

Dit informatieblad is geschreven voor mensen die problemen hebben met de mentale belastbaarheid. Het beeld van de accu wordt gebruikt om uitleg te geven. U krijgt ook adviezen om anders met de beschikbare hoeveelheid energie om te gaan.

Wat is mentale belastbaarheid?

Onze hersenen krijgen veel prikkels te verwerken. Er komt gedurende de dag van alles op ons af, zoals geluid, beelden en allerlei informatie. Normaal worden deze prikkels goed verwerkt door onze hersenen. Dit vermogen van de hersenen noemen we 'mentale belastbaarheid'.

Verminderde mentale belastbaarheid

Door hersenletsel kan dit vermogen verminderd zijn. Het kost de hersenen meer tijd en energie om de prikkels goed te verwerken. Hierdoor kunt u problemen ervaren.

Wat merkt u hier van?

We geven een aantal voorbeelden:

- sneller moe worden dan voorheen
- snel de draad kwijt zijn in een gesprek
- snel afgeleid zijn tijdens een activiteit
- moeite met lezen of tv-kijken,
- vergeten wat u net gehoord hebt of waar u uw spullen hebt neergelegd
- moeite met het overzien van drukke ruimtes
- moeite met het volgen van een groepsgesprek
- last van harde geluiden en fel licht
- wel plannen maken, maar er niet toe komen ze uit te voeren
- beginnen met een taak, maar deze niet afmaken



Een voorbeeld uit de praktijk

Meneer Verbeek heeft een beroerte gehad. Hij zit in een rolstoel. Door de beroerte heeft hij minder energie dan hij voor die tijd had. Ook allerlei dagelijkse handelingen kosten hem meer energie dan voorheen. Daarnaast kost het hem ook meer moeite om alles te organiseren. Hij legt bijvoorbeeld alles klaar voor het ontbijt, maar merkt als hij begint te eten, dat hij een mes is vergeten. Hij moet dan weer terug naar de keuken om dat te gaan halen. Zulke dingen gebeuren vaker op een dag en dat kost veel energie.

De vergelijking met de accu

Als u gezond bent

Als u gezond bent is de accu goed gevuld. U kunt zich met de aanwezige energie de hele dag mentaal inspannen. U gebruikt uw energie onder andere om te denken, te concentreren en om gesprekken te voeren. In de loop van de dag raakt de accu leger doordat u energie gebruikt met de mentale activiteiten die u uitvoert.

's Nachts wordt de accu opgeladen. U start de volgende dag weer met een volle accu.

Als u minder energie heeft

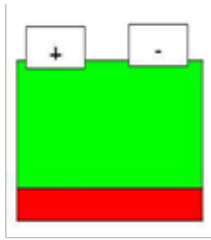
(bijvoorbeeld na een beroerte, bij hersenletsel, na een ongeval of bij MS)

Door ziekte bent u minder mentaal belastbaar. Uw accu is minder gevuld dan voor u ziek werd. U heeft bijvoorbeeld moeite met uw concentratie of met het verwerken van informatie. Ook kan het lastig zijn om nieuwe informatie te onthouden of om activiteiten te plannen en uit te voeren.

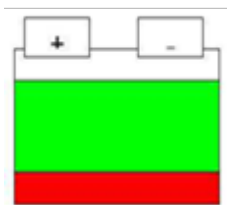
De accu raakt overdag sneller leeg. Mentale activiteiten kosten u meer energie. U raakt eerder vermoeid door gesprekken, tv-kijken, lezen of werken op de computer.

Uw mentale belastbaarheid is afgenomen en 's nachts laadt de accu niet meer volledig op.

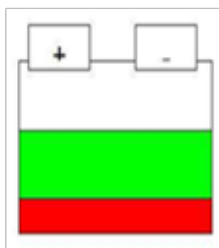
Als u gezond bent



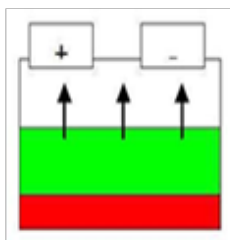
's Ochtends: De accu is goed gevuld.



's Middags: Voor mentale taken is energie nodig. Er is voldoende voorraad aanwezig in de accu.

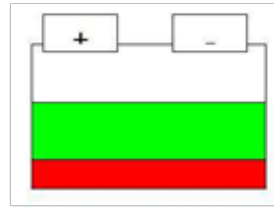


's Avonds: Na een drukke dag is de accu een stuk leger.

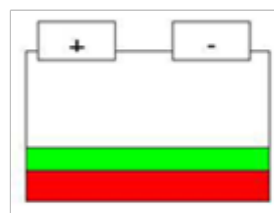


's Nachts: Door rust laadt de accu weer op.

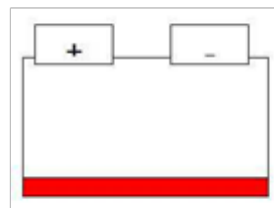
Als u minder energie heeft



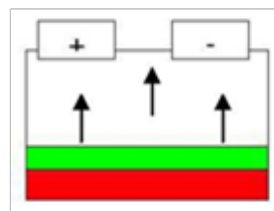
's Ochtends: De accu is gedeeltelijk gevuld. (Dit is nu het maximaal haalbare).



's Middags: Na enkele mentale activiteiten is de accu bijna leeg. Door de activiteiten is er veel energie verbruikt.



's Avonds: Aan het eind van de dag is de energie op. De bodem van de accu is bereikt.



's Nachts: De accu laadt niet meer volledig op.

