



DONDERSTEENTJE

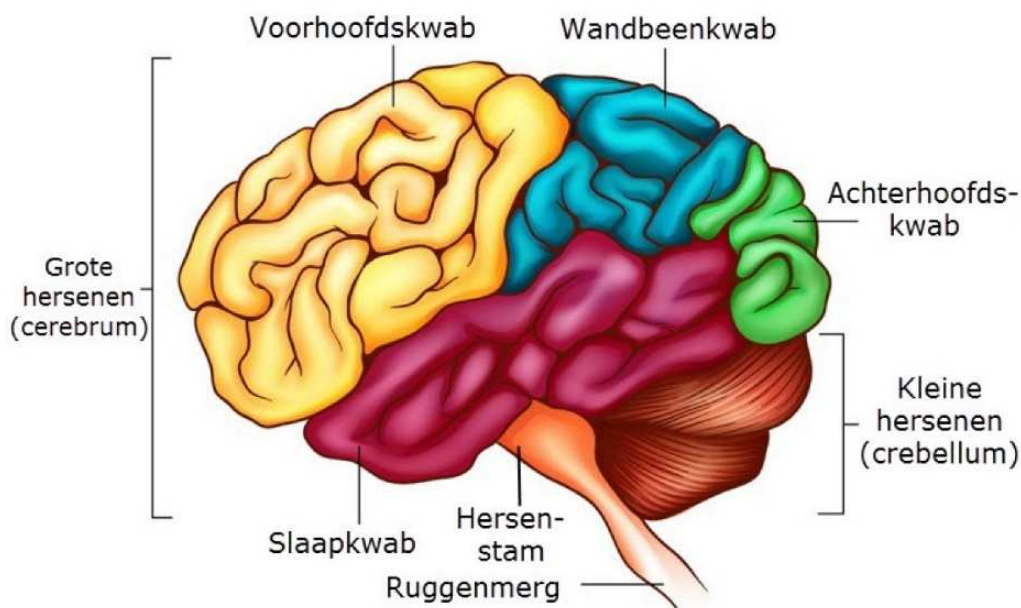
Nummer '25-02

Tilburg, 15-april-2025

Hersenen.

Of je wakker bent of in een diepe slaap, jouw hersenen zijn altijd bezig. Als jij lekker ligt te slapen krijgen je hersenen een soort van wasbeurt. De hersencellen krimpen en daardoor komt er meer ruimte vrij om afvalstoffen af te voeren. 's Morgens sta jij weer fris op en weet je nog goed wat je gisteren hebt gedaan. Een goede nachtrust is belangrijk.

Zonder de hersenen kunnen we niet leven. Het is een van onze belangrijkste vitale functies. Ze besturen het lichaam. Onze zintuigen, bewegingen en geheugen worden bestuurd en geprikkeld, maar ook worden er hormonen aangemaakt en wordt de temperatuur, ademhaling en hartslag geregeld. Dat is toch knap hoor!



1

Dat is dus ongeveer elf keer de wereldbevolking. Ongeveer drie kwart van je hersencellen heeft te maken met je bewegingen. Gewoon een stukje lopen of op je telefoon een berichtje sturen of een spelletje spelen.

Vanaf je 30e stoppen je **hersenen** met ontwikkelen. En worden ze met de jaren kleiner. Het brein krijgt steeds meer moeite om te communiceren. Een goede conditie is goed voor je brein.

Sporters die bijvoorbeeld een marathon lopen en te ver gaan in hun kunnen kan dat tijdelijke schade geven aan het brein.

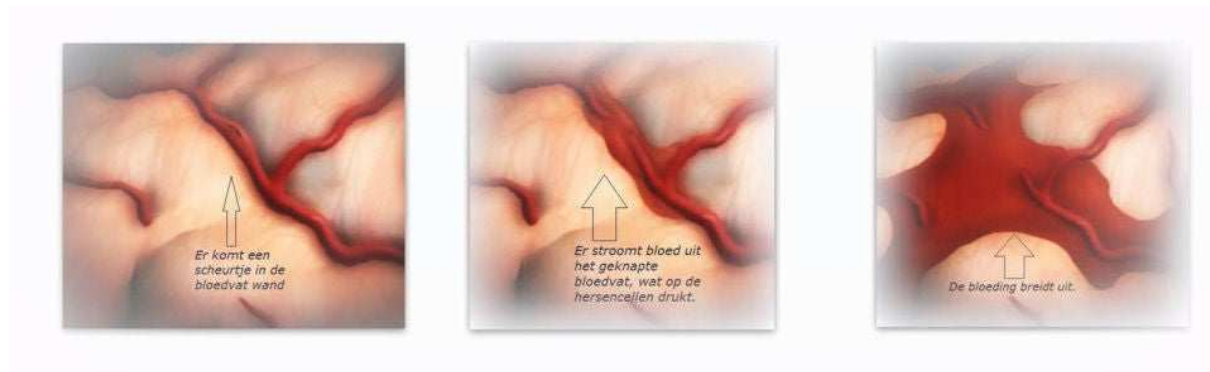
Het brein heeft een vetlaag. Als jouw lichaam de activiteit niet aan kan vreet hij het vetlaagje om jouw brein op. Het herstel duurt een paar maanden. Tot zover ze nu weten levert het geen hersenschade op, maar heel gezond is het ook niet. Dus let op! Ga niet over je grens heen. En let op elkaar.

Hersenbloeding.

Vaak komen bij een bloeding de klachten plotseling. Afhankelijk waar in de hersenen de bloeding ontstaat volgen er klachten.

Stel de bloeding zit links in de hersenen, dan *kan* het zo zijn dat de rechtergezichtshelft, arm en/of been verlamd raakt.

Hieronder afbeeldingen van een bloeding.



<https://hersenonderzoek.nl/hoe-goed-ken-jij-jouw-brein-test-jezelf/>
staan een aantal leuke testjes. Zeker interessant om eens rond te snuffelen.

Als EHBO'er verleen je eerste hulp:

- Bel je 1-1-2
- Doe de mond-spraak-arm test als het slachtoffer dat nog kan.
- Is het slachtoffer bewusteloos, leg hem/haar in de stabiele zijligging.
- Blijft bij het slachtoffer.

Groetjes,
Chantal Koster van Gils
Instructeur.