

Niet Aangeboren Hersenletsel

NAH



Inhoudsopgave :

Voorwoord p.3

Inleiding p.4

Hoofdstukken:

1. Wat is NAH? p.5

2. Revalideren p.7

3. Hoe ga je met NAH om? p.8

4. NAH en mijn moeder p.10

5. Leven met NAH p.11

Nawoord p. 12

Bibliografie p. 13

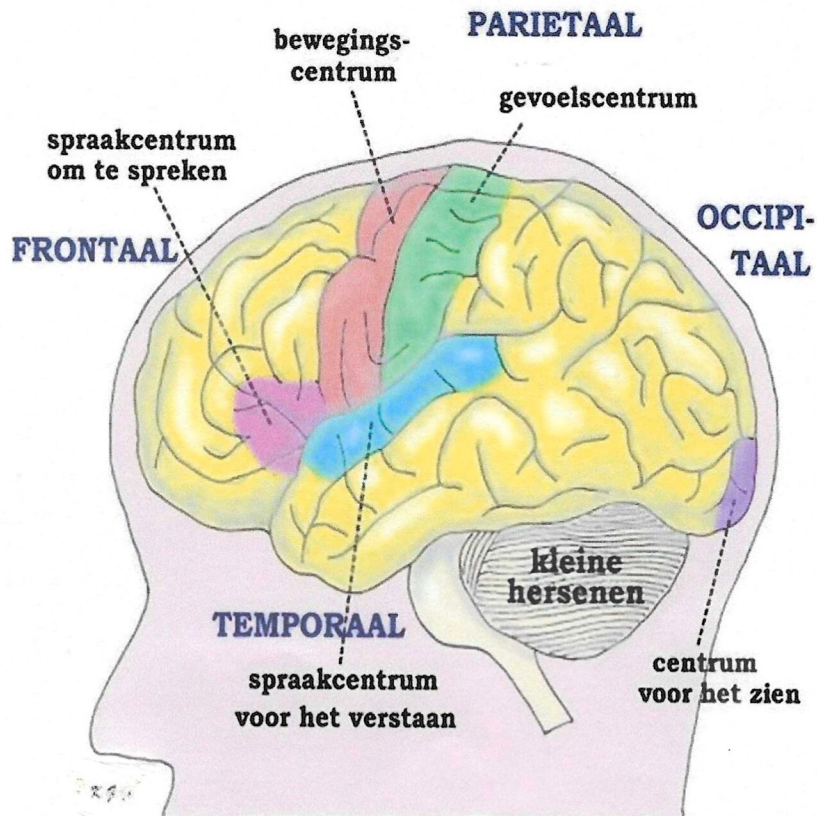
Voorwoord

Pas de eerste regels aan!

Ik heb voor dit onderwerp gekozen omdat mijn moeder NAH heeft. Mijn broertje en ik moeten hierdoor soms dingen uitleggen omdat het bij ons thuis anders gaat.

Het is een groot onderwerp en het is ook best heftig. Er zijn een heleboel verschillende oorzaken, wat betekent dat je het op verschillende manieren kunt krijgen. Maar daar ga ik verder in het werkstuk meer over vertellen.

Ik krijg hierbij ook meer kans om uit te leggen wat NAH is. Dat is ook fijn, want niet veel mensen weten wat NAH is. En door er veel over te lezen kom ik ook weer meer te weten.



Inleiding

1. Wat is NAH ?

In dit hoofdstuk wordt uitgelegd wat NAH is en hoe je het kan krijgen. Een op de vijf mensen krijgt in zijn leven te maken met een soort van hersenletsel.

Ook wordt er uitgelegd wat de gevolgen kunnen zijn wanneer iemand hersenletsel krijgt en dat er verschillende soorten hersenletsel met allemaal verschillende gevolgen.

De betekenis van **onzichtbaar letsel** wordt ook uitgelegd.

2 .Revalideren

Wat is revalideren ?

In dit hoofdstuk wordt het woord revalideren uitgelegd en komen er verschillende manieren van revalideren voorbij. Mensen die hiermee te maken krijgen, moeten vaak dingen helemaal opnieuw leren met behulp van diverse therapieën. Een paar therapieën worden met voorbeelden genoemd.

3. Hoe ga je met NAH om?

Of je nu kind bent of volwassen het is erg vervelend om dingen opnieuw te moeten leren. Als het niet lukt zal je moeten leren leven met blijvende problemen oftewel beperkingen. Voor kinderen is het wel anders dan voor volwassenen. Het onderwerp vermoeidheid wordt uitgelegd met een voorbeeld van een batterij die slaapt.

4. NAH en mijn moeder Deze alinea aanpassen.

Als eerste vertel ik hoe mijn moeder aan hersenletsel is gekomen.

Verder leg ik in dit hoofdstuk de situatie van mijn moeder uit en wat dit betekent voor mij en onze familie. Ook beschrijf ik wat mijn moeder moest leren bij het revalideren en wat er nu niet meer zo goed lukt.

6. Leven met NAH

Voor mensen met NAH zijn verschillende organisaties waar zij naartoe kunnen gaan voor hulp of ideeën. Ook wordt er een mogelijkheid genoemd waar mensen met NAH heen kunnen gaan om vakantie te vieren. Hier wordt rekening gehouden met de beperkingen van de mensen waardoor het ook voor hun een leuke vakantie kan worden.

Hoofdstuk 1.

Wat is NAH?

NAH betekent Niet Aangeboren Hersensletsel. Dat houdt in dat je er niet mee bent geboren.

Je kunt het op verschillende manieren krijgen:

- Er komt iets hards tegen je hoofd (er ontstaat een hersenschudding of hersenkneuzing)
- Je kunt heel hard vallen (hersenschudding of hersenkneuzing)
- Je kunt een ongeluk krijgen (bijna altijd een hersenkneuzing)
- Er ontstaat een scheurtje in de wand van een bloedvat waardoor er bloed tussen de hersencellen loopt (dat heet een hersenbloeding)
- Er kan een propje of een stolseltje ontstaan in een slagader in de hersenen waardoor het bloed niet meer kan stromen (dat heet een herseninfarct)
- Een hartstilstand waardoor er geen zuurstof in de hersenen komt
- Kanker oftewel een tumor in je hoofd
- Hersenvliesontsteking (hierbij is het vlies dat om je hersenen heen zit ontstoken)

Ook al heeft iemand NAH, elk mens met NAH krijgt te maken met verschillende problemen en niemand is daarin hetzelfde. Er zijn heel verschillende plekje's in je hersenen die stuk kunnen gaan waardoor je dingen niet meer kunt doen. Bijvoorbeeld : lopen, praten, lezen, denken, onthouden, enzovoort.

Dit soort dingen worden beperkingen genoemd en moeten vaak weer opnieuw geleerd worden. Jammer genoeg lukt dat niet altijd meer. Je hebt dus blijvend letsel in je hersenen waar je niet mee geboren bent.

Voor een groot deel beschadigde hersenen geldt dat ze niet meer beter worden. Sommige mensen moeten maanden of zelfs jaren lang blijven oefenen en leren (dat heet revalideren) om iets weer zo goed mogelijk te kunnen doen. Het kan zijn dat je oude dingen weer leert, maar dan wel met veel meer moeite.

Gevolgen van hersenletsel kunnen worden verdeeld in de volgende groepen : lichamelijke problemen, hinder bij het denken en doen, en karakterveranderingen.

Een aantal problemen (ook wel beperkingen genoemd) hiervan zijn:

Lichamelijke problemen:

- Problemen bij het praten
- Snel moe
- Problemen bij het bewegen
- Wegvallen van zintuigen
- Epilepsie
- Problemen met slikken

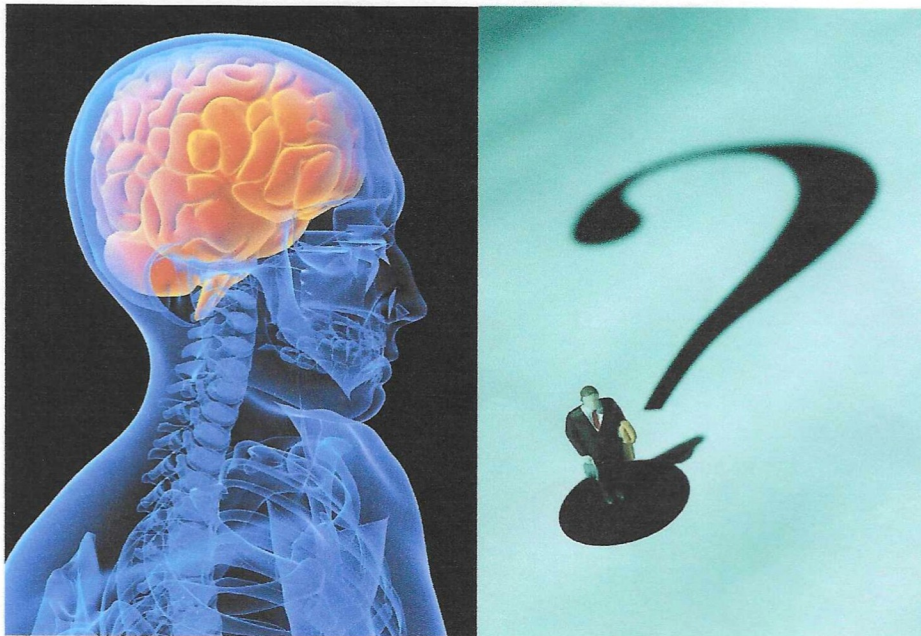
Hinder bij het denken en doen:

- Moeite met concentratie
- Geheugenverlies
- Moeite met taal (iets niet goed begrijpen of kunnen zeggen)
- Langzamer zijn met denken en doen
- Neglect (van alles maar de helft zien)

Karakterverandering:

- Snel boos of agressief worden
- Niet op ideeën kunnen komen
- Dingen doen zonder na te denken
- Vergeten hoe dingen horen te gaan
- Meer op zichzelf gericht
- Kinderachtig gedrag vertonen
- Wisselende emoties (snel huilen of lachen zonder te kunnen stoppen)

Bij mensen met lichamelijke problemen is duidelijk te zien dat er iets aan de hand is. Zij krijgen snel begrip van andere mensen en hoeven niet veel uit te leggen. Mensen zonder lichamelijk letsel worden vaak niet begrepen. Dat komt omdat zij **“onzichtbaar letsel”** hebben. Vaak hebben zij er juist moeite mee om uit te leggen wat zij hebben. Er zijn weinig mensen die weten wat NAH is.



Hoofdstuk 2.

Revalideren

Wat is revalideren?

Revalideren betekent proberen om weer alles zo goed mogelijk te kunnen doen. En als dit niet meer mogelijk is, dan leren om de dingen te leren doen op een andere manier.

Revalideren doe je als eerste in een revalidatiecentrum.

In een revalidatiecentrum werken heel veel mensen. Er zijn mensen waarmee je kunt praten over je problemen, er zijn artsen, therapeuten en nog veel meer. Er worden verschillende therapieën aangeboden. Eerst wordt er gekeken naar de problemen van een patiënt, want niet iedereen heeft de zelfde problemen/ letsel. Dus heeft iedere patiënt een andere therapie nodig. De meest voorkomende therapie is wel fysiotherapie. Zij helpen mensen bij het weer leren lopen en bewegen.

Waar ook veel mensen mee in contact komen is een neuropsycholoog. Dit is een arts die uit gaat zoeken wat voor problemen er zijn ontstaan in je hersenen wat zij "je brein" noemen. In je brein zijn heel veel kleine gebiedjes die voor bepaalde functies zorgen. Dat je kunt lopen komt omdat je hersenen dat aansturen, maar je hersenen zorgen er ook voor dat je kunt lezen, voelen, organiseren, plannen en nog veel meer. De neuropsycholoog kan veel betekenen voor de mensen met **onzichtbaar letsel**. Deze mensen leren bijvoorbeeld door veel op te schrijven (omdat ze veel vergeten) en veel dingen via schema's te doen. Dit is nodig omdat zij vaak alles door elkaar blijven doen, niets afmaken en heel snel moe worden.



Hoofdstuk 3.

Hoe ga je met NAH om?

Kinderen.

Kinderen met hersenletsel kunnen moeite krijgen bij het leren. Dit komt omdat het brein veel meer tijd nodig heeft om dingen te doen. Dus als de juf iets vertelt heeft het brein meer tijd nodig om te begrijpen wat er gezegd wordt.

Ook kunnen kinderen moeite krijgen bij het spelen. Het is wel een groot verschil of je onzichtbaar letsel hebt of ook lichamelijk beperkt bent, maar met onzichtbaar letsel zijn er ook veel vervelende problemen. Met hersenletsel kun je niet tegen lawaai en drukte.

Hier worden kinderen en ook ouders heel moe van. Er wordt dan gezegd dat er teveel “prikkel” in de



hersen komen.

Kinderen zouden minder lang kunnen spelen en niet met teveel dingen tegelijk.

Als kinderen ouder worden blijven ze van sommige beperkingen (problemen die gekomen zijn door het letsel) last houden. Beter worden doe je nooit wel kun je ermee om leren gaan.

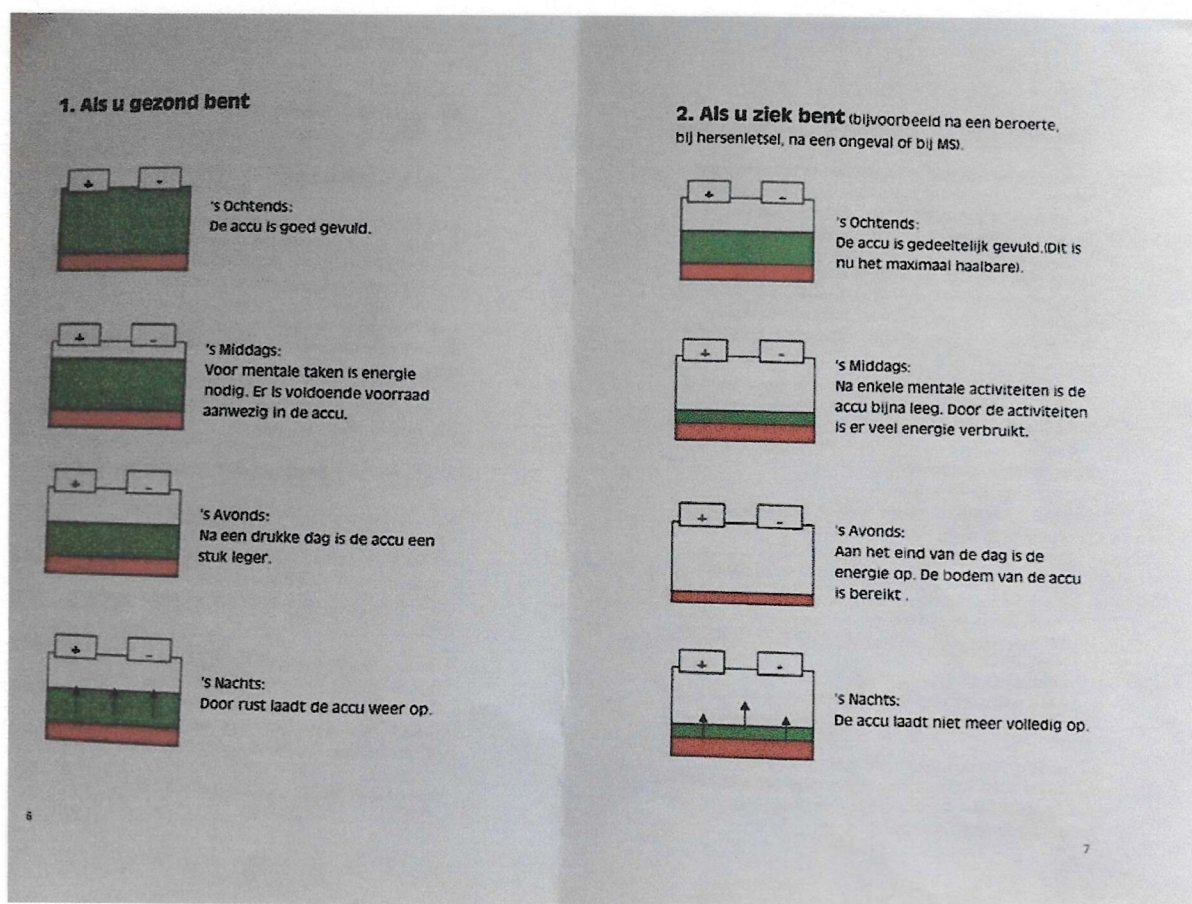
Volwassenen.

Bij volwassenen zijn er anderen problemen. Wanneer zij lichamelijk gehandicapt zijn geworden worden de problemen groter dan wanneer je een kind bent. Kinderen hebben hun ouders nog die voor ze zorgen. De ouders kunnen ze bijvoorbeeld nog in de auto ergens naartoe brengen. Ouders moeten veel meer regelen om ergens te kunnen komen. Als je niet meer goed kunt bewegen worden de makkelijke dingen zoals: fietsen, koken, naar de wc gaan, enzovoort ineens heel moeilijk.



Als volwassenen onzichtbaar letsel hebben, zijn er nog altijd moeilijke situaties. Net als bij de kinderen kunnen zij slecht tegen prikkels. Dus geen lawaai en geen drukte. Sommige ouders kunnen als zij hersenletsel hebben gekregen niet meer voor hun kinderen zorgen. Dat is heel erg. Zij moeten zelf vroeg naar bed omdat zij teveel dingen hebben gedaan en weer heel moe zijn geworden. Dit houdt in dat ze heel weinig energie hebben. Bij het revalideren wordt er ook verteld hoe je met energie om moet leren gaan.

Hieronder staat een tekening van de energie die mensen met of zonder NAH hebben. Mentale taken zijn dingen die je doet waar je je hersenen bij nodig hebt. Bijvoorbeeld concentratie, aandacht schenken, maar ook autorijden of dingen in het huishouden doen. Je moet altijd eerst bedenken hoe je iets moet doen of wat je ervoor nodig hebt. Dit "denken" maakt een mens heel moe. Alleen als je hersenletsel hebt gebeurt dit veel eerder. En met hersenletsel gaan veel dingen niet meer van zelf.



Deze pagina is uiteraard mijn verhaal door mijn dochter geschreven en zul je zelf moeten aanpassen.
Maak er een helder verhaal van en doe dit met je kind samen, waardoor het voor hem/haar ook duidelijk is.

Hoofdstuk 4.

NAH en mijn moeder.

Ik ben nu 11 jaar oud en toen mijn moeder een verkeersongeluk kreeg was ik 3 jaar oud . Mijn broertje Twan was pas een half jaar oud.



Mijn moeder was op weg naar haar werk op de fiets en fietste op een voorrangsweg. Er kwam een auto van rechts en reed mijn moeder zo maar aan. Er zat een vrouw in die auto die nachtdienst had gehad en niet oplette. Mijn moeder heeft het niet gemerkt. Zij lag in coma en werd 's avonds laat pas weer wakker in het ziekenhuis. Later hoorde zij dat ze met haar hoofd op de voorruit van die auto was geklapt. Toen is die vrouw pas gaan remmen en vloog mijn moeder weer van die auto af en kwam 15 meter verder weer met haar hoofd op de grond. De hersenen van mijn moeder zijn dus 2 keer opnieuw tegen alle kanten van haar schedel aan gekomen. Hierdoor heeft zij hersenletsel gekregen. De klappen waren te hard om door het vocht en de drie vliezen in je hoofd tegen gehouden te worden.



Mijn moeder die heeft gerevalideerd in Nijmegen in de Sint Maartenskliniek. Zij moest toen 3x per week met de taxi naar Nijmegen om daar te revalideren. Zij moest daar bijvoorbeeld een spel doen met ballen en zoveel mogelijk ballen pakken om ze mee te nemen naar de overkant van de sporthal zonder ze te laten vallen. Dit was om te leren wat je kan doen op een dag en zo goed mogelijk met je energie om kan leren gaan. 's Morgens vroeg moet zij denken aan de ballen en de dag niet te vol stoppen met allemaal taken zonder dat ze die af kan maken. Verder moest zij veel testen doen bij de neuropsycholoog en heel veel oefenen met allerlei schema's

Na het ongeluk kan mijn moeder niet meer auto rijden op de snelweg omdat het allemaal veel te snel gaat. Ze kan niet alles meer onthouden, ze kan niet veel dingen op een dag doen, ze kan het huis niet meer schoonmaken en ze kan niet de hele dag doorgaan zonder te slapen. Ze kan niet meer met ons naar een pretpark want daar krijgt ze teveel prikkels waardoor ze heel moe wordt en erge hoofdpijn krijgt.

Er komt nog altijd iemand bij ons thuis om met mijn moeder te praten en om te zeggen wat mijn moeder moet doen zoals: eerst de was doen, dan even wat lunchen, daarna even slapen en tot slot eten koken. Ook kijken zij samen in de agenda van mijn moeder omdat zij er teveel dingen in zet. Zij kan niet meer plannen en wil soms toch "teveel ballen meenemen".

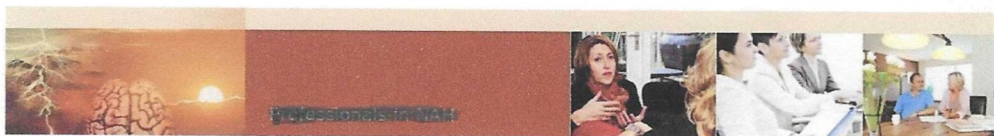
Hoofdstuk 5.

Leven met NAH

Sommige mensen kunnen heel goed omgaan met alle veranderingen en sommige niet. Er zijn clubs ook wel organisaties genoemd, waar mensen met dezelfde problemen elkaar kunnen ontmoeten. Voor mensen met hersenletsel zijn er *Cerebraal* en de *Hersenstichting*. Hier kun je folders krijgen over de problemen die mensen hebben. Zo komen ze meer te weten over wat er allemaal is gebeurd in je hoofd en wat je nog meer zou kunnen doen.



Wanneer iemand NAH heeft gekregen is er bijna zijn hele leven steun en aandacht nodig. Daar zijn ook weer speciale organisaties voor. Daar werken mensen die thuis komen om bijvoorbeeld te praten over de dingen die gebeuren. Ook gaan zij mee naar een arts of naar de revalidatie. En soms gaan zij mee met mensen op vakantie die heel erg gehandicapt zijn geworden. Zij hebben veel hulp nodig.



Omdat mensen met NAH snel last hebben van prikkels is het moeilijk om overal heen te gaan waar ook veel mensen komen en dingen worden gedaan, zoals in een gewoon hotel. Voor deze mensen zijn er zoghothotels. Dit zijn hotels waar alleen mensen met NAH komen en waar het heel rustig is. Er is bijvoorbeeld geen harde muziek en de kamers zijn extra groot voor mensen in een rolstoel. Omdat er meerdere mensen met NAH komen is het ook leuk om een praatje mee te maken. Ook is er speciale verpleging in deze hotels voor als er iets gebeurt. Maar hopelijk gebeurt dat niet. Zo kunnen mensen met NAH ook nog op vakantie.



Mensen die wel graag alleen zouden willen wonen maar dat niet kunnen omdat ze veel hulp nodig hebben, kunnen dat toch maar dan met begeleiding dichtbij. Ze noemde dat begeleid wonen. Zo wonen de mensen toch rustig alleen, maar komt er iemand om te helpen als dat nodig is.

Nawoord

Ik vond het super leuk om te maken.

Het was soms ook wel eens heel erg lastig, maar dat hoort erbij. Het is een erg moeilijk onderwerp en ik moest er dus veel over opzoeken. Gelukkig heeft mijn moeder veel boekjes over dit onderwerp zodat ik er veel over kon lezen.

Ik ben best geschrokken om te lezen over de mensen die ook lichamelijk gehandicapt zijn geworden door hersenletsel. Want het leven is voor hun nog moeilijker dan voor de mensen met hersenletsel waar je niets aan ziet. Een vriendin van mijn moeder die is dus zo'n iemand en daar ben ik best door geschrokken. Ze kan bijvoorbeeld niet zo makkelijk met het vervoer mee, en als ze naar de wc toe moet kan het wel een kwartier duren. Mijn leven is dus eigenlijk een stuk makkelijker. En ik kan heel veel doen zonder moe te worden.

Bibliografie

De sites die ik voor mijn werkstuk gebruikt heb zijn:

<http://www.brainkids.nl/ikkenkids/ikkenkids.html>

<http://www.dehoogstraat.nl/revalidatie/kinderen-en-jeugd/aandoening/niet-aangeboren-hersenletsel>

De boeken die ik hiervoor heb gebruikt zijn:

Titel: NAH niet altijd handig.
Schrijver: Hanneke van der Werf
Jaar van uitgave: 2003
Plaats van uitgave: Arnhem
Uitgever: Syntax media

Titel: Waarom heeft een krokodil zo'n platte kop
Schrijver: Hans Hessels
Jaar van uitgave: niet bekend
Plaats van uitgave: niet bekend
Uitgever: Vereniging Cerebraal

De folders die ik heb gelezen zijn:

Titel: Denk eens na over hersenen...
Plaats van uitgave: Den Haag
Uitgever: Hersenstichting Nederland

Titel: Hersenstichting Nederland
Plaats van uitgave: Den Haag
Uitgever: Hersenstichting Nederland