

## Tips

1. Leer herkennen wat je triggers zijn, hoe je klachten eruit zien en hoe lang ze aanhouden. Dit kan je helpen om er rekening mee te houden. Kennis is macht.
2. Het is belangrijk om rustmomenten te nemen. Weet ook wanneer deze rustmomenten nodig zijn. Dit vraagt om zelfkennis en leren nee zeggen. Het zijn *randvoorwaarden* om te kunnen functioneren.
3. Neem deze folder mee naar je arts, behandelaar, hulpverlener of instantie. Niet elke arts of professional is bekend met dit ziektebeeld. Diagnostiek kan je helpen om te begrijpen wat je klachten zijn en hoe je ermee om kan gaan. Ook kan het helpen bij begrip van je omgeving zoals je werk, je familie of vrienden.

## Meer informatie?

Kijk op [www.hersenletsel-uitleg.nl](http://www.hersenletsel-uitleg.nl) en [www.overprikkeling.com](http://www.overprikkeling.com).  
Hier vind je ervaringsverhalen, tips en meer achtergrondinfo over h-ZZO.

Of scan de QR-code van:

Uitleg video



Diagnosticum



Lotgenotengroep



# Hersenletsel-uitleg



# Informatiefolder

## Overprikkeling bij hersenletsel

voor patiënten, hun naasten en hulpverleners

### Wat is overprikkeling bij hersenletsel?



Na hersenletsel kun je last krijgen van overprikkeling. Je hersenen verwerken prikkels zoals geluid, aanraking, geur en beeld minder goed. Dit kan leiden tot hoofdpijn, misselijkheid, duizeligheid en moeite met het verblijven in drukke ruimtes. Het kan uitmonden in uitval op werk, sociale isolatie en zelfs ernstige ziekte.

### Hoe en wanneer ontstaat het?



De klachten ontstaan na hersenletsel: soms direct, soms na weken of maanden. Het kan voorkomen na alle vormen van hersenletsel, zoals zuurstoftekort bij geboorte of na reanimatie, traumatisch letsel door een ongeluk of geweld, een beroerte (CVA), hersen(vlies)ontsteking of coma.

### Cognitieve overprikkeling:



De omgeving vraagt te veel van het brein. Het tempo, werkdruk, executieve functies, denktaken of emoties worden niet (goed) meer verwerkt. Alles voelt te veel, te druk, concentratie is moeizaam en overzicht ontbreekt.

### Zintuiglijke overprikkeling:



Ontstaat door prikkels via de zintuigen, zoals achtergrondgeluid, lawaai, het zien van licht, onderbroken licht, bewegingen, kleuren, patronen, aanrakingen, temperatuur, geuren, houding- en positiezin (proprioceptie).

Vaak is er een combinatie van beide vormen die elkaar kunnen versterken. Het onderscheid is niet altijd duidelijk.

### Klachten en duur van overprikkeling bij hersenletsel

De klachten bij overprikkeling verschillen per persoon. Hieronder enkele *mogelijke* klachten:

#### Cognitieve overprikkeling:



Druk of vol gevoel in het hoofd, hoofdpijn, erge vermoeidheid, chagrijnig of kort lontje, emotioneel worden, en niet meer kunnen denken (behalve dat prikkels NU moeten stoppen).  
Hersteltijd van één overprikkeling: uren, dag tot dagen.

#### Zintuiglijke overprikkeling:



Kan variëren van lichte klachten tot ernstig fysiek ziekmakende symptomen van hoofdpijn, misselijkheid, braken, tot neurologische uitvalsverschijnselen (bijvoorbeeld krachtsverlies, coördinatieverlies, moeite met lopen of praten), epileptische insulten, spierschokken, ruis in de oren, het ervaren van een shutdown van de hersenen of het lichaam.

Hersteltijd van één overprikkeling: uren, dag tot dagen. In de meest ernstige vorm kan het ook weken, maanden tot soms jaren duren.

(Zie ook 'Wat is h-ZZO?').

### Metafoor: de maatbeker



Iedereen heeft een persoonlijke 'maatbeker' voor de hoeveelheid prikkels. Als deze vol is, loopt hij over, wat overprikkeling veroorzaakt. Na een drukke dag met veel denktaken of bij ziekte en vermoeidheid raakt de maatbeker sneller vol. Bij zintuiglijke overprikkeling kan dit zelfs al in één minuut gebeuren. Zonder tijd voor pauze en herstel blijven prikkels zich opstapelen.

### Wat is h-ZZO?



h-ZZO staat voor hersenletsel-gerelateerd Ziektebeeld Zintuiglijke Overprikkeling. Het is een ernstige vorm van **zintuiglijke** overprikkeling na hersenletsel. Een deel van de mensen met overprikkeling kampt met deze zware en (sociaal-) invaliderende vorm met ernstige fysieke (neurologische) en cognitieve klachten. Het kan dagen, weken, maanden of zelfs jaren duren voordat klachten van een enkele overprikkeling uitdoven. Als iemand tussentijds weer opnieuw overprikkeld raakt, dan kunnen de klachten verergeren. Soms is het lastig te bepalen of er sprake is van overprikkeling of h-ZZO. Er is een diagnosticum dat kan helpen beoordelen of er sprake is van h-ZZO.

### (h)erkenning kan beter



h-ZZO wordt door veel mensen met overprikkeling na hersenletsel herkend, maar er is vaak nog onbegrip. Hersenletsel-uitleg zet zich in voor meer her- en erkenning van h-ZZO via onderzoek, informatie en lotgenotencontact. Ook is er een diagnosticum beschikbaar om hulpverleners te ondersteunen bij de beoordeling van h-ZZO.