

Terugvalpreventie

► De verpleegkundige van de neurologie mailt me of ik mijnheer Brouwer wil oproepen op de poli. Hij heeft drie jaar geleden een hersenbloeding doorgemaakt. We hebben hem toen gezamenlijk gezien op de nazorg poli. Mijnheer had haar gebeld met de vraag of hij een nieuwe bloeding kon hebben gehad. Het ging allemaal minder goed, hij kon minder goed onthouden, was emotioneel en er waren irritaties en conflictjes bij de volleybalvereniging.

Drie jaar geleden had mijnheer klachten van erg snel moe zijn en moeite met dubbeltaken en concentreren. Hij scoorde wat laag op een screeningstest naar cognitieve problemen. Er werd een revalidatietraject aangeboden in ons ziekenhuis. Ze hadden twee gesprekken met de ergotherapeut over hoe hij zijn activiteiten weer zou kunnen uitbouwen. Daarna wilden mijnheer en mevrouw graag zelf oefenen en zelf de draad oppakken. We hadden na een halfjaar nog eens contact en toen ging het wel aardig. Hij had de meeste activiteiten weer op gepakt en de vermoeidheid was minder. Het beeld was stabiel.

Ik zag het echtpaar nu weer terug op mijn poli. Het bleek dat ze de hersenbloeding, met een acute opname in het ziekenhuis en een hersenoperatie, nog geen plek hadden weten te geven. Mijnheer liep op de tenen op zijn werk en 'had daarom thuis en bij de volleybalvereniging geen energie neer over om mee te doen. Zijn vrouw was erg begripvol, maar het lukte haar niet meer om hem te ondersteunen.

Bij pijnrevalidatie en bij een behandeltraject bij een depressie wordt er veel energie gegeven aan terugvalpreventie: wat kun je zelf doen als je (weer nieuwe) klachten krijgt, hoe herken je overbelasting, wie kun je bellen, hoe kun je dan snel gezien worden, etc. Dat is bij hersenletsel ook nodig.

Ik leg terugval (toename van klachten) tegenwoordig steeds vaker uit bij het afronden van een behandeling of bij het stoppen van controle afspraken. Het is mogelijk dat iemand in de loop van de tijd meer klachten ontwikkelt. Dat kan omdat de collega's geen rekening meer houden met verminderde belastbaarheid, want het gaat toch zo goed? Of omdat de persoon met hersenletsel zelf vindt dat hij weer wat meer aankan en zo steeds weer een beetje over de grenzen gaat. Of omdat er zich een ander medisch probleem voordoet (niet gerelateerd aan het hersenletsel) waardoor de weegschaal toch de andere kant uit slaat.



Anne Visser-Meily

Hoogleraar en revalidatiearts
UMC Utrecht

Terugvalpreventie: het woord preventie spreekt me zeer aan. Eens kijken of we een 'module terugvalpreventie Hersenletsel' kunnen ontwikkelen met experts en ervaringsdeskundigen?