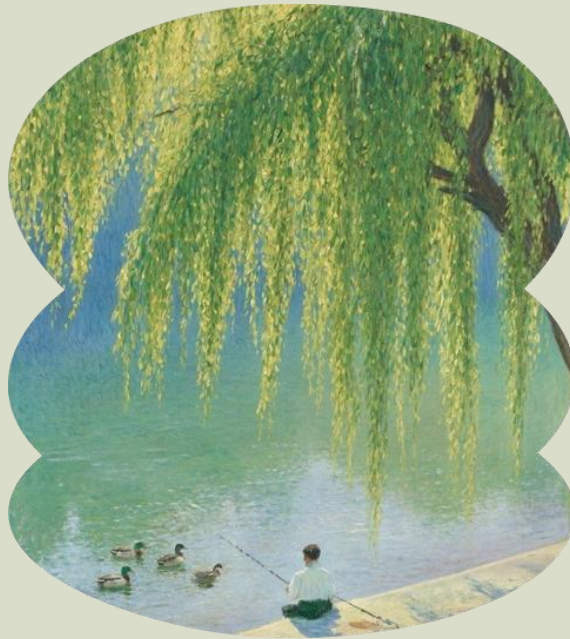


Handreiking voor werk, school of opleiding

Rustig terugkeren na een hersenschudding



Deze handreiking kun je delen met je werkgever, leidinggevende, bedrijfsarts, mentor, studiebegeleider, zorgcoördinator of decaan.

Na een hersenschudding of ander niet-aangeboren hersenletsel kunnen klachten het functioneren op werk, school of opleiding tijdelijk beïnvloeden. Denk aan mentale vermoeidheid, tragere informatieverwerking, concentratieproblemen, hoofdpijn, overprikkelbaarheid en minder belastbaarheid.

Deze klachten zijn niet altijd zichtbaar. Iemand kan er goed uitzien, maar toch sneller vastlopen bij drukte, veel prikkels, beeldschermwerk, schakelen of tijdsdruk. Opbouw is meestal gezond en kan herstel ondersteunen. Maar alleen als dit rustig en gedoseerd gebeurt. Werk, school of studie geeft structuur, contact, zingeving en succeservaringen. Te snel opbouwen kan klachten juist versterken.

Terugkeer hoeft meestal niet te wachten tot iemand helemaal klachtenvrij is. Zoek samen naar kleine, haalbare stappen.

Uitgangspunt voor de opbouw

Bouw de tijdsduur en de intensiteit van werk, school of studie langzaam op. Een mogelijke opbouw is bijvoorbeeld:

1. 2 keer per week 1 uur
2. 3 keer per week 1 uur
3. 4 keer per week 1 uur
4. 4 keer per week 1,5 uur
5. 4 keer per week 2 uur
6. 4 keer per week 2,5 uur

Dit is een voorbeeld. De start hangt af van wat iemand op dat moment aankan. Voor de een is 1 uur passend. Voor de ander is 30 minuten of 15 minuten al genoeg. Een vaak gebruikt advies is om ongeveer een tot twee weken op hetzelfde niveau te blijven. Gaat dat stabiel? Dan kan een kleine stap worden uitgebreid. Lukt het nog niet? Maak de stap kleiner. Dat is geen terugval, maar bijstellen.

Binnen de werk- of studietijd: korte blokjes en pauzes

Een uur aanwezig zijn betekent niet dat iemand ook een uur achter elkaar geconcentreerd kan werken of leren.

Laat iemand in het begin liever in korte blokjes werken of leren. Een praktische richtlijn is: maximaal ongeveer 30 minuten achter elkaar een taak. Daarna pauze. Krijgt iemand eerder klachten? Maak het taakblok dan korter.

Pauzes zijn onderdeel van herstel. Plan ze dus actief in. Denk aan 5 tot 15 minuten pauze zonder scherm, overleg, les of andere prikkels. Bij langere werk- of studiemomenten kan soms een langere herstelpauze nodig zijn.

Let ook op de intensiteit van taken. Begin met eenvoudige, bekende en overzichtelijke taken. Bouw taken met veel concentratie, planning, verantwoordelijkheid, overleg, schakelen, toetsen, deadlines of tijdsdruk pas later op.

Beeldschermwerk kan extra belastend zijn. Bouw dit rustig op en wissel schermwerk zo mogelijk af met taken zonder scherm.

Wat helpt wel?

Verdeel de energie over de dag

Werk of studie is niet het enige dat energie kost. Ook reizen, huishouden, sociale contacten, bewegen en schermtijd tellen mee.

Zorg voor succeservaringen

Begin met taken waarvan de kans groot is dat ze lukken. Dat helpt om vertrouwen op te bouwen.

Liever regelmatig kort dan af en toe lang

Meerdere korte werk- of studiemomenten zijn vaak beter dan een lange dag waarna herstel nodig is.

Start zo nodig thuis of in een rustige omgeving

Thuiswerken of thuis studeren kan helpen om prikkels beter te doseren. Op school of opleiding kan een rustige plek helpen.

Begin met routinewerk of bekende leerstof

Kies bekende, overzichtelijke taken. Soms is rustig opnieuw inwerken of instromen nodig.

Zorg voor regelruimte

Bespreek wat nu wel lukt, wat nog niet lukt, wat kan wachten en wie tijdelijk iets overneemt. Geef ruimte om pauzes te nemen.

Zorg voor structuur

Werk met duidelijke taken, een korte planning en een kleine to-do lijst.

Wissel denktaken af met beweging

Na concentratiewerk kan even lopen, iets halen of rustig bewegen helpen.

Bouw beeldschermwerk langzaam op

Ontdek eerst hoe lang schermwerk lukt. Breid daarna stap voor stap uit.

Greetje

Bronnen en inspiratie: Vitaal Arboadvies, werkhervattingsadviezen van Conditie en de visie van gedoseerde activatie na licht hoofd-/hersensletsel van revalidatiearts Elsbeth Spakman-van de Graaf.

