

## Diagnose hersenschudding of hersenkneuzing, en dan?

Nog (te) vaak worden klachten door een hersenschudding of –kneuzing onderschat. Belangrijk is het herstel direct serieus te nemen en het herstel gericht aan te pakken om problemen op langere termijn te kunnen verminderen en/of voorkomen. Hieronder volgen enkele leefstijladviezen waar je je aan kan houden.

### 10 tips om zelf toe te passen

1. Zorg voor een evenwicht tussen wat je lijf aan kan en hetgeen dat je doet. Bouw activiteiten langzaam op zonder teveel of te weinig te doen. Kijk naar wat wél lukt in plaats van wat nog niet lukt.
2. Er is sprake van teveel doen als de klachten toenemen en niet verdwijnen na een uur rust of wanneer de klachten de volgende ochtend nog niet over zijn of erger worden.
3. Ga na welke klachten je krijgt wanneer je te veel doet.
4. Onderzoek of er een patroon is tussen activiteiten en het krijgen van meer klachten.
  - 1 x klacht toename is een incident
  - 2 x kan toeval zijn
  - 3 x is een patroon en duidt op teveel gedaan hebben.
5. Prikkelers kunnen vaak moeilijker gefilterd worden. Bouw de blootstelling in prikkels (licht, geluid) daarom op zonder teveel klachttoename. Dus de hardheid, felheid, hoeveelheid en duur langzaam verhogen.
6. Houdt een vast dag- en nachtritme aan. Zo nodig in het begin overdag (na de lunch) max. 1,5 uur (bed)rust nemen.
7. Wissel lichamelijke, geestelijke, ontspannende activiteiten en rust af. Koppel beweging aan een geestelijke / prikkelrijke activiteit ter training. Kijk ook naar welke activiteiten zorgen voor herstel en/of energie geven.
8. Doe alles in tijdblokken van bijvoorbeeld maximaal 1 uur. Neem dan een korte pauze. Plan voorlopig extra tijd voor taken en plan uw dag en week vooruit.
9. Maak gebruik van hulpmiddelen om de hersenen te ontlasten, zoals een agenda , briefjes, wekker, vaste plekken.
10. Vraag steun en hulp aan mensen in je omgeving. Zij kunnen met je meedenken over oplossingen.

Houdt er rekening mee dat het herstel lang kan duren. Het goed omgaan met de klachten kan herstel doen bevorderen.

*Let op: als je de klachten niet vertrouwd neem dan altijd contact op met je (huis) arts.*

Vind je lastig om de adviezen toe te passen, schroom dan niet om hulp te zoeken. Bijvoorbeeld bij SigniVita Ergotherapie en Re-integratie.

#### Contactgegevens

Email: [info@signivita.nl](mailto:info@signivita.nl)  
Website: [www.signivita.nl](http://www.signivita.nl)  
Telefoon: 06-57557456

#### Praktijkadressen

Overweg 16, Vorden  
Raadhuisstraat 18, Hengelo GLD  
Halseweg 27D, Zelhem