH kan het karakter van iemand enorm veranderen. Mensen kunnen er depressief, prikkelbaar, onzeker en angstig van worden, maar ook impulsief of overmatig enthousiast.
- Andere veelvoorkomende effecten zijn: een verminderd denkvermogen, problemen met concentratie en het geheugen, snel vermoeid raken, slaapproblemen, hoofdpijn, overgevoeligheid voor licht geluid of andere prikkels; onduidelijk en verward praten, de verkeerde woorden gebruiken.

### Leren leven met beperkingen

Als iemand eenmaal hersenschade heeft, is het onmogelijk om dit helemaal ongedaan te maken. Door revalidatie en (met heel veel geduld) oefenen worden soms wel wat resultaten bereikt. Toch zal iemand met NAH ook moeten leren leven met beperkingen. Dat valt in veel gevallen niet mee. NAH-patiënten vinden het vaak moeilijk om te accepteren dat hun lichaam niet meer doet wat ze gewend zijn. Ze hebben last van chaos in hun hoofd. Handelingen die vroeger heel gewoon waren, kosten nu ineens veel moeite. Ze krijgen hun gedachten niet op een rijtje en weten veel dingen simpelweg niet meer. Een planning maken of iets organiseren lukt niet. Daarnaast spelen financiële problemen soms ook een rol. Veel NAH-patiënten raken hun baan kwijt, verzekeringen vergoeden lang niet altijd alle kosten en aanpassingen in huis vergen organisatie en geduld. Dit alles zorgt voor grote frustratie.

Niet alleen de NAH-patiënt moet leren omgaan met de nieuwe situatie; dat geldt ook voor hun naasten. De persoon die zij ooit kenden, bestaat niet meer. Voor de omgeving is het vaak moeilijk om te wennen aan de 'nieuwe persoon' en aan de situatie die zo totaal anders is dan voorheen. Wat het extra ingewikkeld maakt, is dat NAH-patiënten er soms alles aan doen om te voorkomen dat iemand iets merkt van hun beperkingen. Niet expres, maar uit frustratie of schaamte.



## Hoe moet je omgaan met iemand die NAH heeft? Geen mens is hetzelfde, maar we zetten toch wat algemene tips en weetjes op een rijtje.

- Afspraken maken kan lastig zijn voor NAH-patiënten. Word niet meteen boos als iemand niet op tijd komt of de afspraak helemaal vergeten is.
- Mensen met NAH reageren soms bovengemiddeld chagrijnig of kortaf terwijl ze dat helemaal niet zo bedoelen.
- Een grapje kan ineens totaal verkeerd vallen of niet begrepen worden.
- Soms kunnen mensen met NAH zo verward overkomen dat het lijkt of ze dronken zijn.
- Omgaan met iemand die niet aangeboren hersenletsel heeft, vraagt vooral veel begrip en geduld.
- Praat langzaam; blijf je vraag op dezelfde toonhoogte herhalen tot je een antwoord hebt. Wacht met het stellen van nieuwe vragen om het overzicht te behouden.
- Praat niet door elkaar heen. Het volgen van meerdere gesprekken kan soms erg verwarrend zijn.
- Zorg dat jij of je cliënt een notitie maakt van alles wat jullie samen afspreken. Zo voorkom je misverstanden. Zet niet te veel op een pagina en probeer het zo overzichtelijk mogelijk neer te zetten.
- Doe dingen samen en neem niet alles uit handen. Het is voor je cliënt erg belangrijk betrokken te blijven met alles wat er in huis afspeelt. Vraag bijvoorbeeld of je cliënt helpt bij huishoudelijke klusjes. Probeer dan wel om het werk gedoseerd over te dragen.
- Heb geen hoge verwachtingen. Zo voorkom je teleurstellingen. Geniet van kleine stapjes en tel ze op.
- Realiseer je dat tijdschema's niet werken als iemand geen besef heeft van de tijd en vergeet op de klok of in de agenda te kijken.
- Leg dingen op een vaste plek. Het labelen van spullen kan handig zijn.
- Probeer met je cliënt openhartig te praten over NAH!

