Eerste hulp bij licht traumatisch hoofd-hersenletsel

Trauma:
licht traumatisch
hoofd-hersenletsel



Uit balans

Na een trauma is het lichaam uit balans gebracht en moet het bezig met herstel. Doe het daarom rustig aan, zoals een fijne ontspannen dag en kijk hoe jouw lichaam aanvoelt en beweeg binnen de grenzen.



Opstarten

Pak na 24 uur rustig cognitieve en fysieke taken op, die jouw lichaam nu aankan. Het is oke om klachten te hebben, maar probeer ze niet te laten toenemen.



Bewegen

Beweeg iedere dag 30 minuten, het is beter om vaker kort te bewegen, dan 1 keer lang. Denk aan wandelen, mediteren en andere dingen die je leuk vindt.



Trainen

Start met het opbouwen van je fysieke en cognitieve belastbaarheid. Een ontspannen lichaam en geest bevorderen je herstel. Doe activiteiten die voor jou ontspannen zijn. Voorkom activiteiten die letsel verergeren, denk aan contactsporten (30-45 dagen) en schermtijd.

Slaap

Slaap is belangrijk voor herstel. Zorg voor een goed dag- nachtritme. Lukt het niet om te slapen, van liggen rust je ook.

Voeding

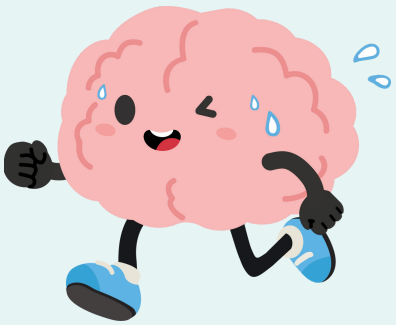
Vermijd het gebruik van alcohol en cafeïne. Eet gevarieerd en verse groente en fruit. Zorg voor voldoende Magnesium en Omega3 inname.

meer informatie zie www.get-ahead.nl

Eerste hulp bij Licht traumatisch hoofd- hersenletsel

Fysieke activiteiten

- wandelen
- zwemmen
- fietsen
- yoga
- fitness
- pilates



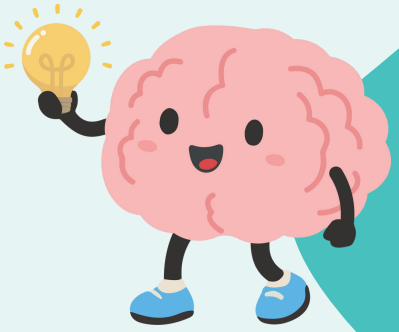
Ontspannen

- ademhalingsoefeningen
- 15 minuten liggen
- mediteren
- bodyscan
- podcast luisteren
- activiteit wat jou laat ontspannen



Apps: VGZ Mindfulness Coach, Headspace

Cognitief



- legpuzzels
- spellen (bv. SET)
- sudoku
- taal leren
- geheugen oefeningen
- multitasken
- nieuwe hobby, bijv. pottenbakken, schilderen, haken, muziek maken

Apps: Lumosity, Impulse, DuoLingo