

### **Thema van de avond en gastspreker**

Kroegbaas Helen Navest verwelkomt de ongeveer 40 bezoekers en licht enkele huisregels toe. Kroegbaas John Bouwman is vanavond door ziekte verhinderd. Gast Sonja Verstraeten, neuropsycholoog bij Maxima Medisch Centrum, vertelt over 'het effect van NAH op het geheugen'.

### **Samenvatting van de presentatie van de gastspreker**

Het kan een positiever herstel geven wanneer het om een jonge persoon met NAH gaat. Het herstel bij ouderen zal niet snel gaan en er zijn veel voorwaarden om te onthouden: goed horen, aandacht erbij, interesse houden, opname/opslaan in geheugen en oproepen van de informatie. Haar ervaring met mensen met NAH komt voort uit het ziekenhuis. Een ideale omgeving voor heel veel mensen om uit te zoeken wat goed gaat of niet. Hoe functioneert de aandacht voor deze aspecten. Wat is de volgende stap als je nieuwe informatie ziet of krijgt. Het kan misgaan mede afhankelijk van wat er in geheugen mis gaat.

Vergeten is niet hetzelfde als dementie. Dementie gaat over een proces van geheugenproblemen terwijl het mensen met NAH opeens en plotseling overkomt. Ook kan het in de tijd verbeteren, zeker als men rustig de tijd neemt. Na psychisch onderzoek kan er uitkomen dat er iets mis is. Dan volgt uitleg over wat er mis gaat, komen adviezen, soms met ergotherapeut mee op huisbezoek. Belangrijk om goed en aandachtig te kijken en te accepteren dat er geen snelle uitwerking meer kan zijn. Bespreek zaken in een rustige omgeving, zonder radio, tv.

Geheugenstoornissen verminderen in de tijd maar **herstellen** niet naar zoals het was. Hoewel mensen soms wel dat het gevoel hebben. Tijd van herstel wordt verschillend ingeschat door neurologen, soms 1 jaar, soms langer. Kan ook beïnvloed worden door alcoholgebruik of andere drugs. Het brein is na een NAH een kwetsbaar brein dus belangrijk om op te letten.

Hersenen herstellen en ook de omgeving helpt mee om daarmee om te gaan. Het is moeilijker om ermee om te gaan als je hoge eisen stelt aan jezelf of aan je omgeving. Heb aandacht voor nieuwe informatie, hoor goed, schrijf op, dit alles vergroot de kans op minder stress. Je kunt jezelf ondersteunen door punten in een boekje op te schrijven. Ook maak je zo minder stress want je weet dat je het terug vindt. Gebruik een agenda of hang een whiteboard in de kamer of op de deur die je vaak passeert.

Vaak komt de vraag: Hoe werkt een geheugen?

Er is het onderscheid tussen het korte termijn geheugen en het lange termijngeheugen.

Het korte termijn geheugen is een fase die voorbij gaat. Je gaat naar boven en dan ... weet je niet meer waarom je naar boven ging. Het helpt om je te concentreren op wat je gaat doen; herhaal dat wat je gaat doen in je hoofd. Je kunt je korte termijn geheugen ook compenseren door dingen op te schrijven. Als je het niet meer weet, ga dan even terug de trap af, weer naar boven en dan herinner je dat. Dit is een soort 'cue' die mensen met dementie niet hebben.

*Een oplossing die iemand uitgewerkt heeft: op diverse vaste plekken heb ik zaken van korte of langere termijn liggen dus als ik iets vergeet, weet ik het waar te vinden.*

Gewoon concentreren kost al zoveel energie en dan met NAH ben je vaak heel snel moe. Na NAH zijn er dikwijls filters verdwenen die eerder prikkels tegenhouden in de hersenen. Maar over prikkels heb je geen controle. Afleidende factoren rond bijvoorbeeld boodschappen doen: zoveel prikkels en geluiden om je heen dus je aandacht dwaalt af. Thuis kun je compenseren maar in een winkel vraag je mensen niet om stil te zijn. Voorheen hoorde je die geluiden ook maar nu word je sneller moe en geïrriteerd. Het is belangrijk om zuinig te zijn op je energie, goed grenzen aan te geven en je daaraan over te geven.

Boeiend om te horen dat "normale" mensen wel filteren op de informatie en mensen met NAH niet, meer of in dezelfde mate. Het helpt om gericht te kijken naar informatie, om spullen goed op een vaste plek neer te leggen, om niet meer te drinken, om een 1 op 1 gesprek te voeren zonder storingen van buitenaf. Handige tip is ook om te zeggen: stuur me een mail of een app en dit valt helemaal niet op in je werk bijvoorbeeld.

Want terugkeer naar je werk is belangrijk. Betrek de Arbo-arts bij de reïntegratie. Pas je werkzaamheden van je functie aan na het psychologisch onderzoek. Er komt wel een groot deel van de mensen met NAH terug in het werk. Goede ervaring is dat steeds meer werkgevers mee willen werken in het proces van terugkeer naar het werk.

Ook de inzet van een re-integratiecoach kan positief effect hebben. Die gaat uit van 2 richtingen:

Spoor 1: re-integreren bij eigen werkgever in eigen functie

Spoor 2: nieuwe mogelijkheden buiten je werkgever.

Mogelijke compenserende acties om goed op kantoor te werken, kunnen zijn:

> is het een kantoorruimte? Kijk of je op een aparte plek terecht kan, en laat altijd de deur open  
> hele dag op de computer werken? Sluit je mailpostvak en laat je omgeving weten wanneer je bereikbaar bent.

### Na de pauze

- Een deelnemer: het gebruik van oordopjes kan een goede compensatie zijn. Je kunt die oordopjes kopen bij b.v. Schooneberg, maar vooral bij goede audiociëns.
- Een deelnemer: 3 jaar geleden NAH, nu terug in baan maar wel van 35 naar 12 uur. Een goed afgebakende taak met goede collegae. Thuis plan-agenda, heb gegoogled op *lepeltheorie* wat me leerde kiezen wat ik nog kan gebruiken en wanneer.
- Een deelnemer: was opgeleid om over grenzen heen te gaan, maar pas na een uur of 4 word ik "wakker" en realiseer ik me dat het te ver ging. Dus eerder stoppen.

Sonja: Zet een alarm of zoiets op je PC om je te doen pauzeren. Gebruik een cue, prikkel, reminder, smartphone, kookwekker.

- Een deelnemer: 7 jaar geleden een ongeluk gehad. Heb nu vooral idee dat ik het moet doen met wat ik 7 jaar geleden wist.

Sonja: Je zult meer moeite doen om informatie op te slaan. Het geheugen werkt wel maar op een andere manier. Hoe leer je omgaan met die verandering in jezelf? Een 1<sup>e</sup> stap zijn de randvoorwaarden van in het begin.

- Een deelnemer: nog een goed geheugen voor iemand met CVA, kan nog gegevens opslaan en onthouden. Maar automatisering werkt niet bij mij: de bediening van een nieuwe machine kan ik 2 weken doen maar als ik dan stop voor een paar maanden ben ik het helemaal kwijt.
- Een deelnemer: weer werkzaam als bedrijfsjuriste. Ik vind me nu veel dichterbij mijn gevoel. Soms kan NAH dus ook iets positiefs geven!
- Een deelnemer: als je een woord niet weet te vinden, zing het dan!
- Een deelnemer: vraag me af of onderbewustzijn hetzelfde is als impliciet geheugen?

Sonja: veel informatie pik je op zonder daar bewust van te zijn. Meerdere termen in verband met geheugen: procedureel geheugen ... denk aan fietsen, autorijden, dingen die je doet zonder je al te veel bewustzijn. Maar .. dan wel alert op verkeerssituaties, coördinatie, balans en dat alles kan te prikkelend zijn.

Ter afsluiting geeft Sonja nog een beeld van het geheugen als 'een kast met allerlei laatjes'. Je weet – als het goed is- *waar* je *wat* hebt gelaten. Maar als de laatjes klemmen (na een hersenbloeding) weet je misschien nog wel waar het zit maar kun je er eventjes niet meer bij. De eerste fase na een NAH wordt vaak gekenmerkt door teleurstelling en verdriet. Het is belangrijk om dat negatieve om te draaien naar: WAT KAN IK WEL!? Ervaar een half uur langer blijven op een feestje als een succes want succeservaringen zijn heel belangrijk!

Helen bedankt de aanwezigen voor hun bijdragen. Ze heeft deze avond veel herkenning gezien en gehoord en dus bedankt ze Sonja nogmaals voor haar inbreng.

### Datum volgende bijeenkomst en thema

Het volgende Café Brein is op 8 december in Groet- en ontmoetcentrum op Kastelenplein 170 in Eindhoven. Meer informatie over het thema komt t.z.t. via de aankondiging en het persbericht.

Wil je samenvattingen en aankondigingen ontvangen van Café Brein avonden in Eindhoven, meld je aan voor de Café Brein maillijst. Bel Steunpunt Mantelzorg Verlicht 088 0031 288 of mail naar [info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl)