

Algemene informatie

Overprikkeling

Dagelijkse prikkels vullen je 'emmer'. Prikkels vanuit het proprioceptieve systeem (lichaamsbewustzijn), vanuit het vestibulaire systeem (evenwichtsorgaan), vanuit het auditieve systeem (het horen), vanuit het visuele systeem (het zien), vanuit het tactiele systeem (de tast) en vanuit de smaken en de geuren.

Het proces, waarbij we alle zintuiglijke informatie vanuit ons lichaam en de buitenwereld opnemen en op elkaar afstemmen, noemen wij **Sensorische Integratie (SI)**. Wanneer dit goed verloopt, kun jij een activiteit goed uitvoeren.

Door hersenletsel, MS, Covid, langdurige overbelasting of een andere oorzaak kunnen er problemen ten aanzien van sensorische integratie ontstaan. De emmer loopt dan over, je ervaart toename van klachten en raakt overprikkelt.



De klachten die je o.a. kunt ervaren zijn: licht in het hoofd, hoofdpijn, misselijkheid, duizeligheid, ademhalingsklachten, vermoeidheid, verhoogde hartslag, zweten, overgeven, gespannen spieren of angstig. (De klachten zijn heel erg wisselend per persoon). Dit kan jou beperken in het deelnemen aan sociale activiteiten, het uitvoeren van hobby's, werken en naar school gaan.

ASITT

De ASITT (Adult Sensory Integration Timmerman Treatment) is een intake en behandelprotocol voor volwassenen waarbij problemen in de sensorische integratie op de voorgrond staan. Meer informatie over ASITT vind je [hier](#).

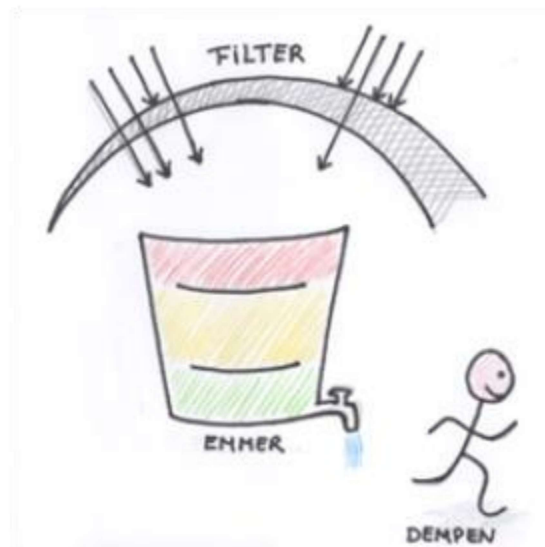
Behandeling

Aan de hand van een intakegesprek, een screeningslijst en een aantal SI-testen wordt bepaald of er daadwerkelijk sprake is van problemen in de sensorische integratie. Als dit zo blijkt te zijn, kan je gaan starten met de ASITT behandeling.

De behandeling bevat in het kort de volgende onderdelen:

- Je krijgt informatie over het proces van zintuiglijke informatieverwerking en de invloed op jouw dagelijkse activiteiten

- Je leert **compensatiestrategieën** (bijv oordopjes, zonnebril, etc) om prikkels die je slecht kunt verdragen, beter te hanteren in het dagelijks leven. Op deze wijze loopt jouw emmer minder snel vol.
- Je leert **balans** aanbrengen in wat je kan, moet en wil doen. Het is belangrijk dat je tijdens jouw dag/week een goede afwisseling zoekt met rust, inspanning en ontspanning. Een goede balans tussen belasting en belastbaarheid verdikt jouw filter, waardoor jij niet belangrijke prikkels beter kunt negeren. Hierdoor loopt jouw emmer minder snel vol.



- Je leert tijdens **demptechnieken** om overprikkelingsklachten te dempen (fase 1). Op deze wijze leer je hoe je weer wat uit de emmer kunt gooien. Tijdens de behandeling ontdek je zelf welke demptechnieken voor jou helpend zijn.

Voorbeelden van demptechnieken:

- Marcherend / therapeutisch lopen
 - Stevig tempo lopen
 - Voeten vegen
 - Zittend voeten heffen
 - Tenen optrekken
 - Met iets in de handen friemelen (zoals fidget, paperclip, sjaaltje etc)
 - Slokje water nemen, in de mond houden en bewust voelen hoe het slokje helemaal naar beneden gaat.
 - Water of dikkere vloeistof met een rietje of uit een bidon drinken
 - Diep zitten, met of zonder ademhalingsoefening (Dit pas toepassen na doorlopen fase 1)
 - Diep zitten met gewicht, met of zonder ademhalingsoefening (Dit pas toepassen na doorlopen fase 1)
- Door **gewenningsoefeningen** leer je prikkels weer beter te registreren en verwerken in dagelijkse activiteiten. Met deze oefeningen kan gestart worden als fase 1 met de dempingstechnieken goed is doorlopen.

- Uiteindelijk krijg je weer meer regie over je dagelijks handelen.

De duur van de ASITT behandeling is afhankelijk van de mate van de klachten die jij ervaart. Oefenopdrachten worden meegegeven naar huis. Om de behandeling te kunnen doen zijn een aantal benodigdheden noodzakelijk om thuis te kunnen oefenen.

Benodigdheden

Om de oefeningen thuis uit te kunnen voeren, heb je de volgende materialen nodig:

- 2 rechthoekige zakken met rijst van 1 kilo. De zak bij voorkeur van stof gemaakt, geen plastic binnenzak. Afmeting: ongeveer 28 x14 cm .
- Borstel voor diepe druk (te koop via sensocare.nl of sisigma.nl)
- Pen / potlood met gekleurde uiteinde
(Deze benodigdheden zijn ook via jouw ergotherapeut te koop als pakket voor €12.50)

Daarnaast heb je nodig:

- Passpiegel
- Gymbal 65 doorsnede