



WERKEN **NA** HERSENLETSEL

Vragen en antwoorden over een hersenletsel



Terugkeren naar werk na een niet-aangeboren hersenletsel (NAH) is **niet evident**.

Het gaat samen met **veel uitdagingen**.

Hier vind je informatie voor jou, als persoon met een hersenletsel en je naasten. De informatie kan je helpen om werk (terug) op te pakken.

De **informatie** op deze website **is uitgebreid**. **Misschien** is niet alles op dit moment voor jou van toepassing. Je kan steeds op een **later** moment verder informatie **opzoeken**.

Mijn hersenletsel

(Terug)



1. Wat is een niet-aangeboren hersenletsel?
2. Wat zijn de mogelijke gevolgen van een hersenletsel?
3. Zijn de gevolgen van een hersenletsel voor iedereen gelijk?

1. Wat is een niet-aangeboren hersenletsel?

(Terug)

Een niet-aangeboren hersenletsel (of NAH) is een **verzamelnaam** voor alle letsels aan de hersenen die ontstaan zijn ten vroegste 6 maanden na de geboorte.

De verzamelnaam verwijst naar de **oorzaak**.

- Het hersenletsel kan ontstaan door een oorzaak **van buitenaf**, bijvoorbeeld door een verkeersongeval of een val van de trap. Dit heet een traumatisch hersenletsel.
- Het kan ontstaan doordat er **binnenuit** iets misloopt. Zo kan een bloedvat in de hersenen scheuren, een klontje kan vastzitten in de bloedbaan van de hersenen (CVA) of je kan een hersentumor hebben. Dit heet een niet-traumatisch hersenletsel.

Een hersenletsel leidt vaak tot een **breuk in de levenslijn**. Door die breuk is je leven veranderd en is er een tijd van voor en een tijd van na het hersenletsel.

Meer weten?

- Bekijk informatie over de patiëntenvereniging: [Hersenletsel Liga](#)
- Bekijk informatie over een niet-aangeboren hersenletsel: [Vlaams Agentschap voor Personen met Handicap](#)

2. Wat zijn de mogelijke gevolgen van een hersenletsel?

(Terug)

Elk hersenletsel is anders en de gevolgen zijn voor iedere persoon anders. Je kan:

- **verschillende gevolgen hebben**
 - **lichamelijk** zoals krachtverlies, verlamming, slikmoeilijkheden, coördinatie-, evenwichtsmoeilijkheden of fysieke vermoeidheid.
 - **zintuiglijk** zoals verlies van gezichtsscherpte of gehoorstoornissen.
 - **communicatief** zoals moeilijkheden met het zich uiten of begrijpen van gesproken en geschreven taal.
 - **cognitief** zoals trager denken, moeilijkheden met aandacht, geheugen, verwardheid, moeilijkheden met plannen en organisatie of mentale vermoeidheid.
 - **gedragmatig** zoals weinig initiatief nemen, hyperactief zijn of ontremd zijn.
 - **sociaal** zoals sociale isolatie door communicatiemoeilijkheden.
 - **of een combinatie** van deze moeilijkheden hebben.
- Die gevolgen kunnen een **impact** hebben **op de activiteiten die je doet**.
 - Zo kan bijvoorbeeld een persoon met krachtverlies minder mobiel zijn of kan iemand die weinig initiatief neemt moeilijk starten met werktaken.
- Die gevolgen hebben ook een **impact op de rollen** die je opneemt **in de samenleving**.
 - Zo kan bijvoorbeeld een minder mobiele persoon moeilijk op het werk geraken of kan een persoon die sneller mentaal moe is, moeilijker werk combineren met andere taken (zoals zorg voor de kinderen en/of het huishouden).
- Die gevolgen kunnen andere **ondersteuningsnoden** veroorzaken.
 - Zo zit de ene persoon in een rolstoel en heeft de andere persoon nood aan een prikkelarme werkomgeving.

⚠ Let op: sommige gevolgen merk je vroeg op, andere pas later.


Je kan de gevolgen van een hersenletsel ook op volgende manier onderverdelen:

- **zichtbare gevolgen**, zoals moeilijker stappen, evenwichtsmoeilijkheden, gedeeltelijk verlamd zijn.

- **onzichtbare (of minder zichtbare) gevolgen**, zoals zich moeilijker kunnen concentreren, makkelijker afspraken vergeten, geheugenmoeilijkheden, moeilijker zaken kunnen plannen of anders reageren (meer/minder emotioneel) op bepaalde situaties. Een vaak voorkomend onzichtbaar gevolg is een verminderd ziekte-inzicht. Hierdoor ben je je niet altijd (ten volle) bewust van de gevolgen van het hersenletsel.

🚧 Uitdagingen


- Deze gevolgen kunnen het **moeilijk** maken **om je beroep uit te oefenen**.
 - Bij een hersenletsel is het niet eenvoudig om zelf in te schatten welke werkmogelijkheden nog haalbaar zijn.
 - Ook voor je werkomgeving is het moeilijk om de gevolgen van het hersenletsel juist in te schatten.
- Mensen **herkennen en erkennen** de **onzichtbare gevolgen** vaak **het moeilijkst**.
- Je moet een nieuwe balans vinden tussen wat je kan doen (je draagkracht) en wat je wil/moet doen (je draaglast).
 - De ene keer lukt iets heel goed, maar de andere keer valt het ineens tegen.
 - Sommige taken blijven moeilijk.

Een hersenletsel leidt vaak tot een **breuk in jouw levenslijn**, maar **ook in die van je naasten**  (zoals partner, kinderen, familie, vrienden, collega's en burens).

Na de schrik van een plots ontstane beroerte of ongeval volgt een opname in het ziekenhuis. Dit is vaak een onzekere periode: welke gevolgen zijn tijdelijk en welke blijvend? Het vraagt tijd om hier een juist beeld van te krijgen. Na de revalidatie kan je, als persoon met hersenletsel, terug naar huis. Dan volgt een lang en moeilijk proces van aanpassen aan nieuwe mogelijkheden en zoeken naar een juist evenwicht.

Het is een **zoektocht voor jou, maar ook voor je naasten**.

Meer weten?

- Bekijk deze informatie over de patiëntenvereniging: [**Hersenletsel Liga**](#)
- Bekijk een voorlichtingsmap over de gevolgen van een hersenletsel: [**Ik herken je niet meer. Informatie en adviezen voor een samenleven na een niet-aangeboren hersenletsel**](#)
-  Bekijk getuigenissen over leven met een hersenletsel: [**Chaos in mijn hoofd: de onzichtbare gevolgen van NAH**](#)
- Bekijk hoe je je [**belastbaarheid \(vermoeidheid\) in balans kan brengen**](#)

3. Zijn de gevolgen van een hersenletsel voor iedereen gelijk?

(Terug)

Neen.

Elk hersenletsel is anders en de gevolgen zijn voor iedere persoon anders.

- **Afhankelijk van de ernst, de plaats en de grootte van het hersenletsel** verschillen de gevolgen voor iedereen (van licht tot zeer ernstig).
 - Niet elke persoon heeft last van alle gevolgen.
 - Zo kan de ene in een rolstoel zitten en moeilijk communiceren, terwijl de andere stapt en meer tijd nodig heeft om bepaalde taken uit te voeren.
- **Afhankelijk van persoonlijke factoren** kunnen de gevolgen een andere invloed hebben.
 - Zo is het anders voor een jongere dan voor een oudere persoon.
 - Het is ook anders voor iemand met jonge of oudere kinderen.
- **Je werk en wat ze van jou verwachten** (taakeisen en werkomstandigheden) hebben ook een invloed.
 - Zo is het anders als je elke dag andere taken moet doen of vaak dezelfde taken moet doen.
 - Het is ook anders als je binnen de tijd een taak moet doen of zelf kan kiezen hoe lang je met een taak bezig bent.

Vaak hebben personen met een hersenletsel moeite met verandering. Je hebt **tijd en herhaling nodig om (nieuwe) taken vlot te kunnen**. Je kan hulpmiddelen gebruiken om sommige gevolgen te vermijden. Zo kan je een papieren agenda, de kalender in je gsm, de alarmfuncties in je gsm, een checklists of post-its gebruiken om iets niet te vergeten. Je kan zaken ook op een vaste plaats om ze makkelijk terug te vinden.

Uitdaging: bijna niemand wordt weer de persoon die die was voor het hersenletsel. Het is soms moeilijk om zelf te zien wat de gevolgen precies zijn. Wat kan je goed? Wat kan je beter anders doen?

Hefboom: sta open voor hulp of vraag hulp als je er zelf niet uitkomt.

Tip: ook je naasten  hebben tijd nodig om je nieuwe 'ik' te ontdekken en eraan te wennen.