

Beknopte versie

GETaHEAD Basisadviezen & Informatie



GETaHEAD

BRAIN RECOVERY SUPPORT

GETaHEAD Brain Recovery Support

Informatie en basisadviezen - verkorte versie



Introductie

Bij GETaHEAD geloven we dat herstel voor een groot deel uit jezelf komt. Jij staat aan het roer, eigen inzet en vertrouwen zijn belangrijke factoren voor herstel. Het ziektebeeld post-commotioneel syndroom (PCS) bestaat uit veel verschillende klachten, waar verschillende oplossingen voor zijn. Dat is regelmatig best verwarrend tijdens het herstel.

Daarom is het belangrijk dat je over de juiste informatie beschikt. Wanneer je begrijpt waar je klachten vandaan komen, lukt het vaak beter om deze te behandelen. Bij GETaHEAD werken we daarom met een informatiemap met relevante onderwerpen die kunnen helpen bij herstel. Deze informatie was tot voor kort alleen beschikbaar wanneer je deelneemt aan een mentortraject. Wij vinden het echter belangrijk dat informatie voor iedereen beschikbaar is, ook voor mensen die op onze wachtlijst staan. Of voor mensen die zonder mentortraject aan de slag willen gaan met de adviezen. Daarom hebben wij een korte versie van onze map ontwikkeld. Dat is de versie die je nu leest.

Heb je naar aanleiding van deze adviezen vragen? Of heb je behoefte aan meer informatie en verdieping? Dan is het slim om je aan te melden voor ons mentortraject. Je ontvangt dan de volledige map met basisadviezen. Onze mentoren kunnen verdere uitleg geven over de basisadviezen en met je meedenken over een passende behandeling.

Opbouw

Onze informatieve teksten en adviezen zijn onderverdeeld in de volgende thema's:

1. **KNOW:** Kennis over je lichaam en letsel
2. **FEEL:** Voelen, herkennen en beïnvloeden van lichaamssignalen, emoties & gedachten
3. **MANAGE:** Praktische tools waarmee je zelf aan de slag gaat
4. **CHALLENGE:** Om te herstellen moet je je hersenen uitdagen
5. **REST:** Om te herstellen is goede rust noodzakelijk

Inhoudsopgave



KNOW

Waar komen mijn klachten door?

p.4

Neuroplasticiteit

p.5

FEEL

Overprikkeling

p.7

Mindset

p.9

MANAGE

Ademhaling

p.11

Voeding & supplementen

p.12

CHALLENGE

Bewegen

p.14

Braintraining

p.16

REST

Rust & Ontspanning

p.18

Slaap

p.29



Een hersenschudding ontstaat meestal door een val of klap op je hoofd. Een hersenschudding kan ook ontstaan wanneer je hoofd heel snel van achter naar voren is bewogen, bijvoorbeeld tijdens een auto-ongeluk. De klachten die optreden na een hersenschudding verschillen per persoon. Veelvoorkomend zijn hoofdpijn, extreme vermoeidheid, overgevoeligheid voor prikkels, geheugenproblemen, misselijkheid en duizeligheid. Een hersenschudding is een lichte vorm van niet-aangeboren hersenletsel (NAH). Bij de meeste mensen gaan de klachten na een paar weken vanzelf voorbij. Maar bij 10-30% van de mensen zijn de klachten langer dan 12 weken aanwezig. Je hebt dan post-commotioneel syndroom (PCS).

Waarom een hoofdletsel of hersenschudding langdurige klachten kan geven, is voor een groot deel nog onbekend. Met medische beeldvorming (een MRI of CT-scan) is er meestal geen schade aan de hersenen te zien. Toch heb je klachten. De hersenen werken tijdelijk niet zoals ze dat normaal doen. Het lijkt alsof ze hun gebruiksaanwijzing zijn verloren. Waarom dit zo is, daar zijn een paar ideeën over:

1. **Je hersenen werken niet efficiënt**

Door je hersenschudding kan er schade zijn ontstaan aan de verbindingen tussen zenuwcellen. Die verbindingen noem je de neurale paden. Neurale paden sturen informatie vanuit je lichaam naar je hersenen en andersom. Je gebruikt ze voor alles wat je doet. Als deze paden beschadigen, moet je (tijdelijk) andere paden gebruiken. Deze route is vaak minder efficiënt en kost daardoor meer tijd en energie. De behandeling bij Cognitive Fx in Utah, is onder andere gebaseerd op deze theorie en richt zich op herstellen van deze neurale paden.

2. **Je fight/flight systeem is overactief**

Dit systeem is een onderdeel van je zenuwstelsel en heet ook wel je stress-systeem. Wanneer je in een gevaarlijke situatie bent of in actie moet komen, gaat dit systeem aan. Dat gebeurt onbewust. Soms blijft dit systeem te lang aan staan. Je lichaam zit dan in een chronische stress-stand. Hierdoor herstel je niet goed. Steeds meer onderzoekers en artsen denken dat een overactief stress-systeem een rol speelt bij PCS/NAH. Ook onverwerkte emoties en trauma kunnen een rol spelen bij een overactief stress-systeem.

3. **Er is sprake van chronische laaggradige ontsteking in de hersenen (neuro-inflammatie)**

Als gevolg van een hersenschudding kunnen hersencellen beschadigd raken. Als reactie hierop worden er signaalstofjes vrijgemaakt die een ontstekingsreactie in de hersenen veroorzaken. Dit proces kost veel energie en kan ervoor zorgen dat bepaalde hersengebieden minder goed functioneren.

4. **Je hersenen geven te veel of verkeerde pijnsignalen door**

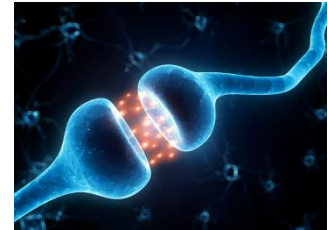
Je hersenen geven nog steeds pijn aan, ook al is het letsel al genezen. Je kunt dit vergelijken met een brandalarm dat té gevoelig staat afgesteld. Het brandalarm gaat af terwijl er geen gevaar is.

KNOW

Neuroplasticiteit



Neuroplasticiteit betekent dat je brein nieuwe verbindingen maakt tussen zenuwcellen (neuronen). Deze verbindingen noem je “neurale paden”. Neuroplasticiteit zorgt ervoor dat je nieuwe dingen kunt leren. Ook zorgt het dat je hersenen kunnen herstellen na hersenletsel. Het maakt niet uit hoe oud je bent, zelfs als je 100 bent gaat dit proces nog door. Goed nieuws dus!



Hoe stimuleer je neuroplasticiteit?

Je hebt zelf invloed op de neuroplasticiteit in je brein. Wanneer je jezelf fysiek, cognitief of sociaal uitdaagt, maken je hersenen stofjes die voor nieuwe verbindingen zorgen.

Volgens experts is de combinatie van eerst bewegen en daarna cognitieve training heel goed om neuroplasticiteit te stimuleren. Vergeet niet om daarna een moment van rust te houden.

Daarnaast stimuleer je neuroplasticiteit door dingen anders te doen dan je normaal doet. Je doorbreekt dan een patroon of routine. Hieronder geven we een aantal voorbeelden over wat je kunt doen om neuroplasticiteit te stimuleren.

Fysiek

- Zorg ervoor dat je iedere dag beweegt, het liefst in de buitenlucht!
- Het is beter om iedere dag (een beetje) te bewegen, dan 1-2x per week een grote workout te doen en de rest van de week niets.
- Sporten met complexe motorische bewegingen (zoals tennis, dansen of surfen) en sporten in teamverband zijn heel goed om de neuroplasticiteit in je brein te vergroten!
- Iets doen wat je leuk vindt werkt beter dan iets doen wat je als verplichting ziet.

Cognitief

- Daag jezelf uit! Bijvoorbeeld door het oplossen van puzzels, sudoku of door andere spelletjes te spelen.
- Leer een nieuwe taal of start een nieuwe hobby.
- Doe boodschappen zonder op je lijstje te kijken.
- Oefen multitasken: luister naar een podcast terwijl je huishoudelijke klusjes doet.
- Er zijn veel apps beschikbaar, waarmee je dagelijks een ‘hersens workout’ kunt doen zoals: Lumosity, Braingames, Max geheugen trainer en Cognifit.

Tip: cognitieve training doe je niet langer dan 20-30 minuten achter elkaar.

Sociaal

- Sociale interactie stimuleert de zenuwcellen in je brein om zich aan te passen en nieuwe verbindingen te maken.
- Verleg langzaam je grenzen. Bouw rustig op, zowel in tijd als in de hoeveelheid prikkels. Spreek bijvoorbeeld eerst met één iemand af, in een rustige omgeving. Wanneer dit goed gaat kun je geleidelijk de tijdsduur en later de hoeveelheid prikkels uitbouwen (bv met meerdere mensen tegelijk afspreken of in een drukker omgeving).

Patronen doorbreken

Denk hierbij aan een andere wandeling nemen dan normaal, nieuwe recepten proberen met koken, aan de andere kant van je fiets afstappen of je tandenpoetsen met je andere hand.

Leefstijl

Ook je leefstijl oefent invloed uit op de mate van neuroplasticiteit. Eet gezond, slaap goed en zorg voor voldoende ontspanning. Het kost tijd en doorzettingsvermogen om een ingesleten patroon aan te passen, maar op den duur betaalt zich dit uit! Meer hierover lees je in de stukken over voeding, rust en slaap.

FEEL

Overprikkeling



Wat is overprikkeling?

Prikkels zijn stukjes informatie die je hersenen binnenkomen. Alle prikkels die jij waarneemt, worden verwerkt door je hersenen. Dat gaat de hele dag door, er komen zoveel prikkels op je af op één dag! Denk alleen al aan de kleuren, geuren en geluiden in een supermarkt. Of aan alle informatie die je tijdens een gesprek moet verwerken.

Niet alle prikkels zijn even belangrijk. Sommige prikkels wil je aandacht geven, terwijl je andere liever negeert. Dit 'wegfilteren' van onbelangrijke prikkels is een taak van je hersenen. Wanneer je PCS hebt, is er vaak een probleem met dit wegfilteren. Jouw hersenen geven aan alle prikkels het label 'belangrijk'. Je bent dan (tijdelijk) overgevoelig voor prikkels. Vooral overgevoeligheid voor licht, beeld, geluid en beweging komt veel voor.

Als je snel overprikkeld bent, is de verleiding groot om de prikkels te dempen. Maar als je dit vaak doet, werkt het averechts: je hersenen leren het omgaan met prikkels af en je wordt nóg gevoeliger voor prikkels.

Gebruik daarom een koptelefoon of zonnebril alleen als het echt noodzakelijk is.

Eerste Hulp bij Overprikkeling

Oeps, je bent over je grenzen gegaan. Je voelt je erg overprikkeld. Geen zorgen, dit gebeurt ons allemaal. Hoe slecht je je nu ook voelt, dit is tijdelijk. Samengevat zijn dit onze tips: **stop, kalmeer je systeem, plan hersteltijd in en kijk vooruit/laat het los.**

Een uitgebreide bespreking van deze tips staat in de 'Grote Map'.

De tips die we je hier willen meegeven zijn:

- Sta even stil en verleg je aandacht van je hoofd naar je lichaam. Je hoofd is vaak vooral bezig met 'wat wil en moet ik allemaal'. Terwijl je lichaam je vertelt 'wat heb ik nu nodig' en 'wat is nu wel en niet haalbaar'.
- Je hebt meer gedaan/ meer prikkels binnen gekregen dan wat je gemiddeld aan kunt. Om te herstellen moet je dus een paar uur of een paar dagen minder prikkels binnen krijgen, zodat je weer in balans komt. Het betekent niet dat je helemaal terug naar nul moet, maar wel dat je een stapje terug doet. Je planning kan in de soep lopen. Dat is niet leuk, maar noodzakelijk. Zet je gezondheid nu op één!
- Focus op een juiste ademhaling.
- Beweeg! Ook al voel je je nog zo moe. Rustige vormen van beweging zoals wandelen, yoga of zwemmen zorgen ervoor dat je stress-systeem kalmeert. Hierdoor voel je je minder overprikkeld.

Zie hiervoor ook de hoofdstukken over Ademhaling en Bewegen.

Visuele overprikkeling

Door een hersenschudding (of andere vorm van NAH) kan je visuele systeem tijdelijk in de war zijn. Hierdoor kun je vervelende klachten krijgen. Het lijkt dan misschien alsof er iets mis is met je ogen, maar het probleem zit zich meestal in je hersenen. Visuele klachten worden (helaas) vaak gemist door hulpverleners. Ook voor patiënten is het soms lastig om visuele klachten te herkennen. Klachten die kunnen passen bij visuele problemen zijn moeite met schermen, hoofdpijn, misselijkheid, pijnlijke ogen, duizeligheid of emotionele instabiliteit. Ook problemen met aandacht en concentratie kunnen hierdoor veroorzaakt worden.

Neuro-optometrist

Wanneer je naar de oogarts gaat, kijkt hij of zij vaak alleen of je scherp ziet of een ziekte aan je oog hebt. Dit is bijna nooit het probleem, zeker niet als je vóór je letsel ook geen bril nodig had. Wanneer je langdurige klachten hebt na een hersenschudding, raden wij je aan om naar een **neuro-optometrist** te gaan. Een neuro-optometrist beoordeelt je visuele systeem op heel veel verschillende onderdelen. Het kan zijn dat hij/zij je oefeningen meegeeft of bijvoorbeeld (tijdelijk) een speciale bril. Dit kan helpen om je ogen beter te laten samenwerken. Hierdoor zullen je klachten minder worden.

FEEL

Mindset



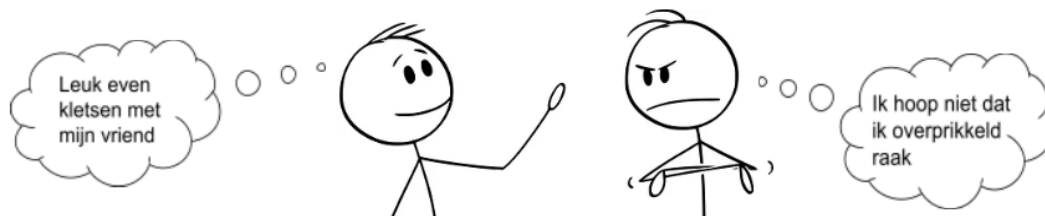
Wat is mindset?

Mindset is een manier van denken. Je kunt mindset zien als een bril waardoor je naar de wereld kijkt. De kleur van de glazen (donkere of lichte) bepaalt hoe jij over een situatie, jezelf of iemand anders denkt. Twee verschillende mensen kunnen hierdoor heel anders met dezelfde situatie omgaan. Kijk maar eens naar het plaatje hieronder.

De invloed van mindset op herstel

Steeds meer onderzoek toont aan dat je gedachten en emoties invloed hebben op je gezondheid en herstel. Onderzoekers zagen op scans dat de hersenen hetzelfde reageren op een vervelende gedachte, als op een vervelende situatie. Ze maken dus geen verschil tussen het meemaken van iets negatiefs en het denken aan iets negatiefs! In beide gevallen wordt het 'pijn en stress deel' van je hersenen actief. Door negatieve gedachten kun je dus echt pijn, stress en overprikkeling gaan voelen.

Voorbeeld: Stel je hebt een afspraak met je baas of een uitnodiging voor een feestje. Een voorbeeld van zo'n negatieve gedachte is: "ik raak dan vast overprikkeld". Door te denken dat je overprikkeld raakt, gaan je hersenen al in de stress-stand. Hierdoor is de kans dat je klachten krijgt



Twee mensen met PCS: wie raakt sneller overprikkeld?

groter.

Positieve gedachten helpen juist tegen pijn en stress. Zij activeren delen van je hersenen die met ontspanning en herstel te maken hebben. Hierdoor krijg je minder klachten en word je dus sneller beter.

Het goede nieuws is dat je positief denken kunt leren en trainen. Als je je manier van denken aanpast en dit lang genoeg volhoudt, wordt het op een gegeven moment een gewoonte. Je brein heeft nieuwe neurale paden aangemaakt en is daadwerkelijk veranderd.

Om je hier alvast bij te helpen geven we je vier voorbeelden. Deze mindset-tips kun je gebruiken bij je herstel van PCS:

- Als je gelooft dat je volledig kunt herstellen, is de kans dat je herstelt veel groter dan wanneer je niet in herstel gelooft.
- Als je gelooft dat een behandeling gaat helpen (en je verwachtingen realistisch zijn) kan dit het effect van de behandeling versterken.
- Zeg niet dat je iets niet kunt, maar dat je iets *nóg* niet kunt.
- Kijk naar wat *wél* (goed) gaat. Bijvoorbeeld: Je kunt niet je favoriete sport beoefenen, maar je kunt *wél* wandelen. Naar een concert van je favoriete band gaan lukt niet, maar je kunt *wél* naar een paar nummers luisteren. Geniet ook echt van de dingen die wel lukken.
- Vier elke stap vooruit als een overwinning, hoe klein deze ook is. Maak daar een moment van door bijvoorbeeld iets lekkers te eten of een mooie kaart voor jezelf te kopen, of een high-five met iemand te doen.

MANAGE

Je ademhaling als hulpmiddel



Je ademhaling heeft invloed op hoe je je voelt. Als je snel en oppervlakkig ademhaalt, is de kans groot dat je je ook gestrest en onrustig gaat voelen. Wanneer je ademhaling rustig en diep is, zal je meer ontspannen.

Waarom is het belangrijk om dit te weten? Veel mensen met PCS zitten vast in een stress ademhaling. Je ademt dan te snel, te vaak, te diep of juist te oppervlakkig. Je lichaam zit dan vast in de stress-stand. Hierdoor kunnen klachten als overprikkeling, pijn en angst erger worden. Het goede nieuws is dat je een gezonde ademhaling kunt aanleren. Je kunt dit dan gebruiken om je klachten te verminderen. Hierdoor kun je je klachten verminderen. Sommige professionals denken zelfs dat ademhaling een van de belangrijkste tools is in het herstel van PCS.

Heb jij het gevoel dat je moeilijk of onrustig ademhaalt? Of voel je veel stress in je lijf? Dan is het echt de moeite waard om een professional te zoeken die jou kan helpen met ademen. Dat kan bijvoorbeeld bij een psychosomatisch fysiotherapeut of een ademcoach.

De middenrifademhaling is een goede basis voor een gezonde ademhaling in rust. Oefen hier regelmatig mee en let óók eens op je ademhaling terwijl je iets aan het doen bent. Grote kans dat jij op dat moment niet goed doorademt. Of dat je zelfs je adem inhoudt!



MIDDENRIF ADEMHALING

MANAGE

Voeding en Supplementen



Je brein is de grootste energieverbruiker van je lichaam. Wel 20 tot 30% van alle voedingsstoffen gaat naar je brein. Je kunt je voorstellen dat wanneer je aan het herstellen bent van een hersenschudding, je veel extra energie nodig hebt voor herstel. Het is daarom belangrijk om genoeg voedingsstoffen binnen te krijgen. Voeding is een onderwerp waar altijd veel discussie over bestaat. Wij doen daarom ook geen harde aanbevelingen. Ieder lichaam reageert anders en wat voor de een werkt, hoeft voor de ander niet te werken. Wel zijn er een aantal basisprincipes die bijdragen aan meer gezondheid. Deze basisprincipes vind je hieronder terug. Lees ze rustig door en kijk of er dingen zijn die voor jou haalbaar zijn om aan te passen.

GETaHEAD voeding basisprincipes (verkorte versie)

1. Eet zoveel mogelijk onbewerkt voedsel

Dit zijn producten die niet of nauwelijks zijn bewerkt door de industrie (bv verse groenten, fruit, biologisch vlees, vis, eieren, noten, zaden). Voorbeelden van bewerkt voedsel zijn sauzen, snoep, koekjes, chocola, zoete yoghurt, ijs, zoet beleg of ontbijtgranen zoals cruesli. Bewerkte voeding zit vaak vol met toegevoegde suikers. Suikers hebben een negatief effect op je bloedsuikerspiegel en je afweersysteem.

2. Eet voldoende vezels

Vezels zorgen voor een goede darmwerking. Je darmen en hersenen staan sterk met elkaar in verbinding en daarom is het minstens zo belangrijk om goed voor je darmen te zorgen. Vezels zitten voornamelijk in groenten, fruit, volkoren granen, peulvruchten en noten.

3. Eet gezonde vetten!

Je brein bestaat voor 60% uit vet en heeft daarom de juiste vetten nodig om goed te functioneren. Een belangrijk vetzuur voor je hersenen is omega 3. Omega 3-vetzuur vind je vooral in vette vis zoals zalm, haring of makreel, of in plantaardige producten zoals lijnzaad, chiazaad, hennepzaad of walnoten. Ook kun je ze aanvullen met een supplement, zoals visolie of algenolie. Daarnaast zorgen gezonde (onverzadigde) vetten voor een verzadigd gevoel en een stabiele bloedsuikerspiegel. Gezonde vetten vind je vooral terug in olijfolie, noten, zaden, vette vis of avocado. LET OP: transvetten zijn slecht voor je gezondheid. Deze vetten zitten vooral in bewerkte voeding zoals chips, koekjes en frituur.

4. Eet minimaal 500 gram groente en 2 stuks fruit per dag

In groente en fruit zitten belangrijke vezels, vitaminen en mineralen. Deze kun je vooral vinden in felgekleurde groenten. Voldoende groenten eten is lastig als je dit alleen bij je warme maaltijd doet. Met een (maaltijd)salade als lunch krijg je al heel wat groenten binnen. Ook kun je veel groenten in een soep verwerken. Een smoothie kan natuurlijk ook, maar let wel op dat je niet alleen het sap gebruikt, want de vezels zijn minstens zo belangrijk.

5. Drink voldoende water

Water is belangrijk voor de aanvoer van voedingsstoffen en zuurstof naar de lichaamscellen en speelt een grote rol bij de afvoer van afvalstoffen. De hoeveelheid vocht in je lichaam heeft ook een sterke invloed op de hersenen. Zo kan een vochttekort al snel zorgen voor hoofdpijn en vermoeidheid.

6. Geef je darmen af en toe een pauze

Het kost je lichaam veel energie om voedsel te verteren en daarom is het belangrijk om je spijsverteringssysteem af en toe een pauze te geven. Zorg ervoor dat je 2-3x per dag een volwaardige maaltijd eet die genoeg calorieën en voedingsstoffen bevat. Op deze manier blijft je bloedsuikerspiegel stabiel en heb je minder behoefte aan tussendoortjes. Mocht je toch behoefte hebben aan een tussendoortje, kies dan voor een gezond tussendoortje, bv noten, fruit of een smoothie.

7. Vermijd alcoholgebruik

Je hersenen zullen anders reageren op alcohol dan je gewend bent. Het kan de symptomen van een hersenschudding versterken. Ook beïnvloedt alcohol de kwaliteit van je slaap en bevat alcohol veel suiker. De eerste 6-8 weken kun je alcohol daarom beter helemaal vermijden.

8. Beperk het gebruik van koffie en andere cafeïne houdende dranken

Cafeïne zorgt voor een verminderde kwaliteit van je slaap en zorgt voor een stijging van het stress-hormoon cortisol. Let op, ook thee bevat cafeïne. Kies daarom bij voorkeur voor kruidenthee.

9. Voedselintoleranties

Soms kan het zinvol zijn om te achterhalen of er bij jou sprake is van bepaalde voedselintoleranties (bv voor gluten of zuivel). Voedselintoleranties kunnen maag-darmklachten veroorzaken, maar kunnen ook zorgen voor hoofdpijn en vermoeidheid. Wanneer je het idee hebt dat er bepaalde voedingsmiddelen zijn waar je niet goed tegen kunt, is het raadzaam om dit verder te uit te zoeken bij een voedingsdeskundige.

Tips voor supplementen

Sommige personen hebben baat bij supplementen tijdens hun herstel van een hersenschudding. Wederom geldt hier; probeer en kijk wat voor jou werkt. Kijk goed of je niet te veel van een bepaalde stof binnenkrijgt, het kan schadelijk zijn. Hieronder onze tips wat betreft het gebruik van supplementen tijdens herstel van PCS.

- Magnesium. Let op de juist magnesiumverbinding. Bisglycinaat en L-threonaat zijn voor je brein het beste. Dosering: 1 tablet van 200 mg in de avond.
- Vitamine B complex. Let op dat vitamine B6 niet boven de ADH uitkomt!
- Vitamine D. Voor een optimale dosering is het goed om je vitamine D spiegel te laten bepalen. Bij een tekort is een dosering van minimaal 50 mg aan te raden. Voor de optimale opname moet je dit combineren met een vitamine K2. Er zijn vitamines met een combinatie van vitamine D en K2.
- Visolie/algenolie met genoeg DHA (750 mg).
- Zink (eventueel i.c.m. vitamine C).

CHALLENGE

Beweeg



Lichaamsbeweging is ontzettend belangrijk voor onze gezondheid. Wanneer je last hebt van een hersenschudding, ervaar je misschien klachten die je tegenhouden om te gaan sporten. Of je bent angstig dat het niet goed is voor je herstel.

In de eerste 24-72 uur is het inderdaad verstandig om echt rust te nemen. Daarna is het voor de genezing van je hersenschudding belangrijk om iedere dag (rustig) te bewegen.

Waarom is bewegen belangrijk voor je brein?

1. Het stimuleert de doorbloeding van je brein.
2. Het stimuleert de aanmaak van nieuwe verbindingen in je hersenen.
3. Het verbetert de cognitieve functies van je brein zoals geheugen, aandacht en concentratie.
4. Je gaat er beter van slapen.
5. Het verbetert je stemming. Je voelt je vrolijker.
6. Het vermindert ontstekingen in je lichaam.

Bewegingsadviezen

- Begin met rustige lichamelijke inspanning zoals wandelen, fietsen, yoga en lichte huishoudelijke taken. Bouw langzaam op. Je kunt beter meerdere keren per dag een kort blokje bewegen dan één keer lange tijd achter elkaar bewegen. Begin bijvoorbeeld met 2-3x per dag 10-15 minuutjes wandelen.
- Als rustige lichamelijke inspanning zoals wandelen of fietsen goed gaat, kun je proberen een intensievere vorm van lichaamsbeweging te doen. Bijvoorbeeld een klein stukje hardlopen of zwemmen. Ook dit weer langzaam opbouwen.
- Heb je veel last van overprikkeling? Kijk of het lukt om aan het begin wat prikkels weg te nemen. Loop bijvoorbeeld niet door de stad, beweeg in een rechte lijn en zet geen muziek of podcast op. Zie ook onderstaande tabel voor tips bij overprikkeling na inspanning.
- Ga voor jezelf na of je klachten erger worden bij bewegen. Kijk dan of je ergens een Buffalo Concussion Treadmill of Bike Test kunt doen. Dit is een test speciaal voor mensen met een hersenschudding. Hierbij wordt gekeken met welke hartslag jij het best kunt gaan sporten. Er zijn tegenwoordig steeds meer fysiotherapeuten, chiropractors of andere zorgverleners die deze test aanbieden.
- Kies een vorm van bewegen die je leuk vindt! Dit zorgt voor de aanmaak van endorfines (gelukshormonen) en dat komt je herstel ten goede.

Tip: ga niet wachten tot het moment dat je zin krijgt om te gaan sporten. Vaak komt dat moment niet. Het werkt het beste om een vast ritme voor jezelf te creëren om te bewegen. Ook op dagen dat je niet zo goed voelt is het goed om minstens 1x per dag toch iets aan beweging te doen. Je kan het sporten combineren met ademhalingsoefeningen of meditatie na afloop.

Tabel: Verschillende oorzaken van een overprikkeld brein na inspanning en suggesties.

Je kunt overprikkeld raken door:	Wat kun je hieraan doen:
De omgeving van de activiteit.	Als bijv. wandelen of fietsen buiten te veel prikkels geeft, probeer dan binnen (bijv. in de sportschool) te fietsen of te wandelen op de loopband. Geluidsprikkels kun je eventueel dempen met noise-cancelling oordopjes/koptelefoon. Maar alleen als het echt nodig is (zie ook het document 'Overprikkeling')
De intensiteit van de activiteit.	Gebruik hartslagzones om te trainen. Overprikkeld? Probeer de volgende keer op een lagere intensiteit te trainen. Dit doe je door binnen een hartslagzone lager te bewegen/trainen.
De duur van de activiteit.	Gebruik een timer om de duur van je activiteit bij te houden. Als je merkt dat je bijvoorbeeld na 20 minuten overprikkeld raakt, stop de volgende keer dan eerder, bijv. na 15 minuten.
De activiteit zelf.	Sommige bewegingen zijn complexer voor je brein dan anderen. Bij hardlopen moet je brein meer rekening houden met balans dan bijv. fietsen op een hometrainer. Hierdoor kan fietsen op een hometrainer minder belastend zijn (en dus fijner) voor je brein.

CHALLENGE

Braintraining



Zoals je in het document *Neuroplasticiteit* hebt gelezen, zijn je hersenen de hele tijd aan het leren. Je hersenen veranderen steeds. Ze passen zich aan alle nieuwe informatie die we binnenkrijgen aan. Hierdoor leer je nieuwe dingen en ontwikkel je nieuwe patronen. Eigenlijk train je je hersenen dus de hele dag door met alles wat je doet.

Met braintraining kun je je hersenen nog eens extra trainen en dit kan je helpen in je herstel. Het kan je geheugen, je concentratie en prikkelverwerking verbeteren. Manieren om braintraining te doen zijn bijvoorbeeld:

- iets nieuws leren zoals een instrument bespelen, jongleren of een nieuwe taal leren.
- iets doen wat je heel moeilijk vindt, zoals een ingewikkelde puzzel.
- Multitasken: verschillende taken tegelijk doen.

De beweeg - train - rust cyclus

Er is veel onderzoek gedaan naar de invloed van beweging op je hersenen. Hierdoor weten we dat beweging heel belangrijk is. Door te bewegen kunnen je hersenen beter nieuwe dingen leren. Als je gaat bewegen voordat je braintraining gaat doen, dan heeft de braintraining dus meer effect. Rust nemen na de braintraining is net zo belangrijk. Als je na je training even rust neemt, kunnen de nieuwe verbindingen in je hersenen stevig worden. Pak dus altijd 20 minuten tot een uur rust na je braintraining. Dat kan door even te gaan liggen, te mediteren of brainwaves te luisteren. Let hierbij goed op je ademhaling: pas jouw rustademhaling toe.

De hele training bestaat dus uit een cyclus: bewegen - braintraining - rust.

Als je begint met braintraining zijn er aantal richtlijnen die je kunt aanhouden:

- Vaker kort braintraining doen is effectiever dan af en toe lang.
- Houd (zeker aan het begin) 20 tot 30 minuten als maximale tijd van de Brain training aan.
- Neem ook rustdagen, je hoeft echt niet iedere dag te trainen. Drie keer per week is een mooi streven.
- Het is oké om klachten te krijgen tijdens braintraining. Maar de klachten moeten daarna wel in een korte tijd, bijvoorbeeld binnen een half uur weg zakken. Je wilt bovendien dat je klachten niet naar een 10 op een schaal van 1-10 gaan, maar maximaal naar een 6 of 7.
- Het maakt niet uit of je de oefening goed doet, het gaat er om dat je je best doet.
- Sterker nog: fouten maken is goed. Vooral als je de fout opmerkt en jezelf verbetert. Op dat moment leren je hersenen iets nieuws.
- Doe niet steeds hetzelfde maar zorg voor afwisseling in je oefeningen.
- Vraag eens iemand om je te helpen bij het trainen. Met z'n tweeën kun je weer nieuwe, uitdagende dingen doen

Multitask oefeningen

Een multitask oefening is een oefening waarbij je meerdere taken tegelijkertijd doet. Het idee van multitask oefeningen is dat de verschillende gebieden in je hersenen beter gaan samenwerken. De balans in je hersenen zou dan moeten herstellen: de overactieve gebieden worden rustiger en de minder actieve gebieden worden juist weer actiever.

Je kunt heel makkelijk dit soort oefeningen zelf thuis kunt doen. Hierbij geldt: hoe ingewikkelder je het maakt, hoe beter! Een oefening kan er bijvoorbeeld zo uitzien:

1. Je hebt memorykaartjes voor je neus liggen en probeert de paren te vinden.
2. Je draait de kaartjes om met je niet dominante hand.
3. Ondertussen ga je het alfabet af van A tot Z. Je bedenkt voor iedere letter een sport
4. Terwijl je deze taken uitvoert heb je (harde) muziek op de achtergrond aan staan.
5. Met je rechterhand knip je mee op de maat van de muziek

Multitask oefeningen kun je helemaal zelf bedenken. Laat je creativiteit erop los! Je kunt bijvoorbeeld een aantal taken uit de lijst hieronder combineren:

Handige items voor Brain training zijn:

Spellen: Set, Brain games, 3D puzzels, Pim Pam pet, Pim Pam pet picto, Codenames, Scrabble, Triviant

Printen vanaf de pc: Strooptest, woordzoekers, Einstein Riddles, doolhof, reeks, rekensommen

REST

Rust en ontspanning



De juiste balans vinden tussen rust en inspanning is een belangrijk onderdeel van herstel.

- **Inspanning** kost energie: je batterij loopt leeg.
- **Rust** geeft energie: je batterij laadt weer op. Rust geeft dus herstel. Daarnaast is rust en ontspanning noodzakelijk om je zenuwstelsel te kalmeren. Je remt hiermee je het fight/flight systeem en schakelt over op de rust- en herstelstand van je zenuwstelsel.

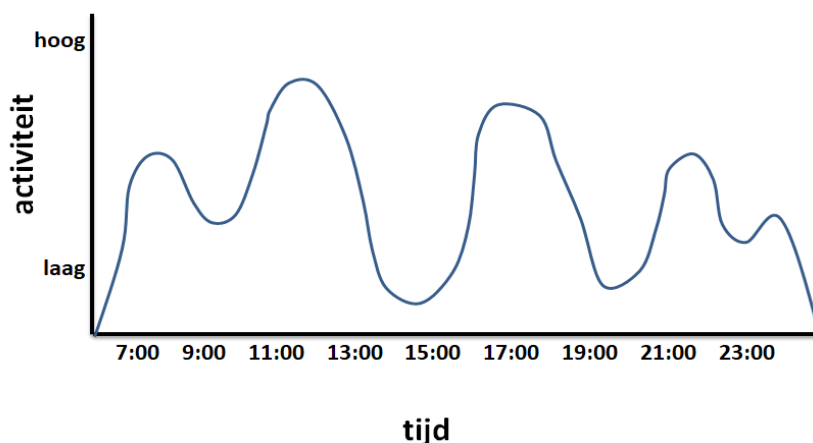
Rust en ontspanning is niet per se hetzelfde. Rust gaat echt om het opladen van je batterij. Ontspannende activiteiten zijn activiteiten waarbij jij je veilig, prettig en rustig voelt. Deze activiteiten kunnen je batterij opladen, terwijl ze tegelijkertijd een ook klein beetje energie kosten.

Vaak genoemde manieren om te ontspannen of rusten zijn meditatie, yoga, wandelen en ademhalingsoefeningen. Maar er zijn nog zoveel meer mogelijkheden. Belangrijk is dat je goed voelt wat voor jou op dat moment werkt en wat niet. Wat je vóór je hersenschudding deed om te ontspannen, kan nu soms het tegenovergestelde effect hebben. Denk aan een avondje Netflixen, of met je vrienden naar de kroeg. Je moet nu waarschijnlijk naar nieuwe dingen zoeken, die beter bij jouw huidige situatie passen.

Tip: Maak een lijstje met dingen waar jij van ontspant en dingen waarvan jij uitrust. Juist als het even niet zo lekker met je gaat, kan het moeilijk zijn om dat te bedenken. Het lijstje erbij pakken helpt dan.

Hoe vaak en hoe lang rusten

Hoe vaak je rust moet nemen is voor iedereen anders. Het is verstandig om niet door te gaan tot je helemaal op bent en vaker kort te rusten. Stel je dag dus voor als golfjes in je planning: actief-rust-actief-rust.



Vind je het lastig om te bepalen hoe je je dag moet indelen? Hoe je rust en ontspanning moet afwisselen? Dit is iets waar ergotherapeuten, psychosomatisch fysiotherapeuten, (neuro)psychologen en andere therapeuten je goed bij kunnen helpen.

Rust vinden gaat niet alleen over de soort activiteiten, maar ook over de manier waarop je deze activiteiten uitvoert, bijvoorbeeld tevreden zijn met 1 boodschap doen, in plaats van naar 3 winkels gaan. En afspreken met mensen die je energie geven, in plaats van energie kosten.

REST

Slaap



Slaap, niemand kan zonder. Een goede nachtrust is heel belangrijk voor herstel. Niet alleen voor het herstel van je lichaam, maar ook voor herstel van je hersenen. Tijdens je slaap rusten je hersenen uit en verwerken ze alle prikkels van overdag. Helaas zorgt hersenletsel er soms voor dat je niet goed slaapt. Hoe het komt dat mensen met hersenletsel problemen hebben met slapen, is niet bekend. Er zijn wel ideeën over de oorzaak, maar dit zijn theorieën, ze zijn (nog) niet wetenschappelijk bewezen.

Hoe je je slaap verbetert

Gelukkig kun je zelf veel doen om je slaap te verbeteren. Ten eerste zijn er een aantal basisregels. Deze regels noem je slaaphygiëne. Dit zijn regels die veel onderzocht zijn: er is veel wetenschappelijk bewijs dat deze regels helpen om beter te slapen.

1. Bedenk: van alleen liggen rust ik óók uit. Als je je gaat opwinden over het niet slapen, wordt in slaap vallen nog moeilijker. Probeer er niet te veel bij stil te staan als je een nacht slecht slaapt of vaak wakker wordt.
2. Sta iedere dag op dezelfde tijd op en ga op dezelfde tijd naar bed (ook in het weekend)
3. Beweeg overdag voldoende, maar ga niet binnen twee uur voor bedtijd intensief sporten
4. Houd overdag ook genoeg rustmomenten, zodat je lichaam leert om terug te schakelen van de 'actie' naar de 'rust'-stand.
5. Drink bij voorkeur geen cafeïne. Anders alléén voor twee uur 's middags
6. Drink bij voorkeur geen alcohol. Door alcohol slaap je minder diep.
7. Stop met eten twee uur voordat je gaat slapen
8. Kijk na 8 uur 's avonds niet meer op beeldschermen
9. Doe in de avond iets waarvan je rustig wordt, met weinig prikkels
10. Dim 's avonds de lichten van de kamers waar je zit
11. Doe een standaard, kalmerend ritueel voordat je naar bed gaat. Doe bijvoorbeeld een ontspanningsoefening, stretch je spieren, geef een zelfmassage, neem een douche of lees een boek
12. Zorg dat het niet te warm is in je slaapkamer en dat er ventilatie is, een raam op een kiertje maakt al veel uit.
13. Zorg ervoor dat de slaapkamer een prettige, prikkelarme ruimte is. Gebruik hem alleen voor slapen en intimiteit, niet voor werken/ tv-kijken/ moeilijke gesprekken etc.
14. Uit onderzoek is ook gebleken dat het belangrijk is om 's ochtends vóór 10 uur in het ochtendlicht te zijn. Dit heeft effect op je biologische klok, zodat je lichaam 's avonds op de juiste tijd het slaaphormoon melatonine aanmaakt. Bij helder weer is 10 minuten al genoeg, bij bewolkt weer is 20-30 minuten nodig.

Vaak helpt een goede slaaphygiëne al voldoende om de slaap te verbeteren. Zo niet, dan kan het even zoeken zijn wat jij nodig hebt om je slaap te herstellen. De belangrijkste tip die we je kunnen geven is: zorg dat je niet overprikkeld naar bed gaat!

Dit document is tot stand gekomen door het harde werk van ons team

- ❖ Julia van Steenhoven
 - ❖ Renée van Rongen
 - ❖ Marieke Brouwer
 - ❖ Nienke Becker
-

Versie: 1.0
Eerste druk
Datum: 02-11-2023



De teksten in dit document zijn eigendom van Stichting GETaHEAD Brain Recovery Support. Dit is een beknopte versie van de map met Basisadviezen & Informatie dat onderdeel is van het GETaHEAD Mentortraject. De inhoud van deze tekst is tot stand gekomen met behulp van informatieve bronnen, input van ervaringsdeskundigen, medische professionals en onder toezicht van onze Raad van Advies (www.get-ahead.nl/team). Bovenstaande adviezen dienen slechts als aanwijzingen in herstel, niet als harde leefregels. Informatie en/of adviezen van GETaHEAD zijn in géén geval een vervanging voor (para)medische behandeling en/of (medisch) professionele begeleiding. Consulteer voor medisch advies altijd uw arts.*

**bronnenlijst is opvraagbaar via info@get-ahead.nl*