

# MENTALE GEZONDHEID EN CAA

## Het belang van psychische ondersteuning bij CAA; waarom, hoe en waar?

Prof.dr. Huub A.M. Middelkoop

Klinisch neuropsycholoog ([h.a.m.middelkoop@lumc.nl](mailto:h.a.m.middelkoop@lumc.nl))

LUMC, afdeling Neurologie & Neuropsychologie | UL FSW



## TAKE HOME MESSAGES



1. (Positieve) mentale gezondheid is belangrijk
2. Psychische problemen en stress komen vaak voor bij mensen met CAA en hun naasten
3. Mentale gezondheid bij CAA is te beïnvloeden
4. Autonomie en regie (zelfmanagement): onderwijs jezelf en naasten
5. Zoek zo nodig professionele hulp
6. CAA is een dynamisch proces. Verandert de situatie? Ga (weer) naar 1.

# MENTALE GEZONDHEID

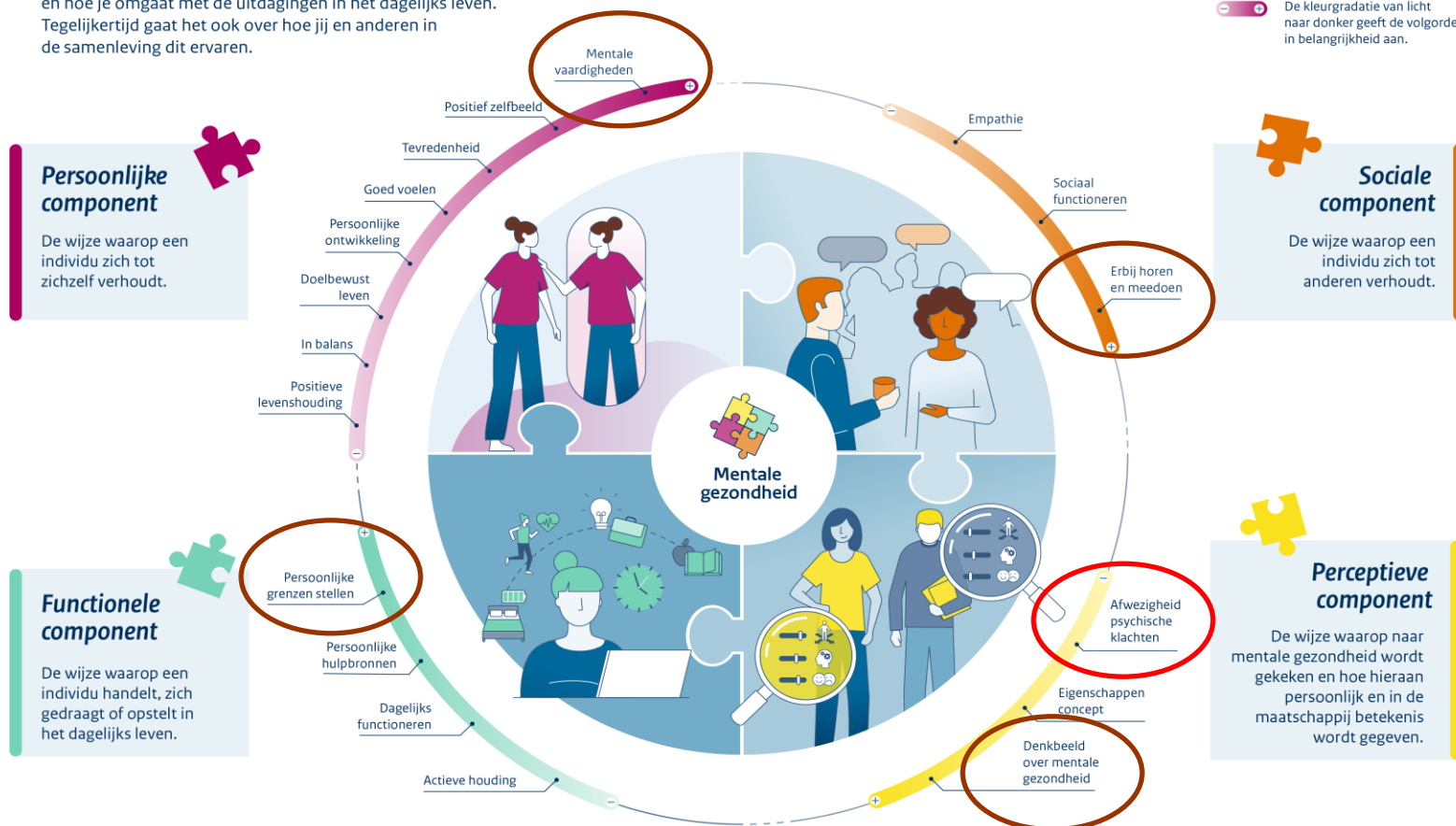
Ministerie van VWS > RIVM Trimbos: Delphistudie

## Wat is mentale gezondheid?

De manier waarop je je verhoudt tot jezelf en tot anderen en hoe je omgaat met de uitdagingen in het dagelijks leven. Tegelijkertijd gaat het ook over hoe jij en anderen in de samenleving dit ervaren.

Leeswijzer

De kleurgradatie van licht naar donker geeft de volgorde in belangrijkheid aan.



## Het belang van mentale ondersteuning bij CAA: Waarom?

- Psychische problemen komen vaak voor bij hersenaandoeningen, i.c. CAA.
- Bij symptomatische en asymptomatische mensen, én hun partners, gezin, familie en andere naasten.
- Samenhangend met verlies van gezondheid, perspectief en mogelijkheden, tekortschietende coping
- Klachten van angst, paniek, depressie, stemmingswisselingen, cognitieve stoornissen en overprikkeling, hallucinaties, karakterverandering, PTSS, (mantelzorger) burn out en/of energieverlies.
- Extra complicerende component bij D-CAA: erfelijkheid.
- Neuropsychologische of psychologische stoornissen, of karakter? > behandelconsequenties.
- Psychische klachten zijn meestal onzichtbaar.
- Vaak ook beperkingen (met praktische en emotionele gevolgen) op functie- en participatieniveau.

## Het belang van mentale ondersteuning bij CAA: wat, hoe, waar en met wie?

- **Stress-reductie > innerlijke rust**
- Preventief en curatief
- Autonomie en regie: onderwijs jezelf en je naasten; CAA is een proces met uitdagingen.
  - Bewustwording, kennis, inzicht, vaardigheden, grip.
  - ! Onzichtbare gevolgen van de hersenblessure (“Je ziet het pas als je het door hebt”)
- Zoek zo nodig professionele hulp
  - Huisarts, neurologie-verpleegkundige, neuroloog, klinisch neuropsycholoog, klinisch geneticus, psychiater, ergotherapeut, fysiotherapeut, ARBO-arts, maatschappelijk werk, financieel / juridisch adviseur, geestelijke, ....
- Professionele interventies / ondersteuning
  - Psycho-educatie, Cognitieve Gedragstherapie (CGT), Acceptance and Commitment Therapy (ACT), relatie-/gezinstherapie, cognitieve functietraining, EMDR, coping, energie-management, medicatie, ....
- Patiëntenverenigingen, lotgenoten-contactgroepen, andere (professionele) instellingen / organisaties

# MENTALE GEZONDHEID EN CAA

## Het belang van mentale ondersteuning bij CAA: hoe, wat, waar of met wie?

- Inzet van Artificiële Intelligentie (AI), i.c. ChatGPT



- Vraag: Ik ben een asymptotische CAA patient. Wat kan ik doen tegen de angst?
- Vraag: Sinds mijn hersenbloeding ben ik erg prikkelbaar naar mijn partner. Wat kan ik daar aan doen?

# Angst bij CAA patiënten

November 16, 2023

## **Anonymous**

Ik ben een asymptomatische CAA patient. Wat kan ik doen tegen de angst?

## **ChatGPT**

Het is begrijpelijk dat je je angstig voelt als asymptomatische CAA-patiënt. Cerebrale amyloïde angiopathie (CAA) kan een zorgelijke diagnose zijn, zelfs zonder symptomen. Het is belangrijk om je angst serieus te nemen en manieren te vinden om ermee om te gaan. Hier zijn enkele suggesties:

**Praat met een professional:** Een therapeut, psycholoog of counselor kan je helpen omgaan met je angst. Ze kunnen je technieken leren om stress te verminderen en manieren om met je zorgen om te gaan.

**Onderwijs jezelf:** Begrijpen wat CAA is, hoe het zich ontwikkelt en welke behandelingen beschikbaar zijn, kan de angst verminderen. Praat met je arts of zoek betrouwbare bronnen om meer informatie te krijgen.

**Steun zoeken:** Zoek steun bij vrienden, familie of steungroepen. Het delen van je ervaringen met mensen die begrijpen wat je doormaakt, kan enorm geruststellend zijn.

**Leef gezond:** Een gezonde levensstijl kan helpen om angst te verminderen. Denk aan regelmatige lichaamsbeweging, gezonde voeding en voldoende slaap.

**Mindfulness en ontspanningsoefeningen:** Yoga, meditatie, diepe ademhalingsoefeningen of progressieve spierontspanning kunnen helpen om angst te verminderen door je te helpen ontspannen en je gedachten te kalmeren.

**Afleiding zoeken:** Vind activiteiten die je leuk vindt en die je afleiden van je zorgen. Dit kan alles zijn, van kunst, muziek, wandelen tot lezen.

**Houd een dagboek bij:** Schrijven over je gevoelens kan helpen bij het verwerken van angst en stress. Het kan ook een manier zijn om patronen in je gedachten en emoties te herkennen.

**Acceptatie en leven in het moment:** Probeer te focussen op het heden en accepteer dat sommige dingen buiten je controle liggen. Leven in het moment kan helpen om de angst voor de toekomst te verminderen.

Als de angst erg overweldigend wordt of je dagelijks functioneren beïnvloedt, aarzel dan niet om professionele hulp te zoeken. Je hoeft dit niet alleen te doorstaan.



# Prikkelbaarheid na hersenbloeding

November 16, 2023

## **Anonymous**

Sinds mijn hersenbloeding ben ik erg prikkelbaar naar mijn partner. Wat kan ik daar aan doen?

## **ChatGPT**

Het is begrijpelijk dat een hersenbloeding kan leiden tot veranderingen in emoties en gedrag. Het is belangrijk om te erkennen dat deze veranderingen een natuurlijk onderdeel kunnen zijn van het herstelproces. Er zijn verschillende dingen die je kunt proberen om je prikkelbaarheid naar je partner te verminderen:

**Communiceer openlijk:** Praat met je partner over wat je doormaakt en hoe je je voelt. Open communicatie kan helpen begrip te kweken en spanningen te verminderen.

**Zoek professionele hulp:** Overweeg om met een professional te praten, zoals een therapeut of counselor, die ervaring heeft met hersenletsel en emotionele veranderingen. Zij kunnen je technieken aanreiken om met je prikkelbaarheid om te gaan.

**Stressmanagementtechnieken:** Leer en oefen technieken zoals diepe ademhaling, meditatie of progressieve spierontspanning om stress te verminderen. Dit kan helpen om je emoties onder controle te houden.

**Neem pauzes:** Als je merkt dat je overweldigd raakt of geïrriteerd bent, neem dan een korte pauze om te kalmeren voordat je met je partner praat of tijd met hen doorbrengt.

**Vraag om steun:** Vraag je partner om ondersteuning en begrip tijdens deze periode. Laat hen weten dat je worstelt met prikkelbaarheid en dat je hun geduld waardeert.

**Gezonde levensstijl:** Zorg goed voor jezelf door voldoende te rusten, gezond te eten en regelmatig te bewegen. Een gezonde levensstijl kan helpen bij het reguleren van emoties.

**Stel realistische verwachtingen:** Wees geduldig met jezelf en verwacht niet dat alles meteen weer normaal zal zijn. Het herstelproces kan tijd kosten.

**Zoek steun in lotgenotengroepen:** Praten met anderen die soortgelijke ervaringen hebben gehad, kan enorm helpen. Lotgenotengroepen bieden begrip en steun.

**Stel samen manieren vast om met conflictsituaties om te gaan:** Werk samen met je partner om manieren te vinden om met conflicten om te gaan die rekening houden met je emoties en behoeften.

Onthoud dat het herstelproces na een hersenbloeding tijd kost en dat het normaal is om emotionele veranderingen te ervaren. Wees vriendelijk voor jezelf en zoek ondersteuning waar nodig.



# MENTALE GEZONDHEID: VOOR THUIS (DENKEN)

## MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

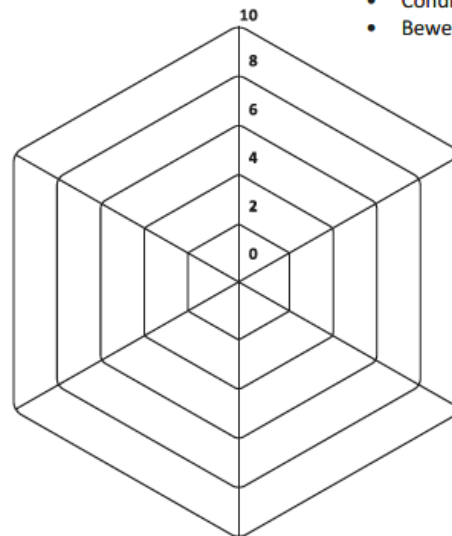
- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinvolle dingen doen
- Interesse in de maatschappij



- Je gezond voelen
- Fitheid
- Geen klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Seksualiteit
- Conditie
- Bewegen



- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle



- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren



- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Intimiteit
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld



Ik mis iets dat voor mij belangrijk is: \_\_\_\_\_

# MENTALE GEZONDHEID: VOOR THUIS (DOEN)



## Het Leefstijlroer

'Het leefstijlroer geeft handvatten om de juiste koers te bepalen voor een gezonde leefstijl. Je staat zelf aan het roer en kan zelf bijsturen.  
Het leefstijlroer is altijd in beweging, het geeft richting en maakt verbinding.'



### Voeding

- Eet minimaal 250 gram groenten en 2 stuks fruit per dag
- Eet zo min mogelijk suiker en andere snelle koolhydraten
- Eet vers en onbewerkt (geen pakjes of zakjes)
- Eet drie volwaardige maaltijden per dag, zo min mogelijk tussendoortjes
- Drink ongesuikerde dranken, het liefst water en thee of koffie
- Eet onverzadigde vetten zoals (extra vierge) olijfolie en noten
- Eet meer plantaardige en minder dierlijke producten
- Rook niet. Gebruik geen drugs en drink zo min mogelijk alcohol
- Stop met calorieën tellen



### Sociaal

- Breng tijd door met dierbaren
- Investeer in vriendschappen en een sociaal netwerk
- Wees vriendelijk en toon interesse in anderen
- Maak ook fysiek contact
- Omring je met mensen die energie geven



### Ontspanning

- Ga elke dag naar buiten en zoek de natuur op
- Zoek een ontspannende activiteit of hobby
- Zet je smartphone vaker uit
- Mediteer of doe af en toe even helemaal niets
- Neem gedurende de dag korte pauzes



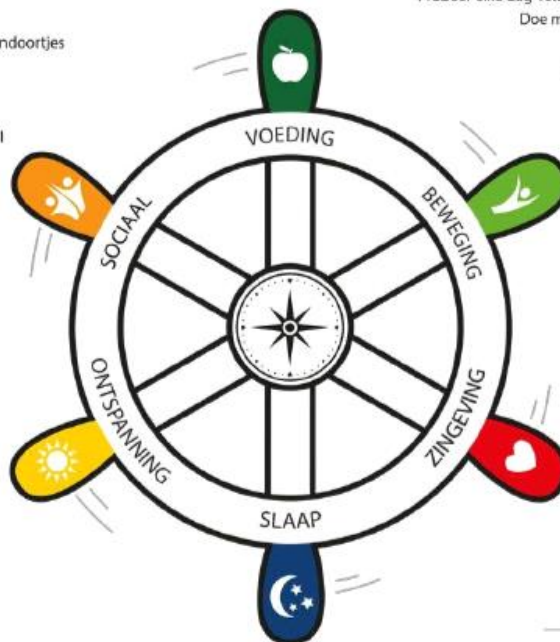
- ### Beweging
- Zorg iedere week voor minimaal 150 minuten matig of zwaar intensieve inspanning
  - Probeer elke dag 10.000 stappen te zetten (gebruik een stappenteller of fit-app)
  - Doe minimaal 2x per week spier- en botversterkende activiteiten
  - Zoek iemand om samen mee te bewegen of te sporten
  - Ga op de fiets naar het werk of maak een lunchwandeling
  - Neem de trap in plaats van de lift
  - Vorkom veel stilzitten



- ### Zingeving
- Richt je aandacht op dat wat je blij maakt
  - Bepaal je persoonlijke doelen en missie
  - Vervang negatieve gedachten door positieve
  - Wees dankbaar voor wat goed is
  - Blijf jezelf ontwikkelen en nieuwe dingen uitproberen
  - Ontwikkel mindfulness en compassie



- ### Slaap
- Zorg voor een koele en geventileerde slaapkamer
  - Drink geen cafeïne voor het slapen gaan
  - Zorg voor een regelmatig slaappatroon
  - Slaap 7 tot 8 uur
  - Zet 2 uur voor het slapen gaan alle beeldschermen uit



### En verder

- 
- 
- 
- 
- 
- 



## TAKE HOME MESSAGES



1. (Positieve) mentale gezondheid is belangrijk
2. Psychische problemen en stress komen vaak voor bij mensen met CAA en hun naasten
3. Mentale gezondheid bij CAA is te beïnvloeden
4. Autonomie en regie (zelfmanagement): onderwijs jezelf en naasten
5. Zoek zo nodig professionele hulp
6. CAA is een dynamisch proces. Verandert de situatie? Ga (weer) naar 1.