

**De 10 niveaus
van cognitief
herstel na
traumatisch
hersenenletsel.**

Informatiegids
voor naasten van
revalidanten met NAH



De 10 niveaus van cognitief herstel na traumatisch hersenletsel.

'Cognitie' verwijst naar de manier waarop iemand denkt, leert en zich bewust wordt van de omgeving. Cognitieve vaardigheden omvatten informatieverwerking, aandacht schenken, geheugen, bewust zijn van de omgeving en problemen, organisatie, planning, opvolging van genomen besluiten, probleemoplossing, redeneren en beoordelen.

Het geheugen omvat het vermogen om informatie te onthouden van voor en na het hersenletsel, zowel op korte als lange termijn. Door schade veroorzaakt door hersenletsel kunnen deze cognitieve vaardigheden geheel of gedeeltelijk zijn aangetast.

Rancho-niveaus

De Rancho-niveaus van cognitief herstel zijn een evaluatie-instrument dat door het revalidatieteam wordt gebruikt. De tien niveaus beschrijven de gebruikelijke patronen of stadia van herstel na traumatisch hersenletsel. Dit helpt het team de capaciteiten van de persoon te begrijpen en een passend behandelprogramma te ontwikkelen.

Iedereen maakt op zijn eigen tempo vooruitgang. De vooruitgang is afhankelijk van de ernst van de hersenbeschadiging, de locatie van het letsel in de hersenen, en de tijd sinds het hersenletsel. Sommige individuen doorlopen alle tien niveaus, terwijl anderen herstellen tot een bepaald niveau en het niet lukt om verder te vorderen.

Het is belangrijk te onthouden dat elk persoon uniek is en dat veel factoren meespelen bij het bepalen van het cognitieve niveau. Er is een scala aan vaardigheden binnen elk niveau, en uw familielid kan enkele of alle beschreven gedragingen vertonen.

Niveau 1: Geen reactie

Een persoon op dit niveau kan:

- Niet reageren op geluiden, beelden, aanrakingen of beweging.

Niveau 2: Gegeneraliseerde reactie

Een persoon op dit niveau kan:

- Beginnen te reageren op geluiden, beelden, aanrakingen of beweging.
- Traag, inconsequent, of met veel vertraging reageren.
- Op dezelfde manier reageren op wat iemand hoort, ziet of voelt. Reacties kunnen onder meer zijn: kauwen, zweten, sneller ademen, kreunen, bewegen, en/of verhoging van de bloeddruk.

Niveau 3: Gelokaliseerde respons

Een persoon op dit niveau kan:

- Overdag af en aan wakker zijn.
- Meer bewegingen maken dan voorheen.
- Gerichter reageren op wat iemand ziet, hoort of voelt, bijvoorbeeld door zich naar een geluid te wenden, zich terug te trekken van pijn, of te proberen te kijken naar iemand die beweegt in de kamer.
- Traag en inconsequent reageren.
- Familie en vrienden beginnen te herkennen.
- Enkele eenvoudige aanwijzingen opvolgen, zoals "kijk naar mij" of "knijp in mijn hand".
- Beginnen met inconsequent reageren op eenvoudige vragen met "ja" en "nee" door hoofdbewegingen.

Wat kunt u als naaste doen bij niveau 1, 2 en 3?

- Leg aan de persoon uit wat u gaat doen, bijvoorbeeld: "Ik ga je heen bewegen."
- Praat op een normale toon.
- Houd opmerkingen en vragen kort en eenvoudig, bijvoorbeeld: "Kijk naar mij".
- Vertel de persoon wie u bent, waar jullie zijn, waarom degene hier ligt, en welke dag het is.
- Zorg voor een kalme en stille omgeving.
- Wees voorzichtig met wat u zegt in het bijzijn van de persoon, aangezien er mogelijk delen van het gesprek worden begrepen.
- Geef rustperiodes.
- Breng enkele favoriete bezittingen en foto's van familieleden en goede vrienden mee.
- Geef de persoon extra tijd om te reageren en verwacht niet altijd correcte antwoorden. Soms kan de persoon helemaal niet reageren.
- Betrek de persoon bij vertrouwde activiteiten, zoals luisteren naar favoriete muziek, praten over familie, hardop voorlezen, tv kijken of haar kammen.
- Beperk het aantal bezoekers tot 1-2 personen per bezoek.



Niveau 4: Verward en geagiteerd

Een persoon op dit niveau kan:

- Erg verward en bang zijn.
- Niet begrijpen wat er in de omgeving gebeurt of wat iemand voelt.
- Overdreven reageren op wat degene ziet, hoort of voelt door te slaan, schreeuwen, grof taalgebruik of tekeer gaan. Dit komt door de verwarring en hoort bij deze fase van herstel.
- Sterk gericht zijn op basisbehoeften zoals eten, pijnverlichting, terug naar bed gaan, naar het toilet of de badkamer gaan, of naar huis willen gaan.
- Misschien niet begrijpen dat mensen proberen te helpen.
- Niet goed opletten; concentratie en aandacht zijn vaak slechts enkele seconden mogelijk.
- Moeite hebben met het opvolgen van aanwijzingen, opdrachten of instructies.
- Familie en vrienden afwisselend wel of niet herkennen.
- Met hulp in staat zijn om eenvoudige routinetaken uit te voeren zoals eten, aankleden of praten.
- Door de hulpverlening in bedwang worden gehouden om zichzelf geen pijn te doen.

Wat kunt u als naaste doen bij niveau 4?

- Vertel waar de persoon is en stel gerust dat degene veilig is.
- Breng familiefoto's en persoonlijke spullen van thuis mee om de persoon meer op zijn gemak te stellen.
- Laat de persoon (ongeremd) bewegen zolang het veilig is.
- Maak ritjes in de rolstoel met de persoon, met toestemming van de verpleging.
- Experimenteer met bekende activiteiten die kalmerend kunnen zijn, zoals naar muziek luisteren of eten. Vertel de hulpverleners wat wel en niet werkte.
- Dwing de persoon niet om dingen te doen. Luister naar wat iemand wil en volg dat of ga hierin mee, tenzij het onveilig wordt.
- Geef pauzes en verander regelmatig van activiteit, omdat de persoon vaak afgeleid, rusteloos of geagiteerd raakt.
- Houd de kamer rustig en kalm: zet bijvoorbeeld de tv en radio uit, praat niet te veel en gebruik een rustige stem.
- Beperk het aantal bezoekers tot 1-2 personen per bezoek.

Niveau 5: Verward en ongepast

Een persoon op dit niveau kan:

- Slechts enkele minuten kunnen opletten.
- Verward zijn en moeite hebben met het begrijpen van wat er in de omgeving gebeurt.
- De datum niet weten, niet weten waar iemand is of waarom iemand in het ziekenhuis is.
- Niet in staat zijn om activiteiten op te starten, zoals tandenpoetsen, zelfs als hij daar fysiek toe in staat is. Er zijn stap voor stap aanwijzingen nodig.
- Overbelast en rusteloos worden als degene moe is of als er te veel mensen in de buurt zijn; zeer slecht onthouden, waarbij gebeurtenissen uit het verleden vóór het ongeval beter herinnerd worden dan dagelijkse routines of informatie na het letsel.
- Gaten in het geheugen proberen op te vullen door dingen te verzinnen, wat bij het letsel hoort.
- Vastlopen op een idee of activiteit en hulp nodig hebben bij het overschakelen naar de volgende stap.
- Focus hebben op basisbehoeften zoals eten, drinken, ontlasten, ongemakken, pijnverlichting, naar de badkamer of wc gaan, of naar huis willen gaan.

Niveau 6: Verward en gepast

Een persoon op dit niveau kan:

- Enigszins in de war zijn door geheugen- en denkproblemen; de hoofdpunten van gesprekken onthouden maar details vergeten of verwarren.
- Met enige hulp een schema volgen; in de war raken bij veranderingen.
- De maand en het jaar weten, tenzij er een geheugenprobleem speelt.
- Ongeveer 30 min. opletten; moeite hebben met concentratie bij lawaai, veel mensen of complexe taken.
- Hulp nodig hebben bij tandenpoetsen, aankleden en eten.
- Weten wanneer er naar het toilet moet worden gegaan.
- Dingen soms te snel en zonder nadenken doen.
- Meer bewust zijn van lichamelijke problemen dan van denk- en geheugenproblemen.
- Denken dat de problemen opgelost worden bij thuiskomst.

Wat kunt u als naaste doen bij niveau 5?

- Herhaal informatie indien nodig; verwacht niet dat de persoon onthoudt wat wordt verteld.
- Vertel bij aankomst en vertrek uw naam, wie u bent, de dag, datum, naam en locatie van het revalidatiecentrum, en waarom de persoon daar ligt.
- Houd opmerkingen en vragen kort en eenvoudig.
- Help bij het organiseren en starten van activiteiten.
- Breng familiefoto's en persoonlijke spullen mee.
- Beperk het aantal bezoekers tot 1-2 tegelijk.
- Geef regelmatig rustpauzes, vooral als de persoon moeite heeft met concentreren.

En wat kunt u doen bij niveau 6?

- Dingen zullen moeten worden herhaald. Bespreek wat in de loop van de dag is gebeurd om het geheugen te stimuleren.
- Iemand heeft mogelijk hulp nodig bij het starten en voortzetten van activiteiten.
- Moedig aan om deel te nemen aan alle therapieën en activiteiten. Iemand zal niet volledig begrijpen wat de problemen zijn en welke voordelen de therapie heeft, dus aanmoediging is nodig.

Niveau 7: Automatisch en passend

Een persoon op dit niveau kan:

- Een vast schema volgen (wees voorzichtig en zorgvuldig met veranderingen aan het schema).
- In staat zijn om routinematige zelfzorg te doen zonder hulp, als iemand fysiek in staat is, zoals zichzelf aankleden of eten. In nieuwe situaties of bij veranderingen kunnen problemen ontstaan, wat kan leiden tot frustratie of handelen zonder eerst na te denken.
- Problemen hebben met plannen, starten en doorgaan met activiteiten.
- Moeite hebben om op te letten bij situaties met afleiding of in stressvolle situaties, zoals groepsbijeenkomsten, familiebijeenkomsten, eten in een restaurant, bezoek met meer mensen, en werk.
- Niet beseffen hoe denk- en geheugenproblemen de toekomst beïnvloeden. Iemand kan daarom denken en zeggen volledig terug te keren naar het leven of werk zoals het vroeger was.
- Voortdurend toezicht nodig hebben door verminderd bewustzijn van veiligheid en beoordelingsvermogen.
- Langzamer denken in stressvolle en prikkelrijke situaties.
- Inflexibel of rigide zijn, wat kan overkomen als koppig gedrag. Dit kan horen bij het hersenletsel.
- Kunnen praten over wat gedaan moet worden, maar problemen hebben met het uitvoeren ervan.

Niveau 8: Doelgericht en passend

Een persoon op dit niveau kan:

- Beseffen dat er problemen zijn met denken en geheugen en beginnen met compenseren.
- Flexibeler en minder rigide zijn in het denken, zoals verschillende oplossingen voor een probleem bedenken.
- Klaar zijn voor evaluatie van rijvaardigheid of werktraining.
- In staat zijn om op een langzamer tempo nieuwe dingen te leren.
- Nog steeds overladen raken in moeilijke, stressvolle of noodsituaties.
- In nieuwe situaties een slecht beoordelingsvermogen hebben waarbij iemand mogelijk hulp nodig heeft.
- Enige begeleiding nodig hebben bij het nemen van beslissingen.
- Denkproblemen hebben die misschien niet merkbaar zijn voor mensen die de persoon niet goed kenden voor het hersenletsel.

Wat kunt u als naaste doen bij niveau 7 en 8?

- Behandel de persoon als een volwassene door begeleiding en hulp te bieden bij het nemen van beslissingen. Respecteer iemands mening.
- Praat met het individu als volwassene. Het is niet (meer) nodig om eenvoudige taal te gebruiken.
- Wees voorzichtig met grappen, jargon, plagen, omdat de betekenis verkeerd kan worden begrepen.
- Moedig aan om aantekeningen te maken.
- Stimuleer zoveel mogelijk zelfstandige zelfzorg.
- Bespreek situaties die irritatie of boosheid kunnen veroorzaken en wat te doen in dergelijke gevallen.
- Moedig de persoon sterk aan om door te gaan met de therapieën. Iemand kan denken al hersteld te zijn, maar nog profiteren van de behandeling.
- Neem contact op met de arts over beperkingen met betrekking tot (auto)rijden, werken, veiligheid, etc. Er is soms sprake van overschatting (of onderschatting) van het eigen kunnen.
- Ontmoedig het gebruik van alcohol of drugs vanwege de kans op medische complicaties.
- Praat samen over de gevoelens die iemand heeft in deze situatie.

Niveau 9: Doelgericht en passend

Een persoon op dit niveau kan:

- Onbelemmerd tussen taken kunnen wisselen en deze minstens 2 uur achter elkaar effectief uitvoeren.
- Geheugenondersteuning gebruiken via dag- en weekschema's, 'to-do' lijsten en zal zelf om hulp vragen.
- Zelfstandig initiatief nemen in bekende, persoonlijke, huishoudelijke taken, werk, en vrijetijdsbesteding. Kan zelfstandig om ondersteuning vragen bij nieuwe of onbekende taken.
- Zich bewust zijn van beperkingen en mogelijkheden in de alledaagse taken en passend handelen, soms met stand-by assistentie om problemen te voorkomen.
- De gevolgen van besluiten of acties kunnen bedenken wanneer dat wordt gevraagd.
- Eigen vaardigheden goed inschatten, maar soms stand-by assistentie nodig hebben.
- Gevoelens en behoeften van anderen herkennen en hierop reageren, soms met stand-by assistentie.
- Sneller geïrriteerd of somber zijn en een lage frustratietolerantie hebben. Dit hoeft niet het geval te zijn.
- Zelfreflectie toepassen in sociale situaties, mogelijk met stand-by ondersteuning bij aanpassing.

Niveau 10: Doelgericht en passend

Een persoon op dit niveau kan:

- Meerdere taken tegelijk aanpakken onder alle omstandigheden, kan een pauzemoment gebruiken.
- Zelfstandig geheugenstrategieën gebruiken ter ondersteuning van geheugenproblemen.
- Bekende en onbekende taken zelfstandig initiëren en uitvoeren, mogelijk met extra tijd.
- Anticiperen op restbeperkingen om hun impact op dagelijkse taken te minimaliseren en actie ondernemen om problemen te voorkomen. Dit kan soms meer tijd en compensatiestrategieën vereisen.
- Zelfstandig de consequenties van beslissingen en gedrag overdenken.
- De eigen (on)mogelijkheden correct inschatten en zich zelfstandig aanpassen.
- Oog hebben voor de gevoelens en behoeften van anderen en hier passend op reageren.
- Soms last hebben van een sombere stemming.
- Sneller geïrriteerd raken en een lagere frustratietolerantie hebben bij ziekte, vermoeidheid of stress.
- Consequent adequaat reageren in sociale situaties.
- Soms extra tijd nodig hebben of compensatiestrategieën inzetten voor bovenstaande zaken.

Wat kunt u als naaste doen bij niveau 9 en 10?

- Het leren leven met hersenletsel kan een uitdaging zijn en tijd vergen voor het individu, het gezin en de sociale omgeving om zich aan te passen. Het is belangrijk om in gesprek te blijven over hoe u samen het leven wilt vormgeven binnen de mogelijkheden en beperkingen die er zijn.
- Als u er niet zelfstandig of samen uitkomt, dan kunt u met de psycholoog en maatschappelijk werker onderzoeken hoe hiermee om te gaan. Zij kunnen samen met u de mogelijkheden verkennen, ook bij u in de buurt.

Wij beantwoorden graag uw vragen.

Als u vragen heeft, kunt u deze altijd aan de hulpverleners van uw familielid stellen. Noteer hieronder de vragen die u ons wilt stellen:



Informatie in deze gids is bedoeld voor algemene informatieve doeleinden en vervangt geen medisch advies van een zorgverlener.

Raadpleeg altijd een gekwalificeerd zorgverlener voor specifieke vragen of zorgen over uw gezondheid. Iedere zorgverlener die betrokken is bij de behandeling van een patiënt is zelf verantwoordelijk voor het bepalen van de meest passende zorg.

Deze informatiegids is geschreven door Frank Verkaik, klinisch neuro-psycholoog bij Heliomare. De inhoud is gebaseerd op het werk van het Rancho Los Amigos National Rehabilitation Center, California.

Heliomare
Revalidatie

Relweg 51
1949 EC Wijk aan Zee

T 088 920 88 88
E vgcpsychologie@heliomare.nl

www.heliomare.nl



2025-9

onderwijs

revalidatie

arbeidsintegratie

bewegen & sport

research & development