

Bewust omgaan met prikkels

Bewust omgaan met prikkels (Versie 1)

Patiënteninformatie afdeling neurologie

Informatie voor familie en bezoekers van patiënten op de afdeling neurologie

Inleiding

Uw naaste ligt op de afdeling neurologie na een beroerte (CVA). Rust helpt bij het herstel. Daarom zorgen wij op de afdeling voor een prikkelarme omgeving. In deze folder leest u waarom dit belangrijk is en hoe u hierbij kunt helpen.

Belangrijk om te weten

Iedere patiënt is anders. Ook mensen met een neurologische aandoening hebben niet allemaal dezelfde klachten. Daarom passen niet alle adviezen in deze folder bij iedere patiënt. De zorgverleners bekijken samen met de patiënt wat nodig is.

Wat zijn prikkels?

Prikkels zijn signalen die binnenkomen via onze zintuigen. Bijvoorbeeld wat we zien, horen, ruiken of voelen. Bij mensen zonder hersenletsel filteren de hersenen automatisch veel van deze prikkels weg. Alleen belangrijke informatie krijgt aandacht. Na een beroerte werkt dit filter vaak minder goed. Daardoor komen veel prikkels tegelijk binnen. De hersenen hebben dan meer tijd nodig om deze te verwerken. Dit kan erg vermoeiend zijn. Daarom is het belangrijk om een goede balans te vinden tussen activiteit en rust.

Signalen van overprikkeling

Soms krijgt iemand te veel prikkels. U kunt dan merken dat de patiënt:

- zich moeilijk kan concentreren;
- onrustig wordt;
- boos of geprikkeld reageert;
- zich terugtrekt;
- erg moe is;
- hoofdpijn krijgt;
- misselijk wordt of moet overgeven.

Probeer overprikkeling zoveel mogelijk te voorkomen. Rust helpt hierbij.

Waarom rust belangrijk is

Op een ziekenhuisafdeling zijn veel prikkels aanwezig. Denk aan geluiden van apparatuur, gesprekken, verzorging en therapieën. Daarom zijn rustmomenten belangrijk. Tijdens deze momenten is er zo weinig mogelijk afleiding door geluid, licht en andere prikkels. Zo krijgen lichaam en hersenen de kans om te herstellen.

Bezoek blijft welkom. Wel vragen wij u rekening te houden met de rustmomenten van de patiënt.

Onze adviezen

Horen

- Houd de deur van de kamer zo veel mogelijk gesloten.
- Laat één persoon tegelijk praten.
- Zet de radio en televisie uit tijdens rustmomenten.
- Zet ook de radio of televisie uit wanneer er bezoek is.
- Praat rustig en gebruik korte zinnen.

Zien

- Sluit de gordijnen bij fel zonlicht.
- Houd de kamer rustig ingericht.
- Draag liever geen kleding met drukke patronen of opvallende prints.

Let op signalen van vermoeidheid

- Kijk goed naar de gezichtsuitdrukking en lichaamstaal van de patiënt.
- Ziet u tekenen van overprikkeling? Geef dan rust.
- Is uw naaste moe? Beperk het bezoek en laat hem of haar rusten.

Dag-en nachtritme

- Een vast dag- en nachtritme helpt bij het herstel.
- Houd overdag de gordijnen open al dat mogelijk is en sluit deze 's nachts.
- Gebruik zoveel mogelijk natuurlijk daglicht.

Bezoek

- Kom met maximaal 2 bezoekers tegelijk.
- Jonge kinderen zijn welkom als zij rustig zijn en onder begeleiding blijven.
- Stem bezoek zoveel mogelijk met elkaar af.
- Wissel bezoek niet te vaak af.
- Geef de patiënt tussen bezoeken voldoende rust.

Telefoon en tablet

- Laat de patiënt niet te lang achter elkaar een telefoon of tablet gebruiken.
- Zet meldingen en notificaties uit.
- Zet uw eigen telefoon op stil of trilstand.
- Voer telefoongesprekken buiten de afdeling.

Huisregels

- Praat zacht.
- Loop rustig over de afdeling.
- Toon respect voor patiënten, bezoekers en medewerkers.
- Houd u aan de bezoekregels.
- Kom met maximaal 2 bezoekers tegelijk.
- Praat niet hard of door elkaar heen.
- Ren niet over de afdeling.
- Zet het geluid van uw telefoon uit.

Belangrijk

- Rust is een belangrijk onderdeel van het herstel.
- Help mee om prikkels zoveel mogelijk te beperken.
- Bezoek is welkom, maar houd rekening met rustmomenten.

Vragen

Heeft u vragen? Stel deze dan gerust aan de verpleegkundige van de afdeling.

Samen zorgen we voor een rustige omgeving waarin uw naaste zo goed mogelijk kan herstellen.