

# Restverschijnselen na SAB

## Wat te doen....

Anne Visser-Meily, revalidatiearts



# SAB.....



## Uitspraken van patiënten

- ..... Nu, 1 jaar later, moet ik altijd alles plannen. Spontaan iets doen, lukt niet meer. Ons leven is nu nogal saai.
- Alles kost zo veel tijd. Ik moet alles stap voor stap doen. Ik voel me door de beroerte 10 jaar ouder.

# SAB.....

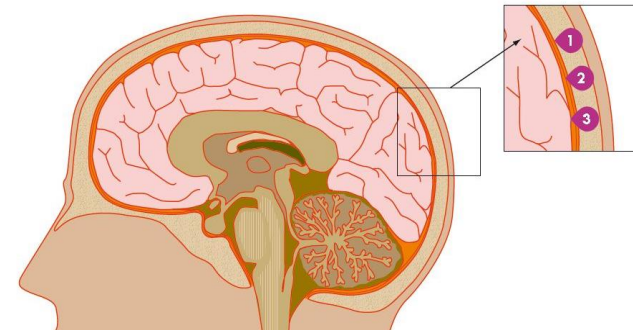
## Uitspraken van partners

- Hij doet zo weinig...het interesseert hem niet meer.....
- Ik mag eigenlijk nog geen boodschappen gaan doen, hij wilt niet dat ik weg ga.



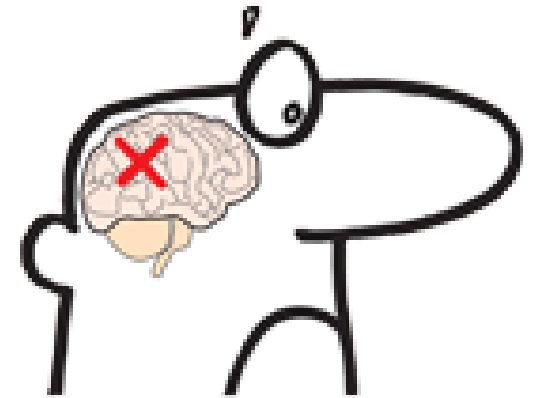
# Hersenfeitjes

- Gewicht: 1300 – 1400 gram
- Zuurstofverbruik: 20% van alle opgenomen zuurstof
- Energieverbruik: 30% van de beschikbare energie
- 500 km bloedvaten
- Tientallen miljarden zenuwcellen



# Gevolgen na een SAB

- Zichtbare gevolgen >> lichamelijk
- Onzichtbare gevolgen >> denken, voelen, doen



# Klachten na SAB

<b>Klachten over het denken</b>	<b>3 mnd na SAB</b>
Langzamer geworden in denken	60%
Moeite met onthouden	49%
Moeite met aandacht vasthouden	44%
Moeite om 2 dingen te gelijker tijd te doen	37%
Plannen en organiseren	21%

# Klachten na SAB

Emotionele klachten	3 mnd na SAB
Vermoeid	90%
Angstig	42%
Eerder emotioneel	37%
Eerder geïrriteerd	32%
somber	31%



# Samenhang klachten

Klachten over denken: samenhang met

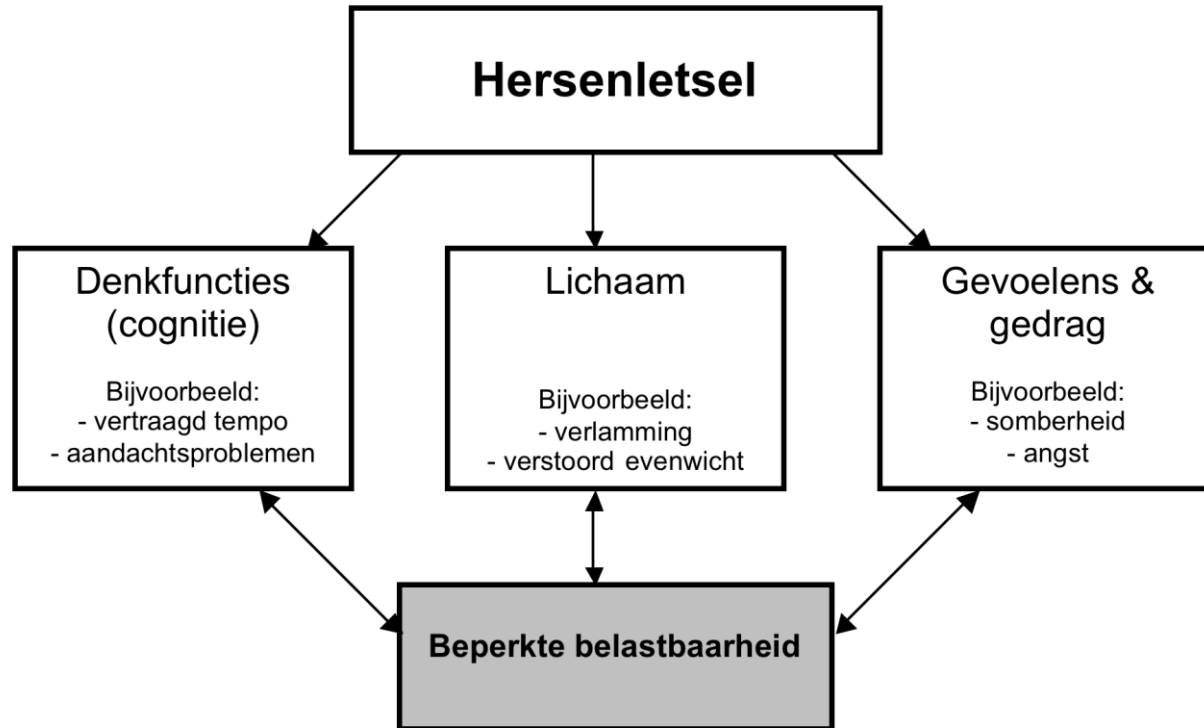
-vermoeidheid

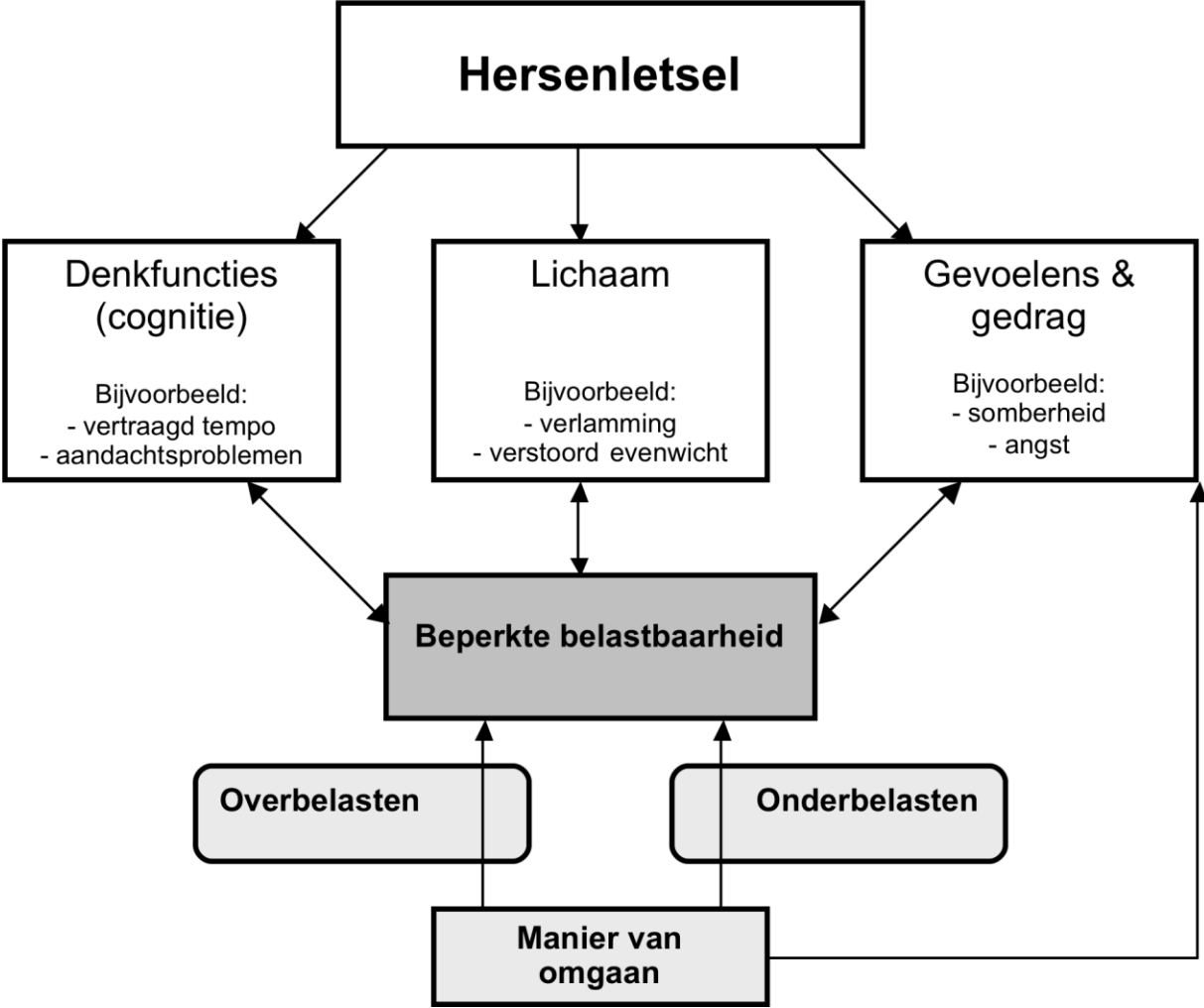
-sombere gevoelens

-hoe pak je problemen aan

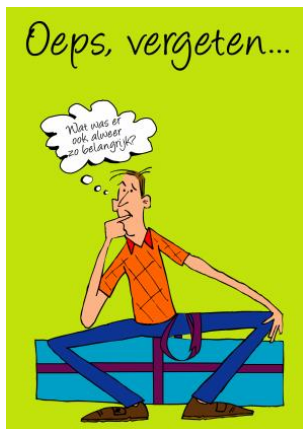


# Uitleg over vermoeidheid



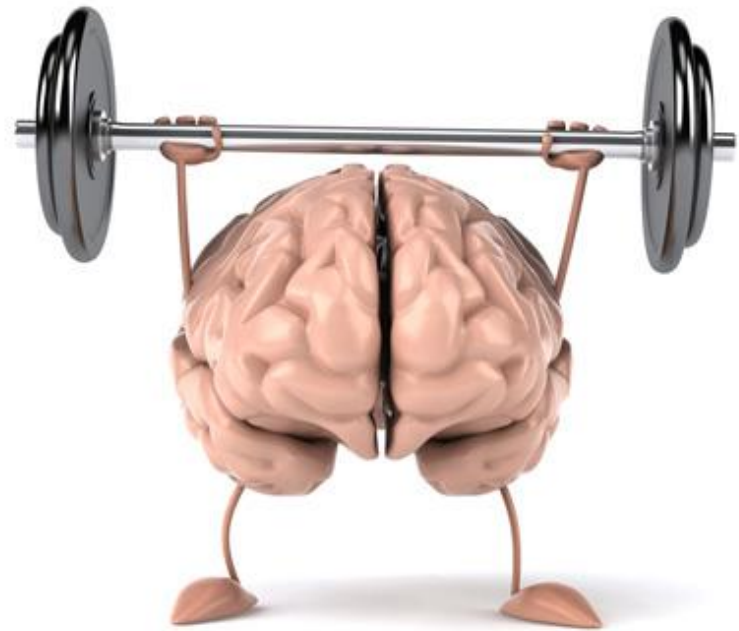


# Hoe gaat het met jullie?



GOOD  
NEWS,  
**BAD  
NEWS**

# Slecht nieuws!



Goed nieuws!



# Niet Rennen maar Plannen



# Tijdsdruk

- Beslissingen onder tijdsdruk voorkomen
  - Rijden in verkeer, reageren om aanrijding te voorkomen
- Beslissingen en voorbereiding vooraf
  - Voorbereiding bij koken
  - Voorbereiding vergadering



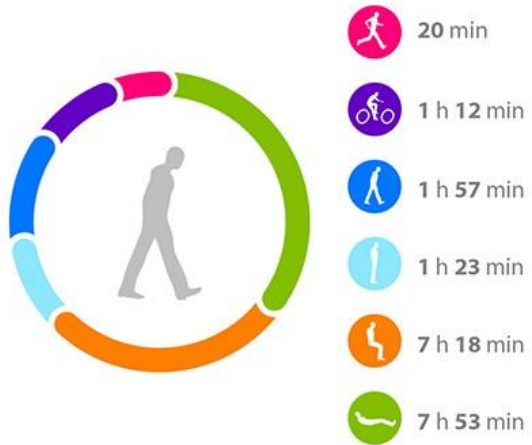


Wanneer?	Wat ging er mis?	Wat dacht u toen?	Oplossing / strategie
Maandag – tijdens de vergadering op het werk	Vergeten de (juiste) agenda stukken mee te nemen notulen vorige keer agenda	Stom, ik had de spullen klaar moeten leggen. Vanmorgen dacht ik er nog aan.	In mijn agenda noteren wat ik mee moet nemen of klaar leggen
woensdag avond	- elektrische tandenborstel vergeten oplader te zoeken	- Frustrerend	direct doen als ik het bedenkt
vrijdag middag	- boodschappen lijstje ↳ paar dingen waren er niet ↳ had het nodig en greep mis.	- baal er van	- lijstje klaar leggen en opschrijven
vrijdag middag	Wattengrit aanbieding was op. Aanbieding tot zaterdag daarop ↳ vergeten	- vergeten opnieuw te gaan, stom	
donderdag ochtend	betaling vergeten te doen	<del>stom</del> - baal er van	



# Onzichtbare gevolgen? Maak ze zelf bespreekbaar!

*'Bij haar laatste  
bezoek aan het  
revalidatieprogramma  
vertelde ze mij hoe haar  
'mail' had geholpen om  
meer begrip te krijgen  
van haar collega's.'*

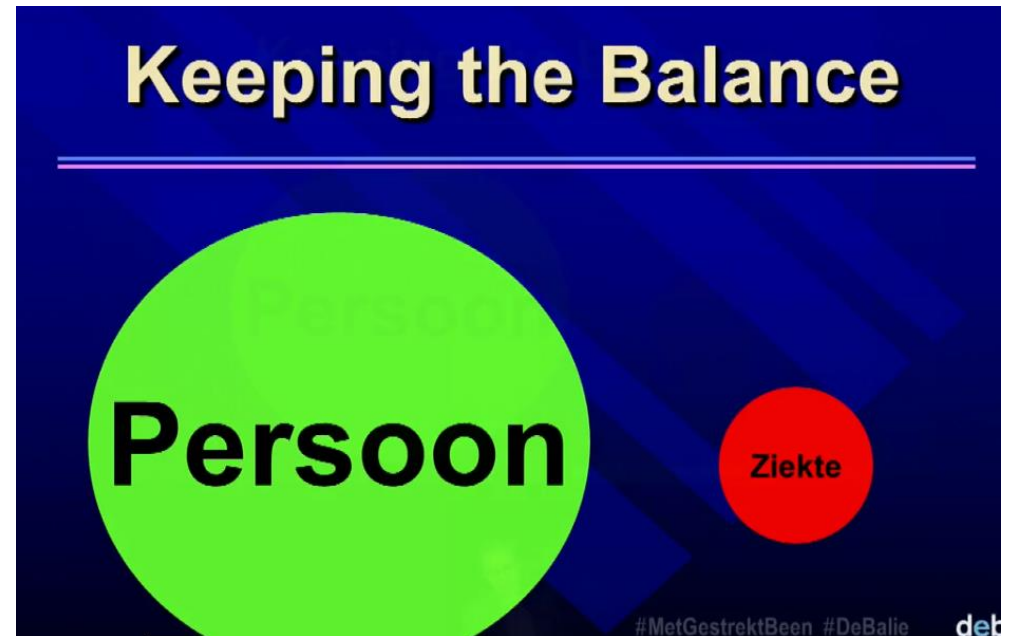


Bewegen



Sociale netwerk

# Gevolgen hersenletsel zeer divers, daarom zorg op maat.



Dank voor uw aandacht

