

Overprikkeling na een hersenletsel

Margot Hoppenbrouwers

Hella Thielen





Waarom?

Hoe behandelen?

Wat is overprikkeling?

Prognose?

Overzicht

Wat is overprikkeling?

Welke prikkels
veroorzaken
overprikkeling?

Hoe herken je
overprikkeling?

Hoe vaak komt het voor?

Waarom krijgen mensen
last van overprikkeling?

Is er een behandeling?

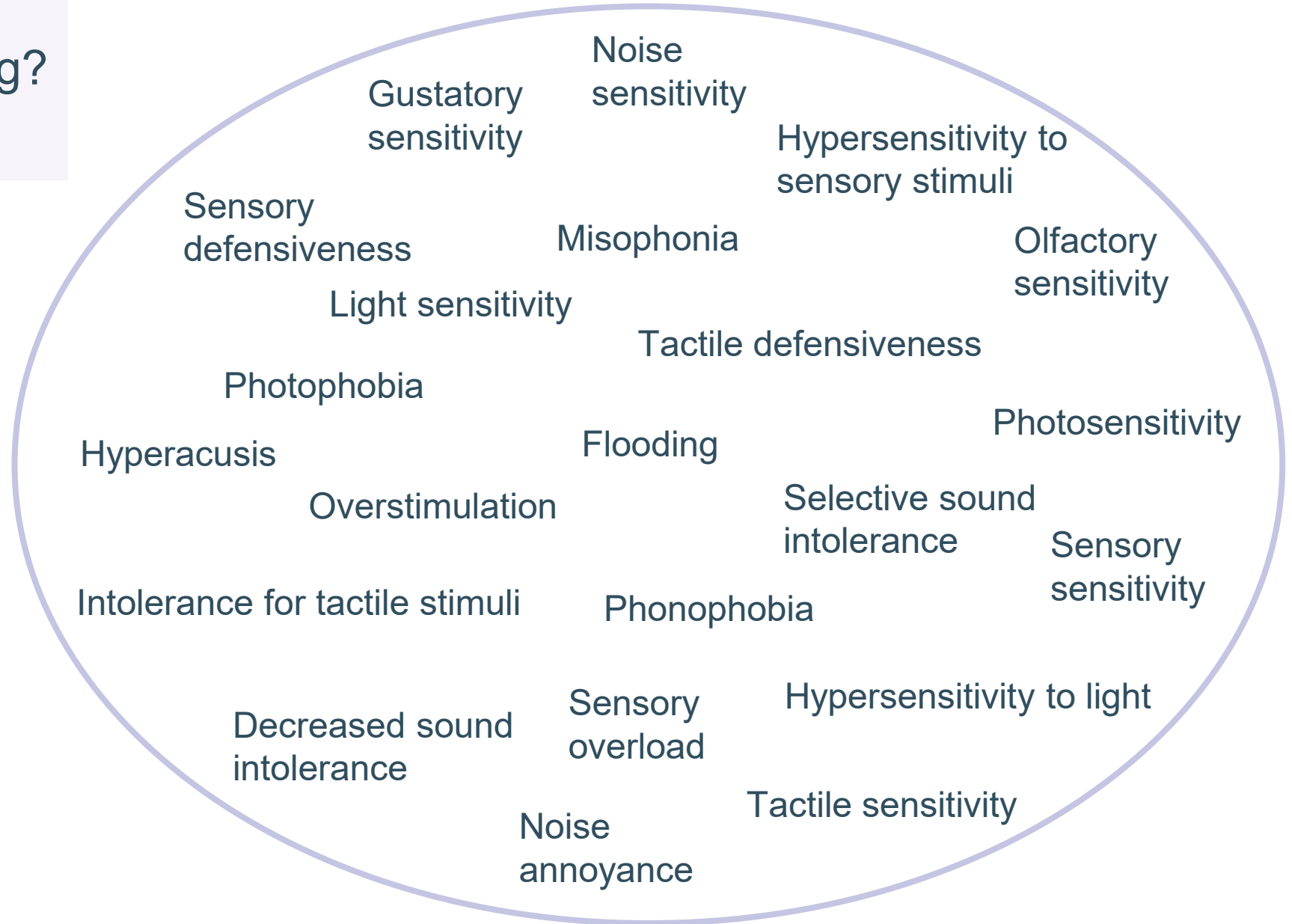
Conclusie

Wat is overprikkeling?

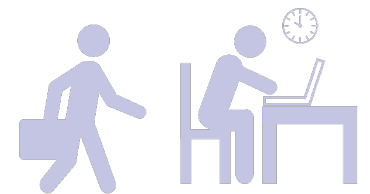
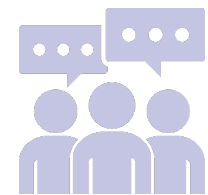
2 disclaimers:



Wat is overprikkeling?



Wat is overprikkeling?



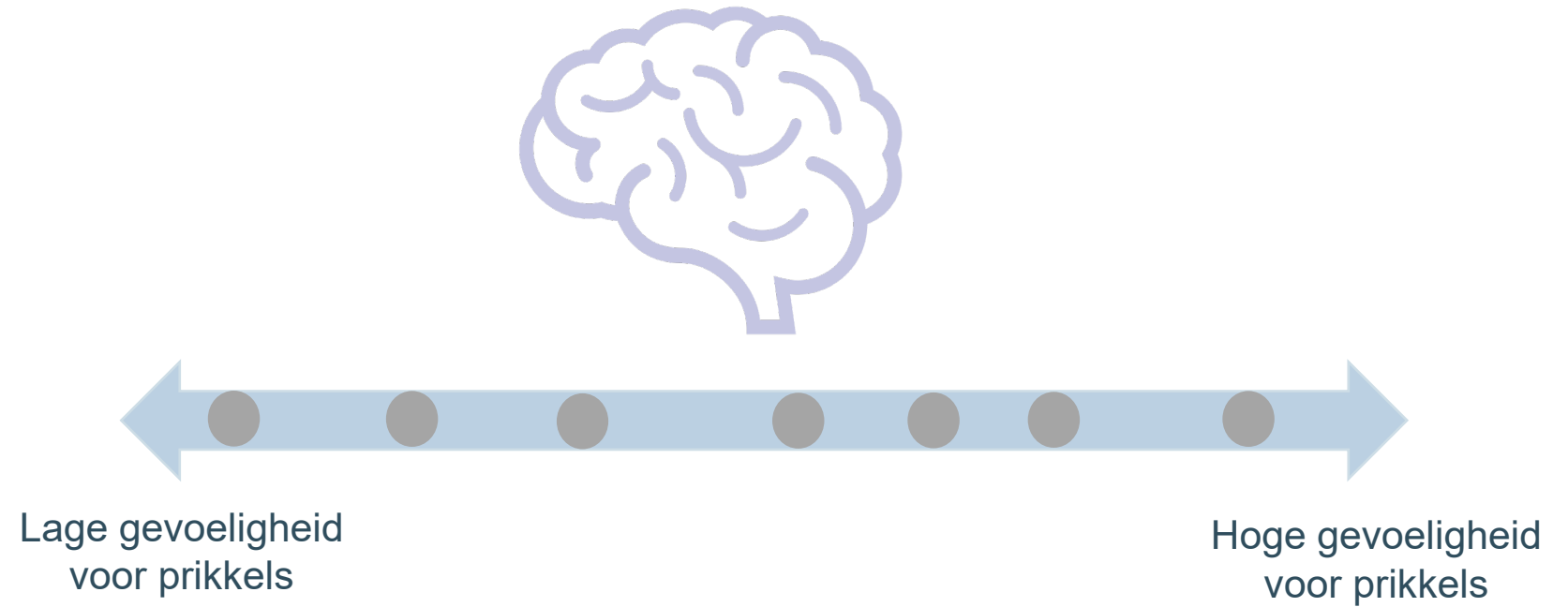
Wat is overprikkeling?



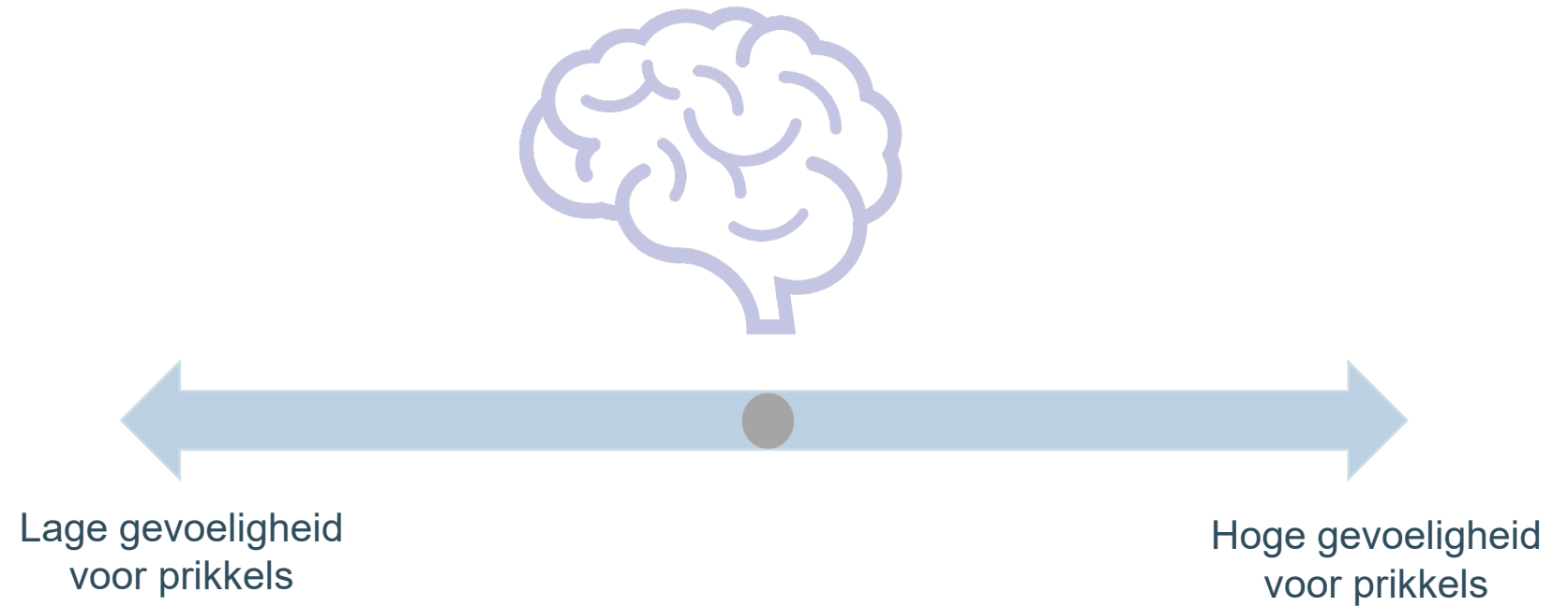
Lage gevoeligheid
voor prikkels

Hoge gevoeligheid
voor prikkels

Wat is overprikkeling?



Wat is overprikkeling?



Wat is overprikkeling?



Wat is overprikkeling?

Veel prikkels
Langdurige prikkels
Intense prikkels



Hoofdpijn
Vermoeidheid
Misselijk
Duizelig
Door de benen zakken
Prikkelbaarheid

Niet meer kunnen nadenken

Angstig
Boos
Prikkelbaar
...



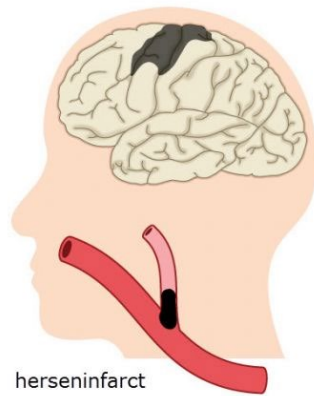
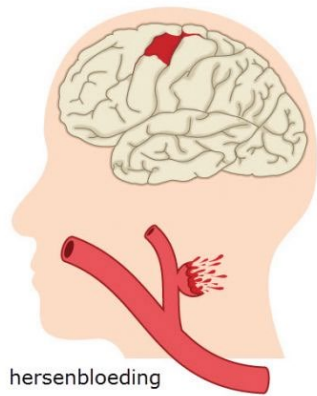
Lage gevoeligheid
voor prikkels



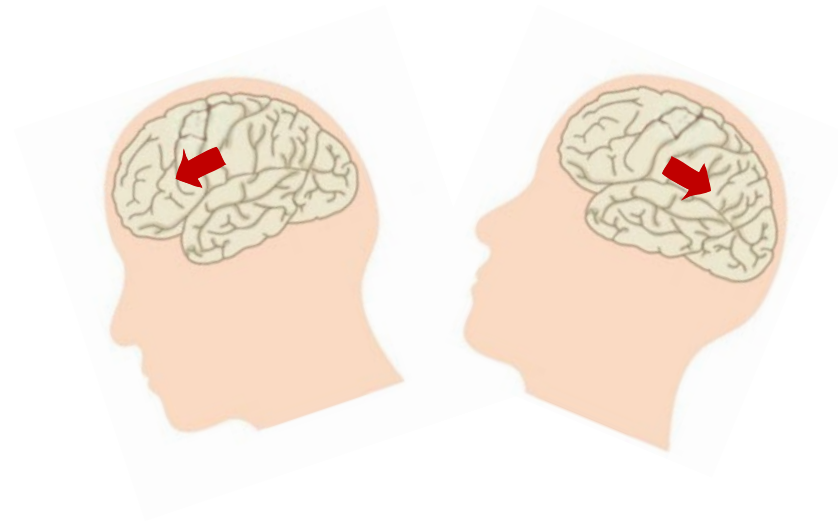
Hoge gevoeligheid
voor prikkels

Wat is een hersenletsel?

Beroerte



Hersentrauma



Hersentumor



Overzicht

Wat is overprikkeling?

**Welke prikkels
veroorzaken
overprikkeling?**

Hoe herken je
overprikkeling?

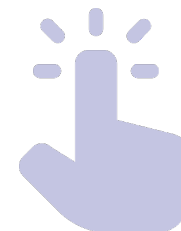
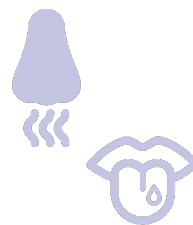
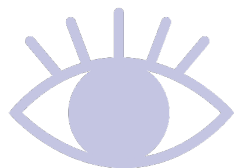
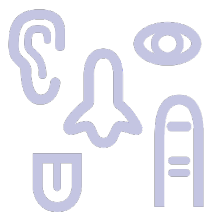
Hoe vaak komt het voor?

Waarom krijgen mensen
last van overprikkeling?

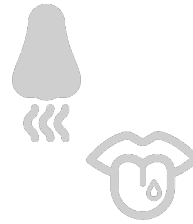
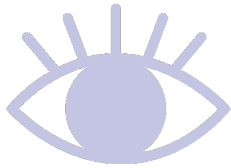
Is er een behandeling?

Conclusie

Welke prikkels?

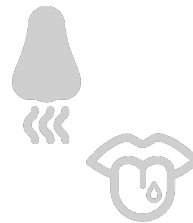


Welke prikkels?



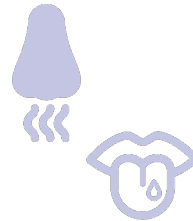
- Licht
- Patronen
- Kleuren
- Flitsende of bewegende beelden

Welke prikkels?



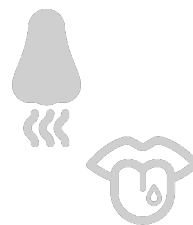
- Achtergrondgeluid
- Ritmische geluiden
- Hoge stemmen of hoge geluiden
- Basgeluiden en bromtonen

Welke prikkels?



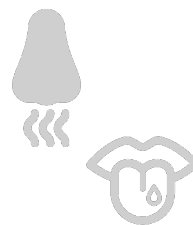
- Lichaamsgeuren
- Parfum, after-shave
- Etengeuren
- Zoete of pikante smaken zijn sterker

Welke prikkels?



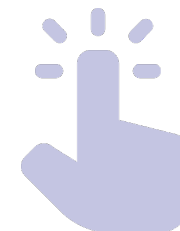
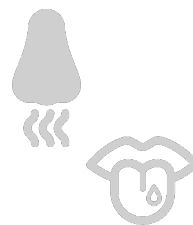
- Overweldigd raken door koude of warmte

Welke prikkels?



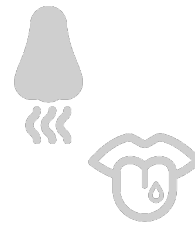
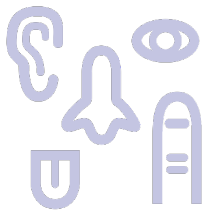
- Bewogen worden
- Snelle/abrupte bewegingen voelen

Welke prikkels?



- Kleding
- Aanrakingen
- Trillingen en bastonen
- Pijnbeleving

Welke prikkels?



- Combinatie van zintuiglijke indrukken

Overzicht

Wat is overprikkeling?

Welke prikkels
veroorzaken
overprikkeling?

**Hoe herken je
overprikkeling?**

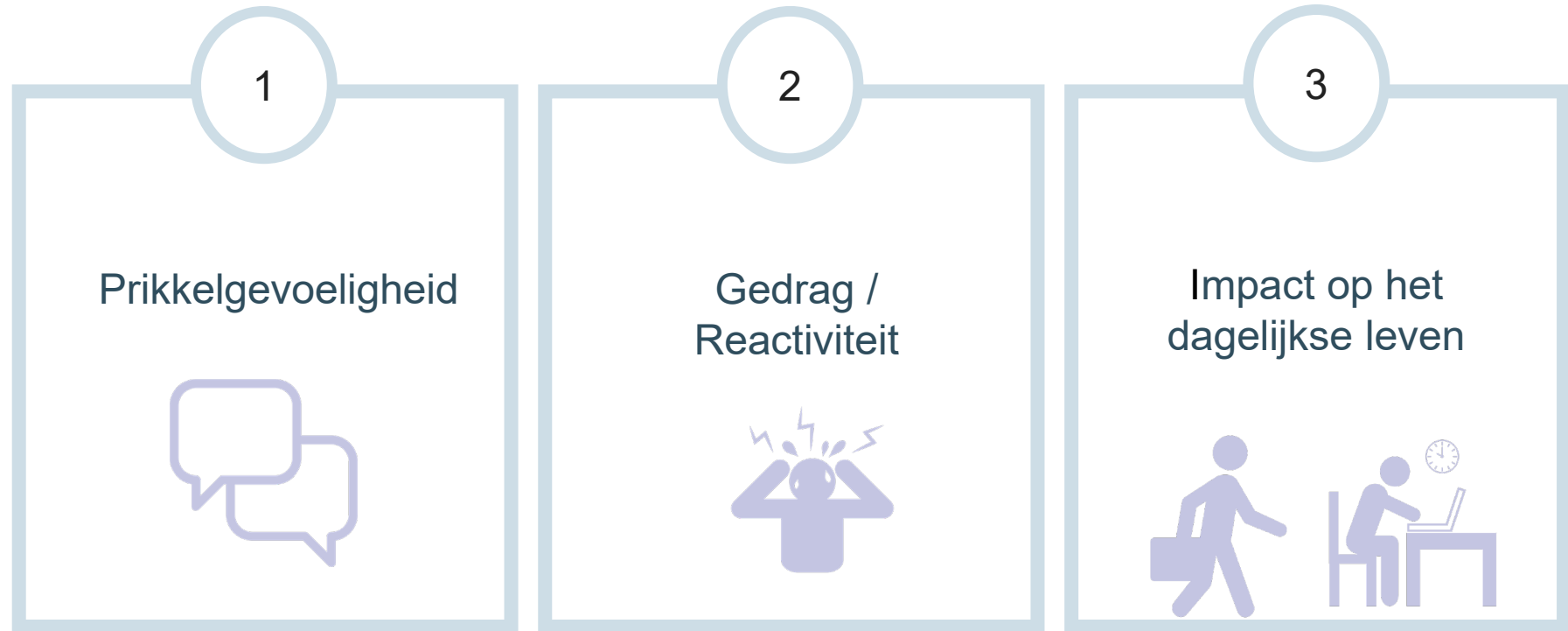
Hoe vaak komt het voor?

Waarom krijgen mensen
last van overprikkeling?

Is er een behandeling?

Conclusie

Hoe herken je overprikkeling?



Hoe herken je
overprikkeling?

Multimodal Evaluation of Sensory Sensitivity (MESSY)



Hoe herken je overprikkeling?

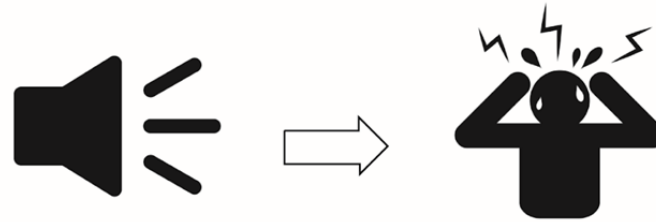
Ik ben
gevoelig
voor
fel licht



Bijvoorbeeld:
Voor fel zonlicht
Voor het licht van een felle tl-buis

Hoe herken je overprikkeling?

Ik
erger
mij aan
geluiden die voor andere mensen niet storend zijn



Bijvoorbeeld:
Een telefoon die afgaat
Een televisie of een radio die aanstaat
Het geluid van spelende kinderen
Geluiden die gemaakt worden door medische apparaten (piepjes)
Het geruis van een ventilatiesysteem
Mensen die eten

Overzicht

Wat is overprikkeling?

Welke prikkels
veroorzaken
overprikkeling?

Hoe herken je
overprikkeling?

**Hoe vaak komt het
voor?**

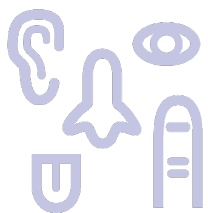
Waarom krijgen mensen
last van overprikkeling?

Is er een behandeling?

Conclusie

Hoe vaak?

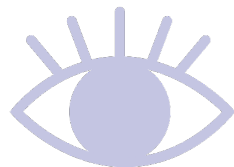
310 mensen met een hersenletsel



69%



56%



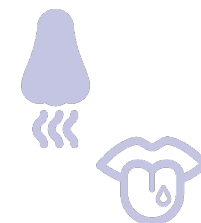
53%



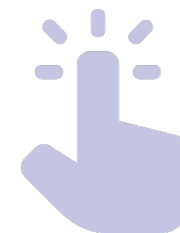
23%



23%



22%



10%

Overzicht

Wat is overprikkeling?

Welke prikkels
veroorzaken
overprikkeling?

Hoe herken je
overprikkeling?

Hoe vaak komt het voor?

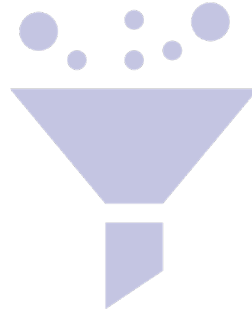
**Waarom krijgen
mensen last van
overprikkeling?**

Is er een behandeling?

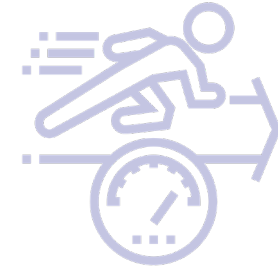
Conclusie

Waarom?

Kapotte filter?



Vertraagde verwerking?



Hersenschade?



Verlaagde drempelwaarde?

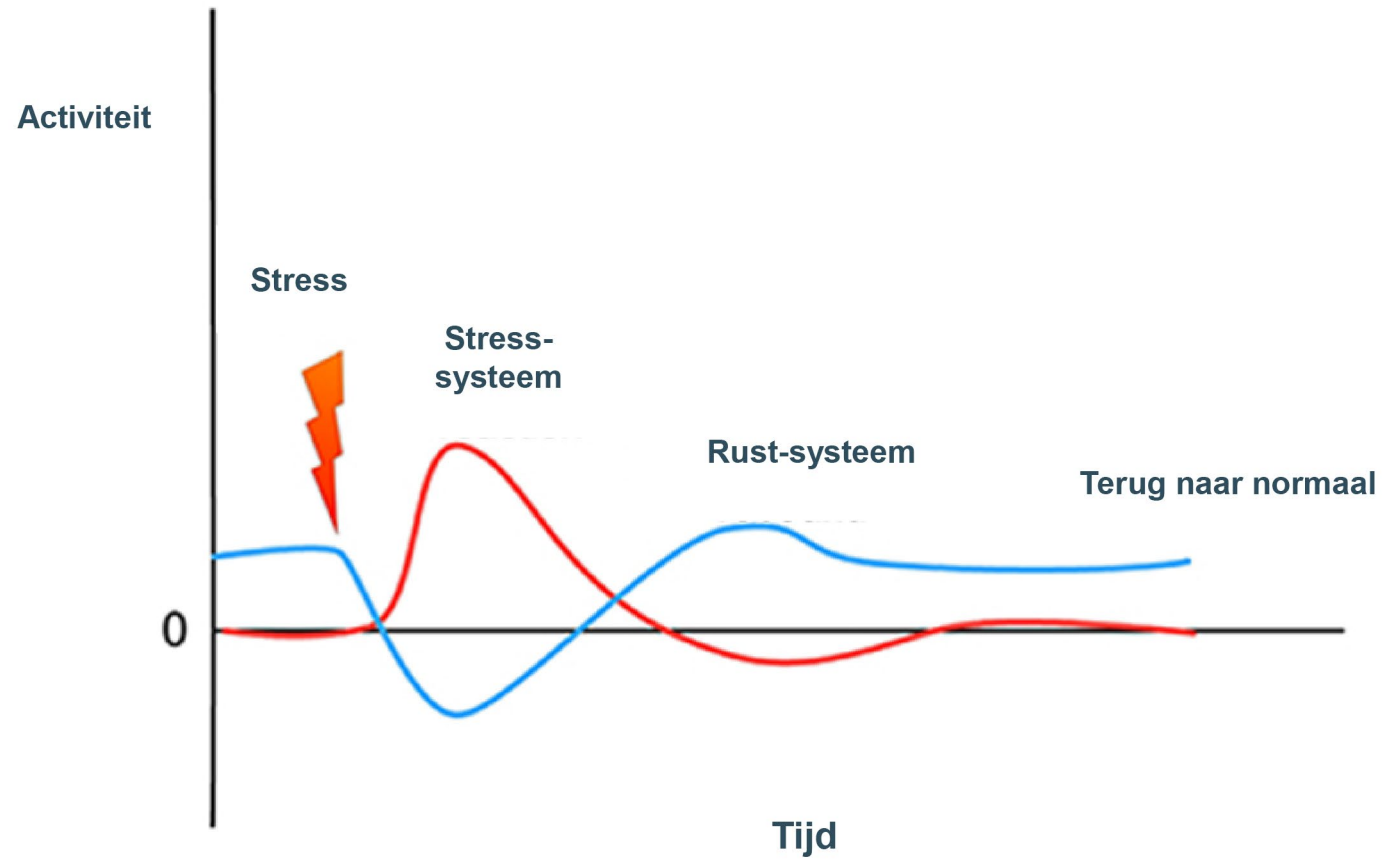


Verstoorde balans?



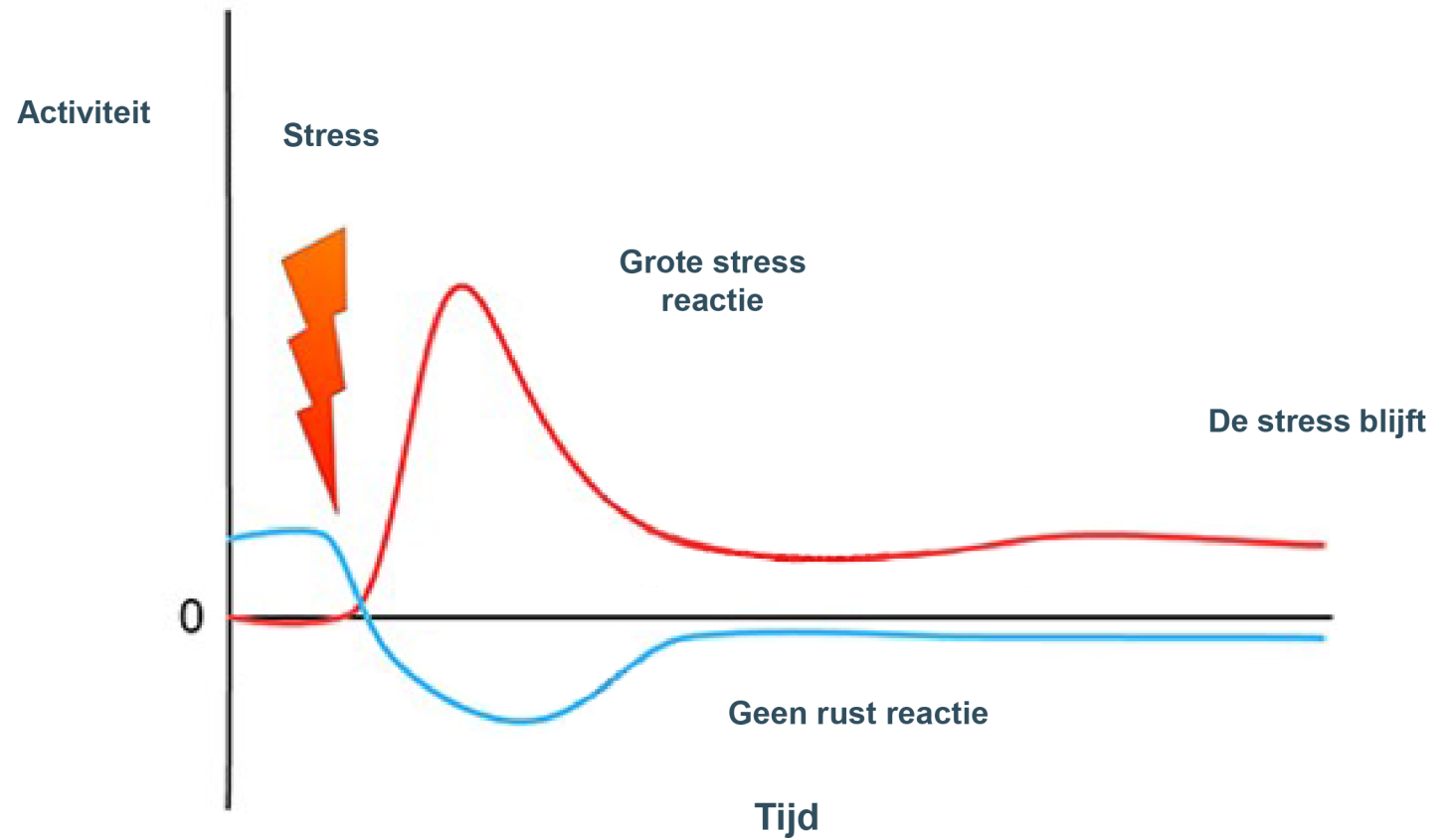
Waarom?

Verstoorde balans?



Waarom?

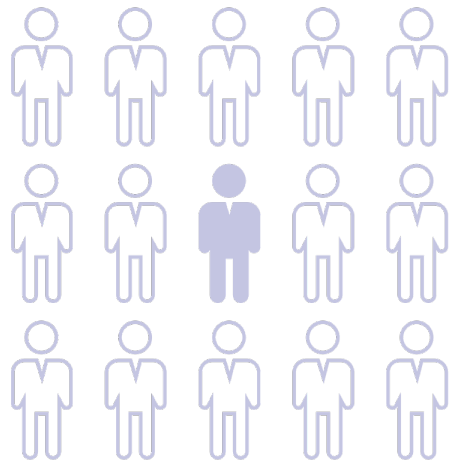
Verstoorde balans?



Waarom?



Waarom?



Overzicht

Wat is overprikkeling?

Welke prikkels
veroorzaken
overprikkeling?

Hoe herken je
overprikkeling?

Hoe vaak komt het voor?

Waarom krijgen mensen
last van overprikkeling?

Is er een behandeling?

Conclusie

Behandeling?



Behandeling?



- Verwarring
- Stress
- Ontwikkelen van omgangsvormen die resulteren in nieuwe problemen

Behandeling?



Wat is overprikkeling?

Hoe kan je
overprikkeling
herkennen?

Kan het contra-intuïtief
zijn?

Aan de persoon met hersenletsel, aan de omgeving, aan hulpverleners

Behandeling?

23 juni
Dag van overprikkeling



Behandeling?

Training?



Behandeling?

Reguleren blootstelling aan prikkels

In kaart brengen



Terug naar
rustpunt



Geleidelijk
opbouwen



Reguleren blootstelling aan prikkels

In kaart brengen



Welke prikkels?

- Soort prikkels: ga elk zintuig na, intensiteit?
- Aantal prikkels: tegelijkertijd, na elkaar?
- Duur van prikkels?
- Betekenis van prikkel?

Jouw grens?

- Hoe voelt het wanneer je over je grens gaat?
- Hoe voelt het wanneer je je grens aan het bereiken bent?
- Spreek signaal af met omgeving

Rust?

- Prikkelarme momenten, slapen
- Actieve rust: yoga, wandeling, muziek, lezen, ...

Holistische blik

- Voor NAH?
- Hoe ga je hier nu mee om?
- Impact op dagelijks leven?
- Wat vind je belangrijk?

Behandeling?

Reguleren blootstelling aan prikkels

In kaart brengen



Terug naar
rustpunt

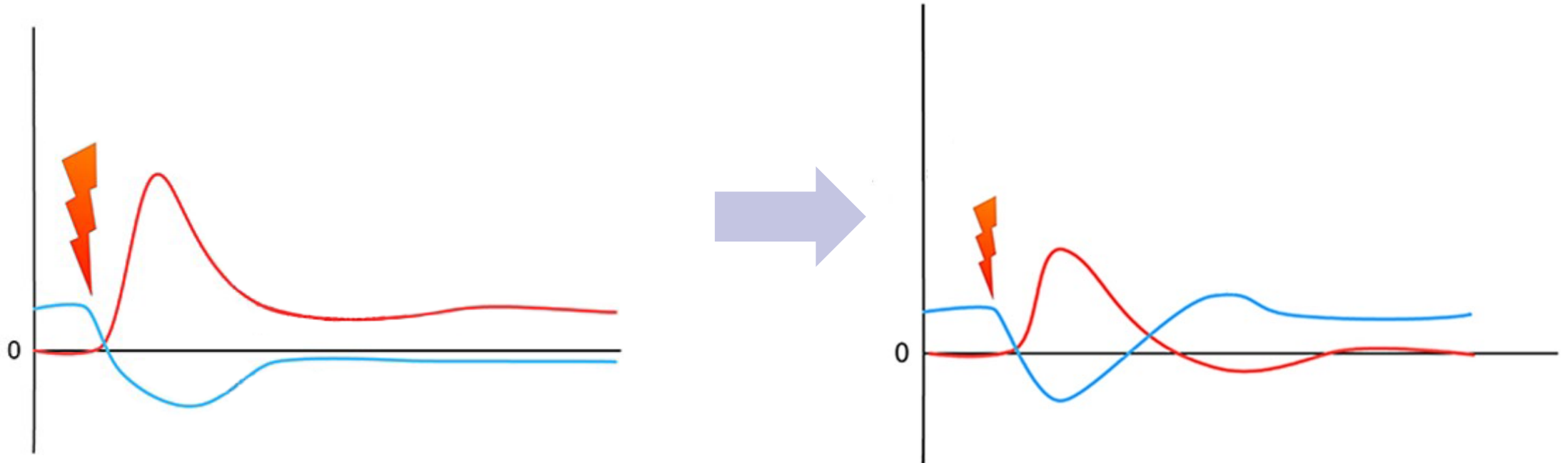


Geleidelijk
opbouwen



Reguleren blootstelling aan prikkels

Terug naar rustpunt



Reguleren blootstelling aan prikkels

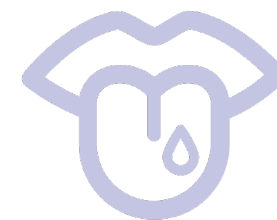
Terug naar rustpunt



Minder blootstelling

- Bepaalde situaties (tijdelijk) vermijden/activiteiten afbouwen
- Prikkelarme omgeving

Prikkelarme omgeving creëren



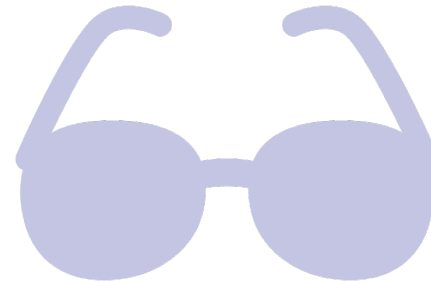
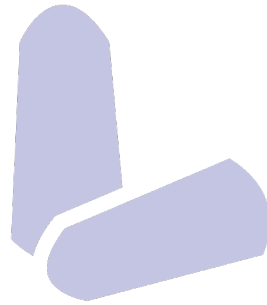
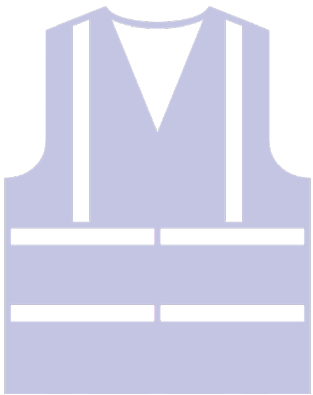
Reguleren blootstelling aan prikkels

Terug naar rustpunt



Minder blootstelling

- Bepaalde situaties (tijdelijk) vermijden/activiteiten afbouwen
- Prikkelarme omgeving
- Hulpmiddelen: oordoppen, koptelefoon, zonnebril, zwaartevest, zwaartedeken, ...



Reguleren blootstelling aan prikkels

Terug naar rustpunt



Minder blootstelling

- Bepaalde situaties (tijdelijk) vermijden/activiteiten afbouwen
- Prikkelarme omgeving
- Hulpmiddelen: oordoppen, koptelefoon, zonnebril, zwaartevest, zwaartedeken, ...

Meer rust

- Soort rustmomenten?
- Duur?
- Frequentie?

Behandeling?

Reguleren blootstelling aan prikkels

In kaart brengen



Terug naar
rustpunt



Geleidelijk
opbouwen



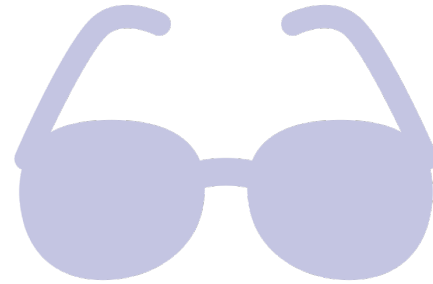
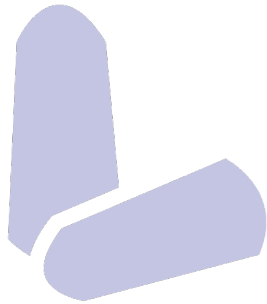
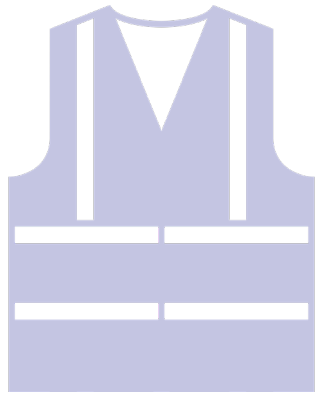
Reguleren blootstelling aan prikkels

Geleidelijk opbouwen

Geleidelijke opbouw

- Waarden zijn richtinggevend
- Succeservaringen: blootstelling zonder overprikkeling, dan langzaam uitbreiden
- Gewenning/habituatie
- Nieuwe betekenisverlening aan prikkels





Reguleren blootstelling aan prikkels

Geleidelijk opbouwen



Geleidelijke opbouw

- Waarden zijn richtinggevend
- Succeservaringen: blootstelling zonder overprikkeling, dan langzaam uitbreiden
- Gewenning/habituatie
- Nieuwe betekenisverlening aan prikkels

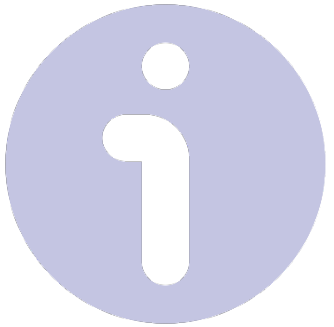
Rust

- Doseren
- 'Ontsnappingsroute' voor grens van overprikkeling
- Routine

Blijvend leerproces

- Doel $\neq$ nooit meer overprikkeling
- Betrek omgeving

Behandeling?



Reguleren blootstelling aan prikkels

- Ander perspectief
- Herkennen grens
- Veranderingen in- en door context

Attitude en beleving bepaalde prikkels

- Betekenis van prikkel?
- ACT, mindfulness

Omgaan met...

- Van passieve vermijding naar proactieve aanpak
- Mee oefenen
- Succeservaringen

Klachten behandelen die samenhangen met het krijgen van een hersenletsel

- Complexe rouw
- Depressie
- Angst
- Stress
- Emotieregulatie
- ...

Zelfzorg

- Waar krijg je energie van?



Overzicht

Wat is overprikkeling?

Welke prikkels
veroorzaken
overprikkeling?

Hoe herken je
overprikkeling?

Hoe vaak komt het voor?

Waarom krijgen mensen
last van overprikkeling?

Is er een behandeling?

Conclusie

Conclusie

De gevolgen van een hersenletsel kunnen er zo uitzien:



Maar ze kunnen er ook zo uitzien:



Conclusie

Aandacht,
Erkenning

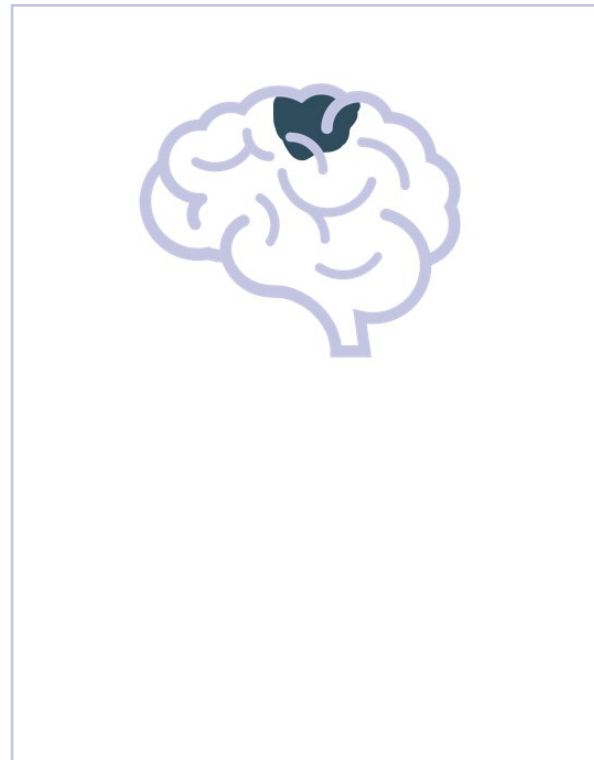
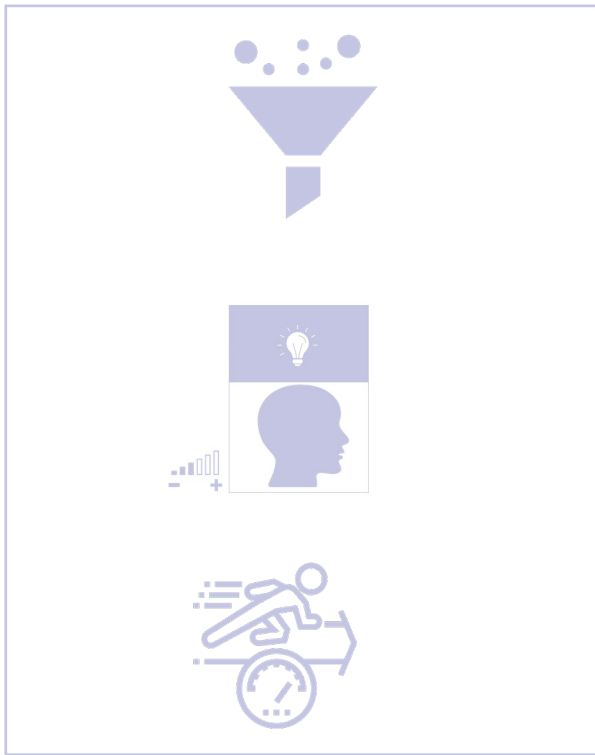
Wetenschappelijk
onderzoek

Aandacht,
Erkenning

Conclusie



Conclusie



Conclusie

Meldt u aan voor onze nieuwsbrief:

Of doe mee aan ons onderzoek:

www.neuropsychologylab.be/messy

hella.thielen@kuleuven.be

Overprikkeling na een hersenletsel

Margot Hoppenbrouwers

Hella Thielen

