



# Welkom

Leven met vermoeidheid na een hersenletsel:  
wat is het en hoe ga je ermee om?

*Hella Thielen*

# Overzicht

**1**

Wat is  
vermoeidheid?

**2**

Waarom ben ik  
moe?

**3**

Omgaan met  
vermoeidheid

# Wat is vermoeidheid?

Inspanning



Vermoeidheid

# Wat is vermoeidheid?

Inspanning



Vermoeidheid



Hoofdpijn

Duizelig

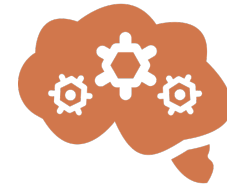
Minder kracht in armen of benen

# Wat is vermoeidheid?

Inspanning



Vermoeidheid



Minder goed kunnen spreken  
Minder snel kunnen nadenken

# Wat is vermoeidheid?

Inspanning



Vermoeidheid



Prikkelbaar  
Angstig  
Verdrietig

# Wat is vermoeidheid?

Inspanning



Vermoeidheid



Fysiek

# Wat is vermoeidheid?

Inspanning



Vermoeidheid



Mentaal



# Wat is vermoeidheid?

Inspanning



Vermoeidheid



Emotioneel

# Wat is vermoeidheid?

Inspanning



Vermoeidheid

direct  
of  
uitgesteld

Hoe vaak?

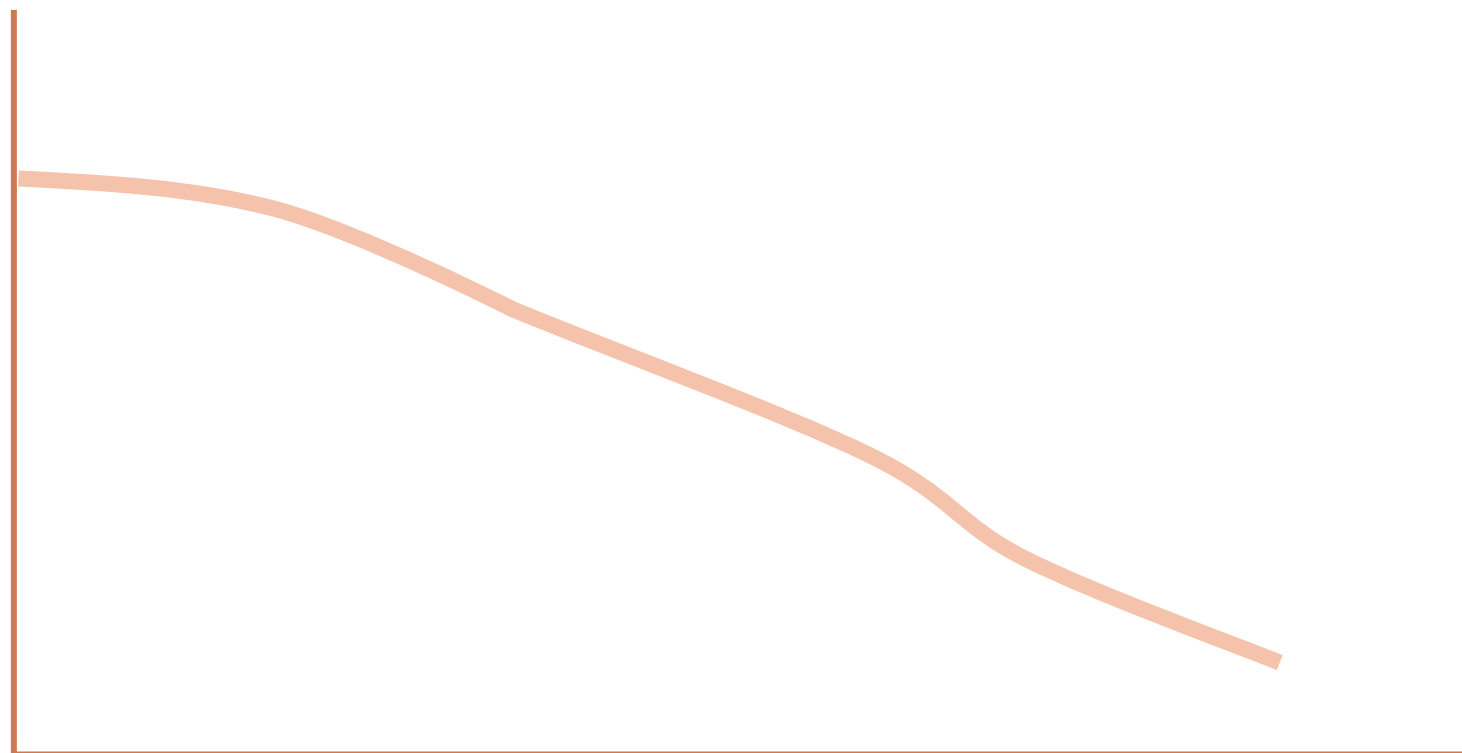
36 – 97%

mensen met een NAH

Juárez-Belaúnde et al. (2024). *Neurologia*.

# Prognose

Ernst van  
vermoeidheid



Tijd

# Prognose

Ernst van  
vermoeidheid



Tijd

# Prognose

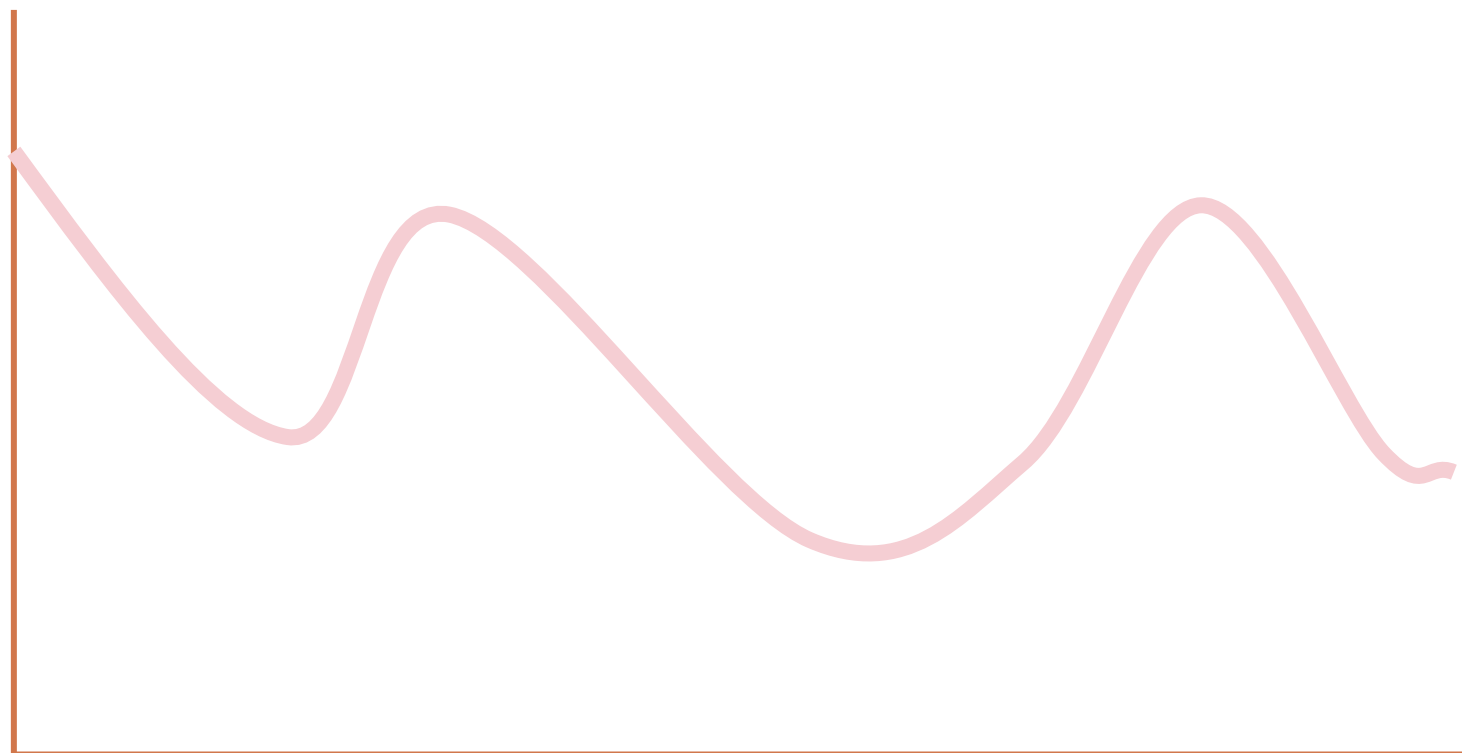
Ernst van  
vermoeidheid



Tijd

# Prognose

Ernst van  
vermoeidheid



Tijd

# Overzicht

**1**

Wat is  
vermoeidheid?

**2**

Waarom ben ik  
moe?

**3**

Omgaan met  
vermoeidheid



# Waarom ben ik moe?

Medicatie

Voeding

Druk van de  
maatschappij of omgeving

Beweging



Slaapproblemen

Rouw en verwerking

Immuunsysteem

...

# Waarom ben ik moe?

Medicatie

Voeding

Druk van de  
maatschappij of omgeving

Beweging



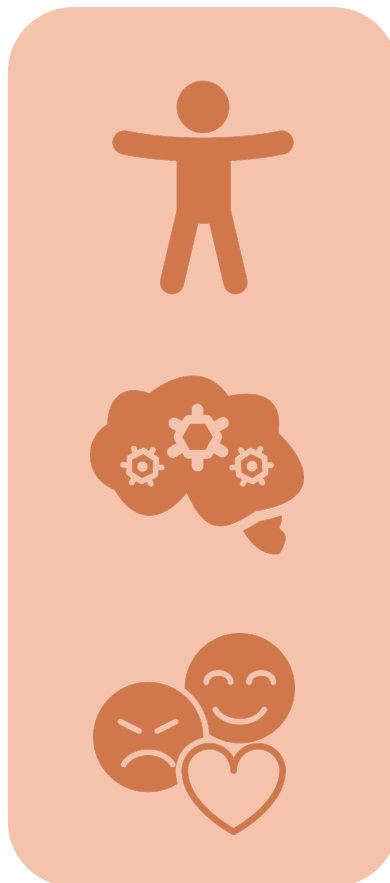
Slaapproblemen

Rouw en verwerking

Immuunsysteem

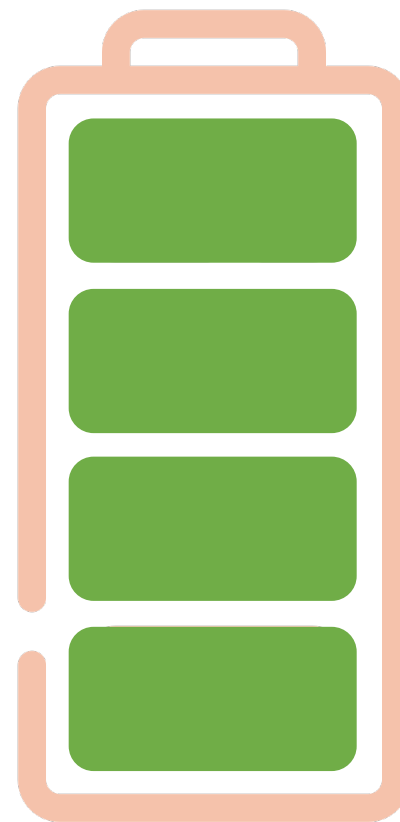
...

# Waarom ben ik moe?



**Beperkt  
belastbaar**

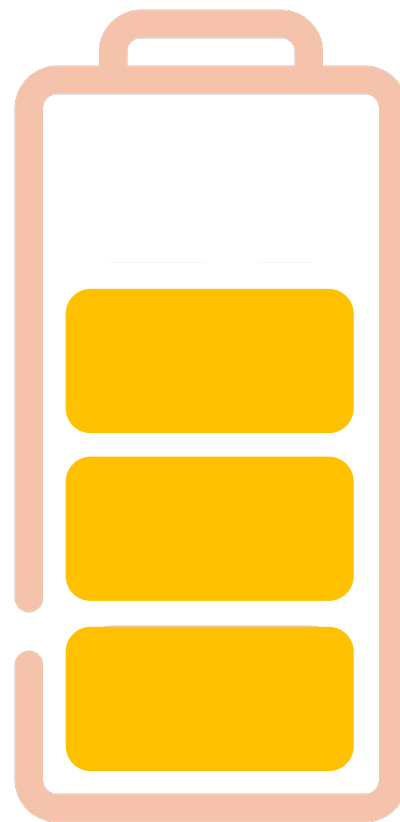
Waarom ben ik moe?



# Waarom ben ik moe?



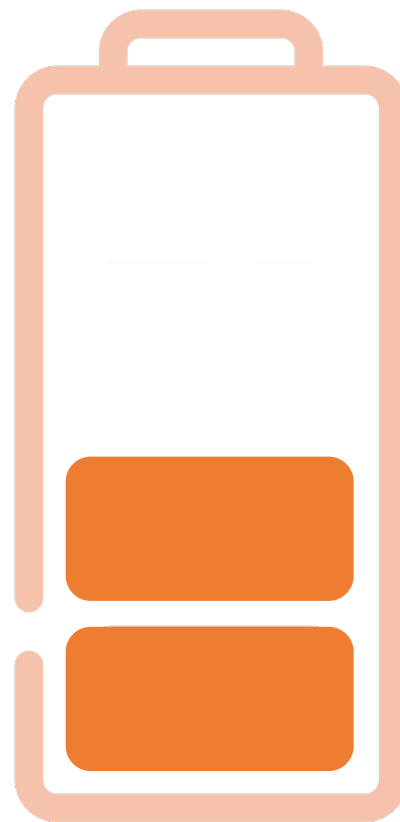
Tijdens inspanning:



# Waarom ben ik moe?



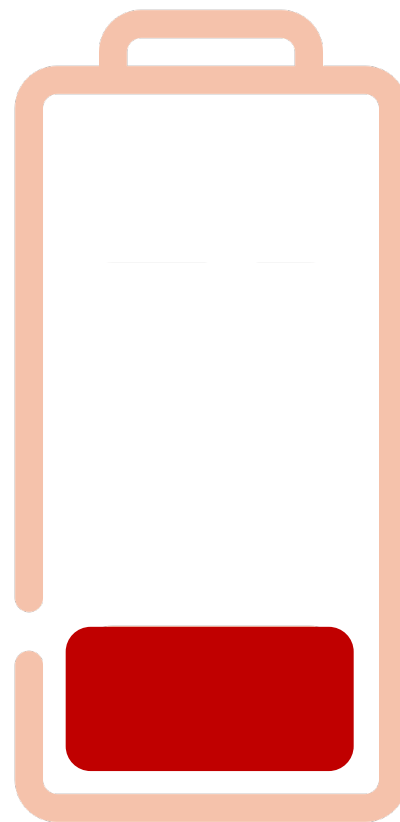
Tijdens inspanning:



# Waarom ben ik moe?



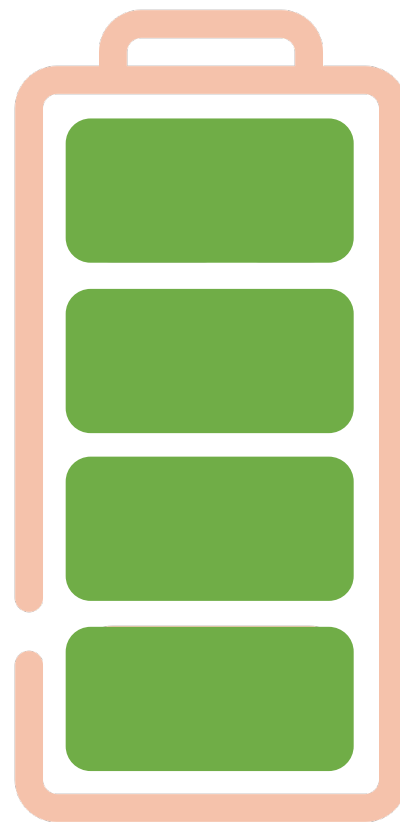
Tijdens inspanning:



# Waarom ben ik moe?

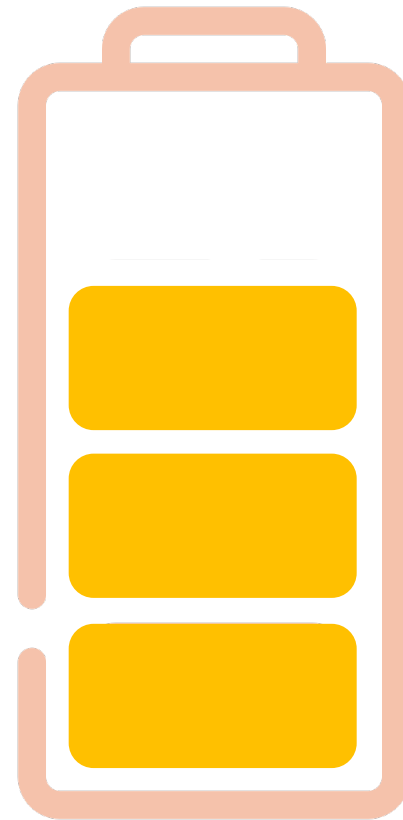


Na slaap:





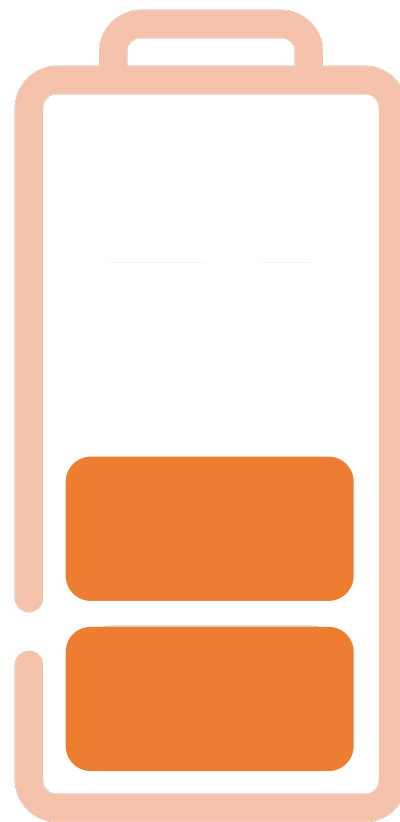
Waarom ben ik moe?



# Waarom ben ik moe?



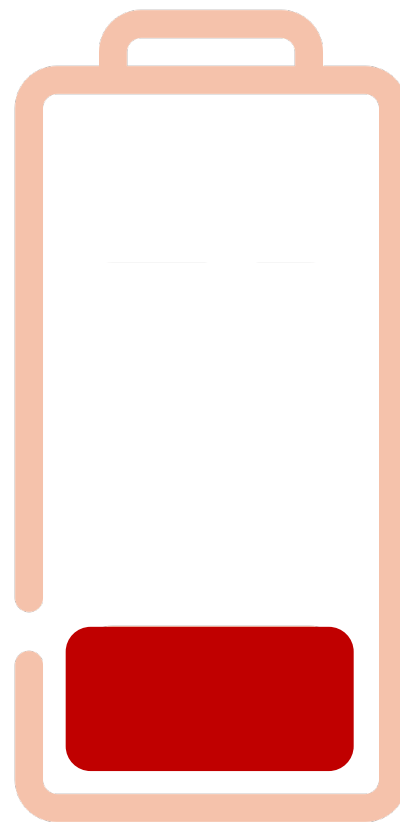
Tijdens inspanning:



# Waarom ben ik moe?



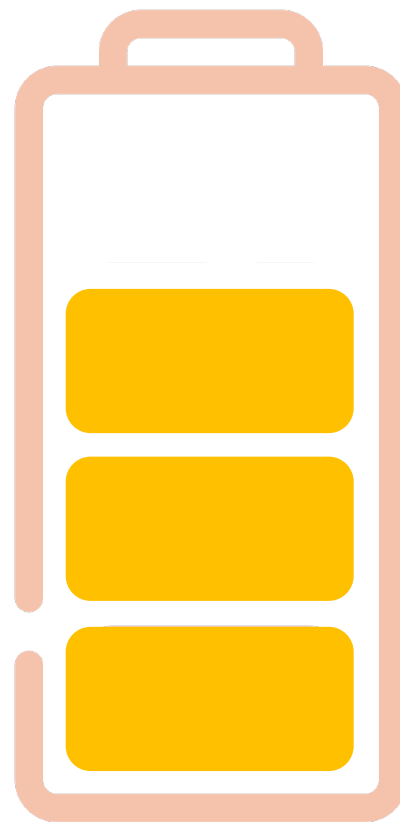
Tijdens inspanning:



# Waarom ben ik moe?



Na slaap:



# Overzicht

**1**

Wat is  
vermoeidheid?

**2**

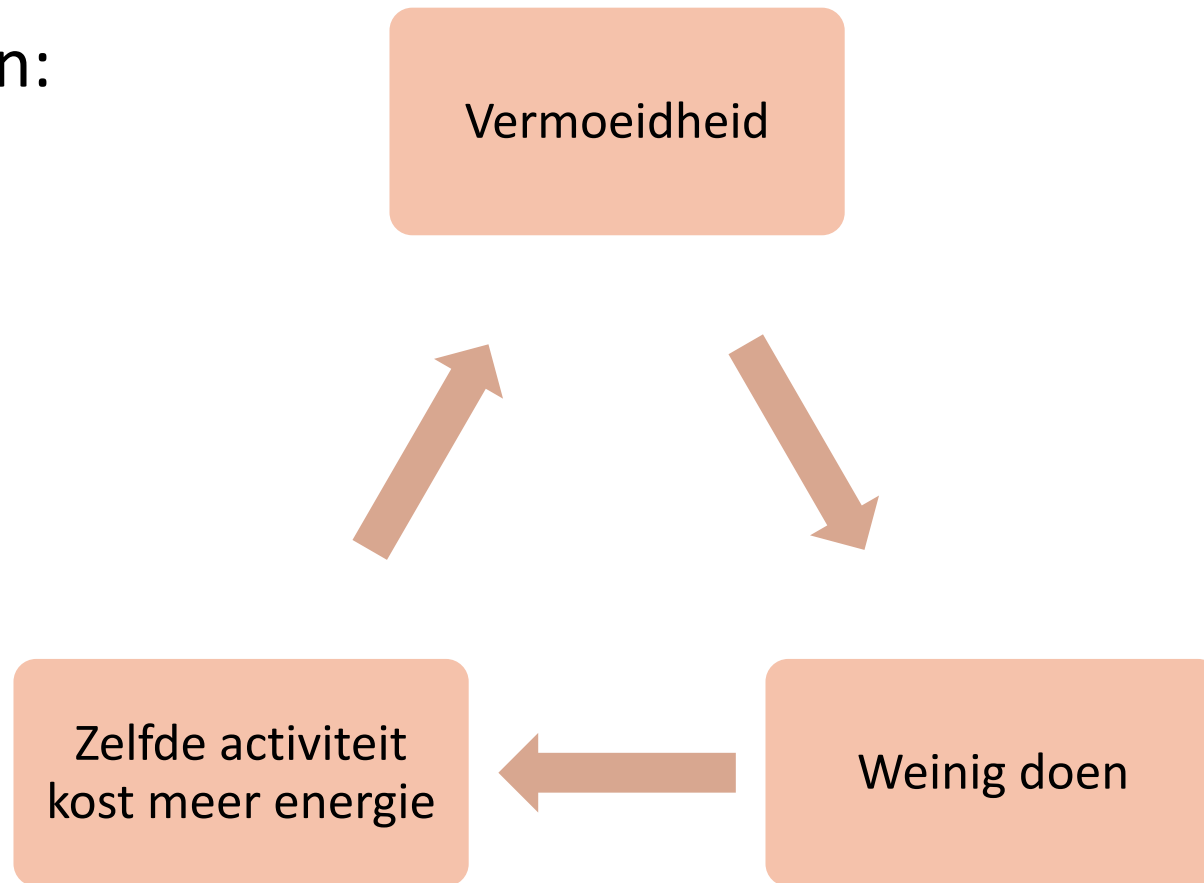
Waarom ben ik  
moe?

**3**

Omgaan met  
vermoeidheid

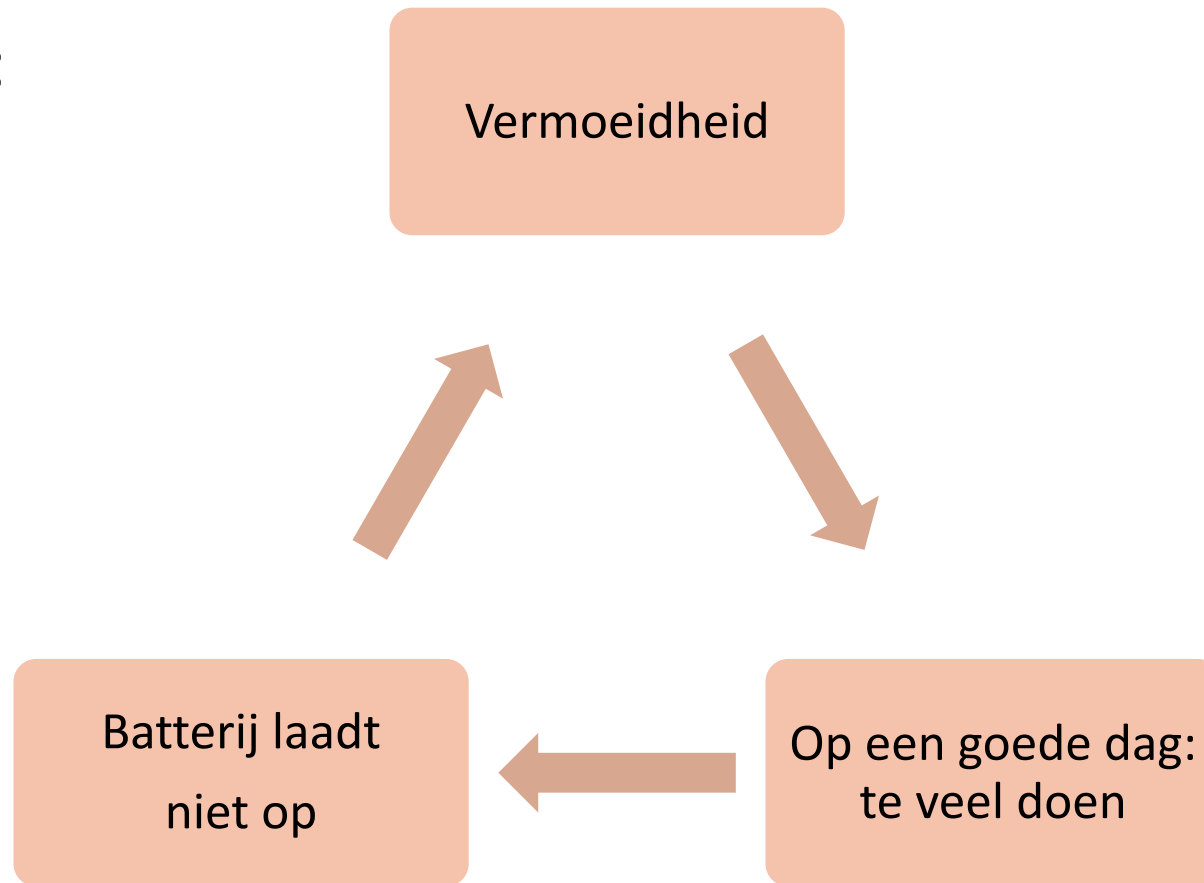
# Omgaan met vermoeidheid

Onderbelasten:



# Omgaan met vermoeidheid

Overbelasten:



# Omgaan met vermoeidheid

**1**

Leer jezelf  
kennen

**2**

Laad je  
batterij op

**3**

Terug naar  
balans en  
het leven

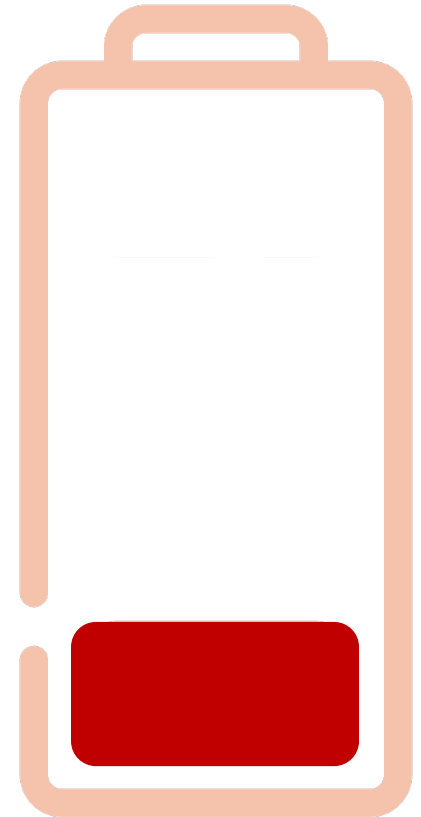


# 1. Leer jezelf kennen

*Wanneer ben ik moe?*

*In welke situaties of na welke activiteiten?*

*Hoe uit vermoeidheid zich bij mij?*



# 1. Leer jezelf kennen

## Inspanning



## Vermoeidheid



Fysiek



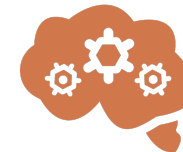
Mentaal



Emotioneel



Hoofdpijn  
Duizelig  
Minder kracht in armen of benen



Minder goed kunnen spreken  
Minder snel kunnen nadenken

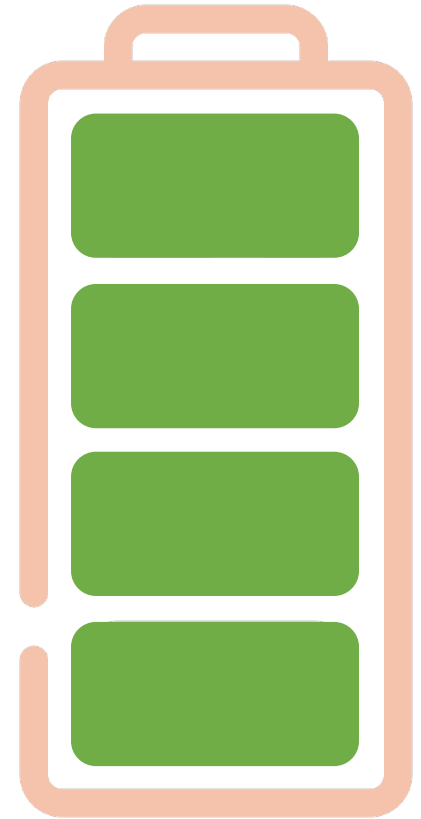


Prikkelbaar  
Angstig  
Verdrietig

...

# 1. Leer jezelf kennen

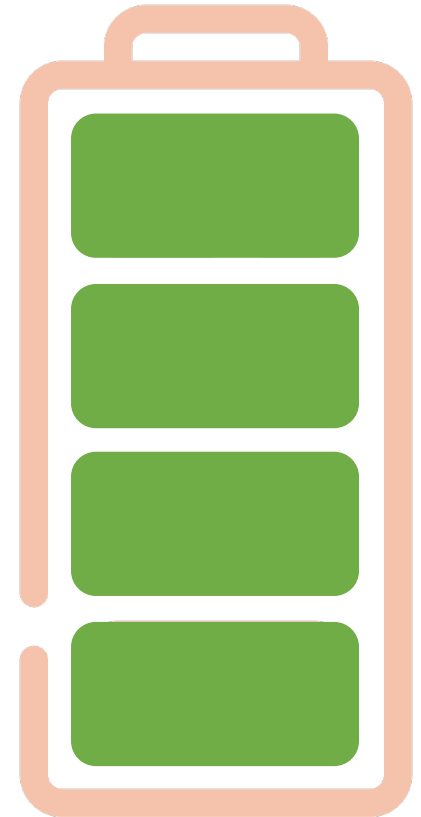
*Waar laadt mijn batterij van op?*



# 1. Leer jezelf kennen

*Waar laadt mijn batterij van op?*

- Actief zijn of op de bank liggen
- Natuur
- Dansen
- Meditatie of diep ademen
- Wandelen, sporten, zwemmen
- Breien, knutselen, kleuren
- Naar muziek luisteren
- ...

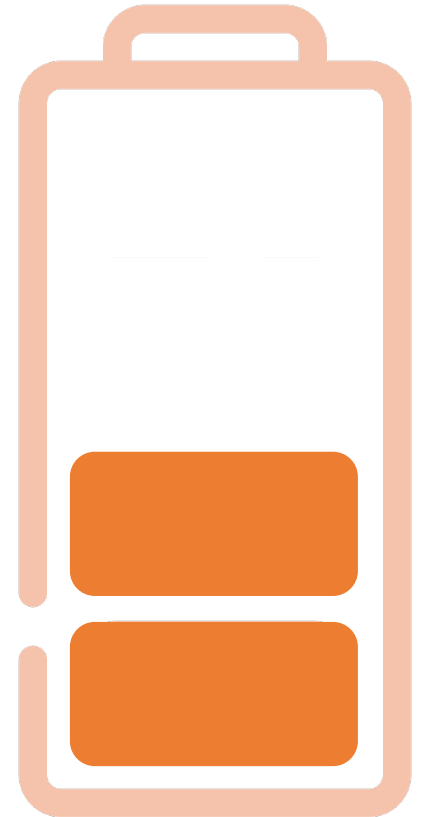


# 1. Leer jezelf kennen

*Hoe voelt het als ik mijn grens bereik?*

*Hoe voelt het als mijn batterij leger wordt?*

*Hoe voelt de gele / oranje zone?*



# 1. Leer jezelf kennen

*Wat is belangrijk voor mij?*

*Wat zijn kleine en grote geluksmomenten?*

*Hoe ziet mijn ideale dag eruit?*



# Omgaan met vermoeidheid

**1**

Leer jezelf  
kennen

**2**

Laad je  
batterij op

**3**

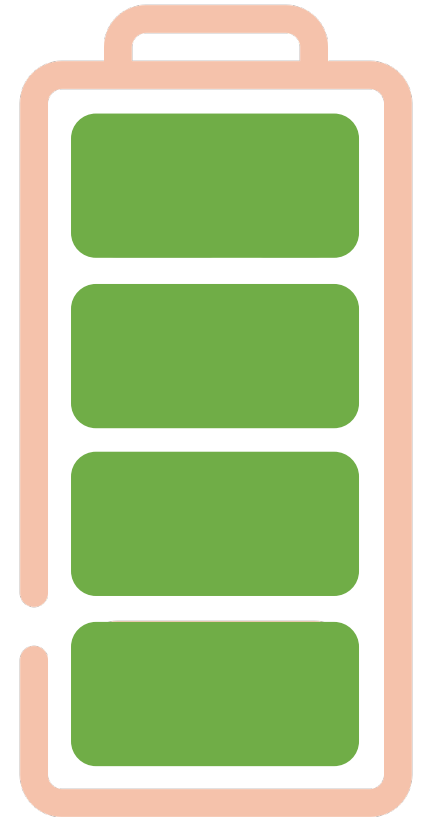
Terug naar  
balans en leven

## 2. Laad je batterij op

Voorkom overbelasting:

Probeer eerst uw **batterij voldoende op te laden** voordat je een (grote) inspanning onderneemt

Probeer steeds **vaker en langer** in de groene zone te zijn





## 2. Laad je batterij op

Focus op rust

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
9 – 11u	Green	Green	Yellow	Green	Green
11 – 13u	Green	Green	Yellow	Green	Green
13u-15u	Yellow	Green	Green	Green	Yellow
15u-17u	Green	Green	Green	Green	Yellow
17u-19u	Green	Green	Green	Green	Green

# Omgaan met vermoeidheid

**1**

Leer jezelf  
kennen

**2**

Laad je  
batterij op

**3**

Terug naar  
balans en  
het leven

### 3. Terug naar balans en het leven

Niet overbelasten



- Probeer een **balans** te zoeken tussen inspanning en ontspanning
  - Ga **niet te snel** wanneer u energie heeft
  - **Wissel af** tussen lichamelijke en mentale activiteiten
  - Neem regelmatig een **pauze** (plan dit in)

### 3. Terug naar balans en het leven

Niet onderbelasten



- **Probeer jezelf bloot te stellen** aan prikkels of aan activiteiten waar u vermoeid van wordt

### 3. Terug naar balans en het leven

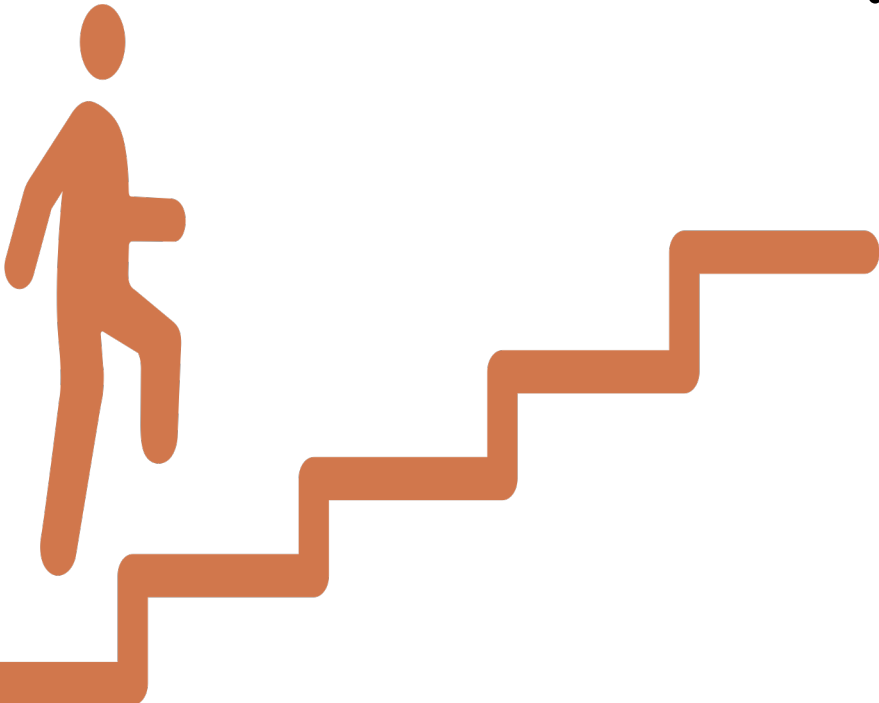
Focus op balans

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
9 – 11u	Green	Green	Green	Yellow	Green
11 – 13u	Yellow	Green	Yellow	Green	Yellow
13u-15u	Orange	Green	Orange	Green	Orange
15u-17u	Yellow	Green	Orange	Green	Yellow
17u-19u	Green	Green	Red	Green	Green

### 3. Terug naar balans en het leven

- **Probeer jezelf bloot te stellen** aan prikkels of aan activiteiten waar u vermoeid van wordt
  - Doe dit **heel langzaam** en met **hele hele kleine stappen**
  - **Na succes volgt een nieuwe stap**

**Elke stap telt!**



### 3. Terug naar balans en het leven

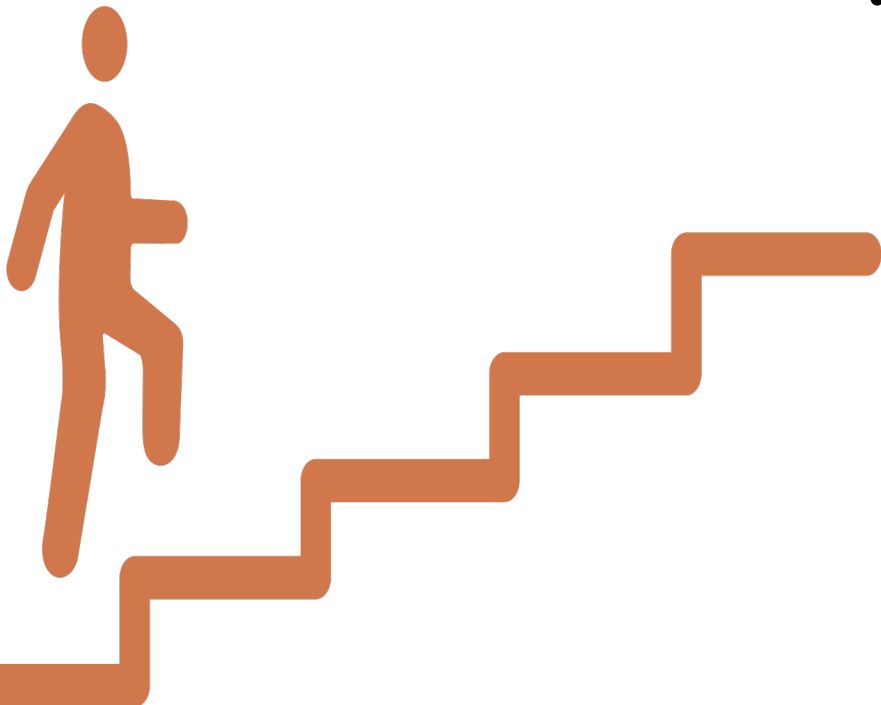
Waar te beginnen?



- **Wat is belangrijk voor mij? Wat maakt mij blij?**
  - *'Ik ben gelukkig als ik bij mijn familie ben'*
  - *Waar wil ik mij energie aan geven?*
  
- **Wat is de meest kleine stap** die ik kan bedenken?
  - *'10 minuten naar een familiefeestje gaan'*
  - *'15 minuten naar een familiefeestje gaan'*
  - *'20 minuten naar een familiefeestje gaan'*

## 3. Terug naar balans en het leven

- **Laat je niet ontmoedigen door mindere dagen:**
  - Maak een actieplan voor mindere dagen
  - Bespreek dit met uw omgeving
  - Angst is een slechte raadgever: vermoeidheid gaat voorbij





## 3. Terug naar balans en het leven

- **Het is onmogelijk om nooit meer moe te zijn**
  - Geef je energie aan dingen of mensen die belangrijk voor je zijn
  - Geef je energie aan dingen of mensen die je blij maken



# Omgaan met vermoeidheid

Leer jezelf  
kennen



Terug naar  
balans en leven



Laad je batterij  
op

# Omgaan met vermoeidheid



Je hoeft het niet alleen te doen

Vragen?

Hella Thielen

[hella.thielen@RevArte.be](mailto:hella.thielen@RevArte.be)

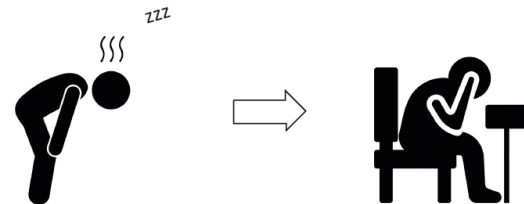


**KU LEUVEN**

# Vragen?

[www.neuropsychologylab.be/messy](http://www.neuropsychologylab.be/messy)

Ik krijg **hoofdpijn**  
wanneer ik **vermoeid** ben



REVAARTE  
revalidatie ziekenhuis

KU LEUVEN