

Subarachnoïdale bloeding (SAB): onzichtbare gevolgen

U bent opgenomen in Amsterdam UMC, locatie AMC, in verband met een Subarachnoïdale Bloeding (SAB). In deze folder willen we u informatie geven over mogelijke gevolgen van een SAB. U leest ook waar u hulp kunt vinden als dit nodig is.

Een deel van de patiënten met een SAB herstelt goed en kan weer goed voor zichzelf zorgen. Toch kunnen patiënten nog onzichtbare gevolgen ervaren.

Patiënten met een goed herstel noemen verschillende onzichtbare gevolgen. Gevolgen die kunnen voorkomen zijn:

- geheugenproblemen
- aandachts-/concentratieproblemen
- traagheid in denken
- gevoelens van angst en somberheid.

Niet iedereen heeft hier last van. Het kan zijn dat deze problemen pas duidelijk worden wanneer u weer thuis bent uit het ziekenhuis. Als u werkt, dan heeft het doormaken van een SAB misschien ook invloed op het werk.

In de eerste periode na een SAB kunnen onzichtbare gevolgen verbeteren. Hoeveel energie u heeft, hoe goed u slaapt en hoe u omgaat met emoties zijn van invloed op de klachten.

Wat zijn mogelijke problemen?

Vermoeidheid

Ook bij een goed herstel is vermoeidheid een vaak genoemde klacht. Het verwerken van een heftige gebeurtenis, zoals een SAB, kost energie en zorgt hierdoor voor vermoeidheid. Hiernaast kan vermoeidheid aanwezig zijn als restverschijnsel van de SAB.

Veel patiënten geven aan dat het moeilijk is om met vermoeidheid om te gaan. Bij vermoeidheid kosten alle dagelijkse dingen energie, zelfs naar de keuken lopen om koffie in te schenken. Activiteiten die voorheen vanzelf gingen kunnen nu meer energie kosten. Ook activiteiten die voorheen ontspannend waren. Vaak zijn alle activiteiten nog wel mogelijk maar lukt het niet meer om alles na elkaar te doen. Om de vermoeidheid te verminderen is het belangrijk hoe u met uw energie omgaat in het dagelijks leven.

Geheugen

Een gevolg van een SAB kan zijn dat er geheugenproblemen ontstaan. Een belangrijke functie van de hersenen is het opslaan en vasthouden van informatie. Problemen met het geheugen kunnen op veel verschillende manieren voorkomen. Het onthouden van informatie kan meer moeite kosten. U kunt het gevoel hebben dat dingen ‘niet goed blijven hangen’. Mogelijk kunt u afspraken moeilijker onthouden of bent u sneller vergeten wat u met iemand besproken hebt. Dit kan vervelend zijn voor uw dagelijkse bezigheden.

Aandacht

Door een SAB kan het lastiger zijn om u te concentreren. U raakt sneller afgeleid. Meerdere dingen tegelijk doen, vraagt om het verdelen van de aandacht. Een bericht versturen tijdens het koken lukt bijvoorbeeld niet meer. Als iemand in een drukke omgeving is of in een gezin woont, kan dit extra lastig zijn.

Traagheid

Veel mensen met een SAB merken dat het denken trager gaat en alles meer tijd kost. Als alles in het hoofd trager verloopt, lijkt de buitenwereld een versneld afgespeelde film. Het kost dan ook veel energie om dat allemaal te volgen. Als er veel tegelijk wordt gezegd of gedaan, kan iemand het tempo al snel niet meer aan. Bezigheden als een boek lezen of geld overmaken, kunnen veel tijd in beslag nemen.

Angst/somberheid

Het doormaken van een SAB kan een emotioneel effect hebben. Zowel u als uw naasten kunnen veranderingen in de stemming en het gedrag bemerken. U kunt zich de eerste tijd emotioneel voelen, bijvoorbeeld somber, gespannen, verdrietig, boos of angstig. Dit is heel normaal. Bij de meeste mensen neemt de heftigheid van de emoties langzaam af. Als u merkt dat de heftigheid niet of weinig vermindert, is het goed om te bespreken of u psychologische begeleiding nodig heeft.

Vervolg

Het kan zijn dat u in de thuissituatie problemen blijft houden door de SAB. Bespreek dat vooral met de mensen om u heen. Samen met gespecialiseerde zorgverleners kunt u kijken naar uw situatie en wat er nodig is om dit te verbeteren.

Amsterdam UMC

Vanuit Amsterdam UMC wordt u na 4 tot 6 weken gebeld door een verpleegkundige. In dit gesprek kunt u aangeven welke gevolgen u bemerkt. Het is belangrijk om dit ook te benoemen bij uw controleafspraak bij de neurochirurg of neuro-interventieradioloog.

Uw huisarts

U kunt ook contact opnemen met uw huisarts. De huisarts kan u verwijzen naar zorgverleners bij u in de buurt. De huisarts of de neurochirurg/neuro-interventieradioloog kunnen u eveneens doorverwijzen naar een gespecialiseerd revalidatieteam.

Als u werkt, is het aan te raden om contact op te nemen met uw arbo-arts voor het hervatten van uw werk. De arbo-arts begeleidt u bij de gevolgen van de SAB die van invloed zijn op uw werk.