

Voor iemand die dichtbij mij staat



Ik herstel van een hersenschudding. Aan de buitenkant zie je misschien weinig, maar mijn brein verwerkt prikkels tijdelijk anders dan normaal. Daardoor kunnen gewone dingen nu ineens veel energie kosten. Denk aan praten, bezoek, geluid, licht, schermen, plannen maken of meerdere dingen tegelijk doen. Soms krijg ik meer hoofdpijn, word ik moe, prikkelbaar, duizelig of emotioneel. Dat past bij herstel na een hersenschudding en betekent niet automatisch dat het misgaat.

Het goede nieuws: de meeste mensen herstellen goed van een hersenschudding. Ongeveer 80% herstelt binnen enkele dagen tot weken. Rustig opbouwen, steun en geduld helpen daarbij.

Wat mij helpt:

- praat rustig en geef me tijd om te reageren
- houd bezoek of gesprekken kort
- help me om pauzes te nemen
- neem tijdelijk iets praktisch over als dat nodig is
- moedig me rustig aan om kleine stappen te zetten
- push me niet om sneller te gaan dan lukt
- blijf positief, zonder mijn klachten weg te wuiven

Ik hoef niet alleen maar te rusten. Na de eerste dagen is rustig opbouwen juist belangrijk. Korte stukjes wandelen, eenvoudige taken doen en daarna weer herstellen, helpen mij om mijn belastbaarheid terug te vinden.

Pijn of vermoeidheid betekent niet dat ik iets kapot maak. Een lichte toename van klachten mag erbij horen. Zo leer ik stap voor stap waar mijn grens ligt en bouw ik rustig verder op. Met steun, geduld en kleine stappen kom ik vooruit.

Dank je dat je naast me staat.

Greetje