

# Overprikkeling en NAH

THEMABIJEENKOMST OVERPRIKKELING DOOR HERSENAANDOENING

26-06-2024

door Ilse Idsingh & Eefje Broer-van Meurs | GZ-psychologen | Gedragwetenschappers B

interaktcontour.nl

**InteraktContour**  
VERDER MET HERSENLETSEL

## Overzicht

1. Welkom
2. Wat is overprikkeling door NAH?
3. Oorzaken van overprikkeling
4. Symptomen van overprikkeling
5. Behandel mogelijkheden/compensatiestrategieën
6. Praktische tips
7. Vragen

OVERPRIKKELING EN NAH

2

## Wat is overprikkeling door NAH?

*Overprikkeling door hersenletsel is een toestandsbeeld van een uitputtende situatie die een neurologische oorsprong kent en die ontstaat als er meer cognitieve, emotionele en zintuiglijke (inclusief proprioceptieve en vestibulaire) informatie (in de vorm van prikkels) wordt ontvangen dan de hersenen kunnen verwerken.*



OVERPRIKKELING EN NAH

3

## Oorzaken van overprikkeling

- Meerdere hersendelen betrokken
- Filter
- Tempo van verwerking van informatie



OVERPRIKKELING EN NAH

4

## Symptomen van overprikkeling

- Kortdurende overprikkeling
  - Lichamelijke klachten
  - Emotionele klachten
  - Cognitieve klachten
- Langdurige overprikkeling
  - Voortdurend verhoogde aanmaak stresshormonen
  - Verergering bovenstaande klachten; o.a. slaapklachten, stemmingsklachten, hartklachten.



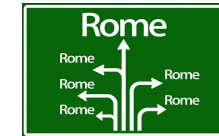
OVERPRIKKELING EN NAH

5

## Behandel mogelijkheden/compensatiestrategieën

DÉ behandeling bestaat niet.

- Behandeling (psychisch/medicatie)
- Omgevingsaanpassingen
- Ondersteuning en voorlichting van omgeving
- Zelfzorg en dagelijkse routine



→ Leer jezelf (opnieuw) kennen: wat zijn triggers en wat werkt voor mij?

OVERPRIKKELING EN NAH

6

## Praktische tips

- Visuele prikkels
  - Rustige ruimtes, kleuren, verlichting, zonnebril, reflectie, patronen
- Auditieve prikkels
  - Noise canceling, eigen rustige ruimte, tapijt, apparaten, rustige tijd kiezen (bv boodschappen)



TITEL PRESENTATIE • 30 APRIL 2021

7

## Websites/organisaties

- Hersenz.nl
- Hersenstichting.nl
- Hersenletsel.nl
- Hersenletsel-uitleg.nl
- Verdermethersenletsel.nl

→ Ook voor lotgenotencontact

TITEL PRESENTATIE • 30 APRIL 2021


8

Vragen?



OVERPRIKKELING EN NAH

9



f y in

interaktcontour.nl