

## Tips van en voor mensen met NAH

1. In het begin rusten, heel veel rusten, is nodig voor herstel.
2. 's Middags slapen of rusten hebben veel mensen, tijdelijk of blijvend, nodig. Dit betekent niet dat je lui bent!
3. Geef je rouwproces de tijd, Verdrietig zijn en boos worden om wat er gebeurd is, is normaal.
4. Na een tijd raak je gewend aan je nieuwe 'ik' en kun je je gaan richten op wat je wèl kunt.
5. Zoeken naar een nieuwe invulling van je tijd gaat met vallen en opstaan. Je moet een nieuwe balans zien te vinden en er achter komen wat wèl en wat niet meer kan. Dat is moeilijk!
6. Stel veel vragen in het ziekenhuis en/of revalidatiecentrum (vooraf opschrijven), liefst met iemand erbij.
7. Als het lukt praten, maar niet te snel.
8. Gebruik eventueel oordopjes en/of oogkleppen om prikkels te vermijden. Soms help teen zonnebril, nachtblind of lichtgekleurde fietsbril.
9. Geef aan als je moe wordt, hoofdpijn krijgt of duizelig wordt. Het is vaak een teken van overbelasting, dus.....rusten.
10. Zorg voor structuur in je dag en probeer vooraf te plannen.
11. Durf hulp te vragen als je dat nodig hebt, doe zelf wat je zelf kunt ook al gaat het langzamer dan voorheen.
12. Hou je grenzen in de gaten!
13. Geef aan of je het wel of niet fijn vindt als een ander je wil helpen als je door afasie niet op woorden kunt komen. Vraag anderen om geduld te hebben.
14. Zeg tegen je huisarts dat een afspraak van 10 minuten wel erg kort is, zeker als je afasie hebt.
15. Leg uit dat NAH blijvend is, mensen begrijpen dat vaak niet als de gevolgen onzichtbaar zijn.
16. Herstellen is niet hetzelfde als genezen. Je NAH blijft, maar je leert hoe je ermee om moet gaan. Na een tijd ben je er niet meer de hele dag mee bezig.
17. `als je medicijnen moet slikken, koop dan een pillendoosje met alle dagen van de week, zodat je kunt zien of je je pillen al ingenomen hebt.
18. Gebruik je smartphone of eierwekker als wekker of signaal.
19. Boos worden op een ander of jezelf helpt niet, eerst tot 10 tellen.
20. Zoek uit wat voor jou ontspannend is (wandelen, fietsen, sporten, rustige muziek, handwerken).
21. Wissel mentale taken af met fysieke en rust tussendoor, slapen hoeft vaak niet.
22. Nordic Walken: de stokken geven houvast en helpen bij evenwichtsproblemen, zo kun je toch bewegen wat goed is voor je spieren en je hersenen.
23. Pas op voor vallen, zeker op de trap, niet rennen (bv naar de telefoon).
24. Vergeetachtig? Gebruik briefjes, smartphone en een agenda. Kijk voordat je naar bed gaat wat je morgen moet doen.
25. Leg spullen op een vaste plaats, zodat je niet steeds moet zoeken waar je iets neergelegd hebt.
26. Neem je mobiele telefoon mee als je alleen weggaat. Maak zonodig een foto van de straatnaam waar je auto of fiets staat.
27. Probeer haast te vermijden, het geeft stress en daar ben je gevoeliger voor geworden.
28. Probeer ook tijdsdruk te vermijden. Wat vandaag niet kan, kan vaak morgen.

29. Boodschappen doen bij de Lidl kan fijn zijn, omdat er geen muziek is. Je kunt ook oordoppen in doen bij supermarkten met muziek.
30. Vraag of de muziek wat zachter mag als je in een café of restaurant bent. Vaak mag dat.
31. Gebruik het kaartje van de Hersenstichting om pincodes te onthouden, voor anderen is dat onleesbaar. Gratis te bestellen, wel verzendkosten.
32. De Hersenstichting heeft veel folders en boekjes met informatie.
33. De meeste aanvullende ziektekostenverzekeringen vergoeden het lidmaatschap van een patiëntenvereniging. Dus word lid van Hersenletsel.nl en krijg viermaal per jaar het tijdschrift met informatie en verhalen van patiënten.
34. Zeg als het nodig is dat je een hersenletsel hebt en daarom niet sneller kunt (bv in winkels, bellen met een bank, KPN/Ziggo of in een restaurant.
35. Voordat je een mail verstuurt eerst goed doorlezen. Spellingscontrole kan handig zijn, voor iedereen trouwens.
36. Een beroerte kun je herkennen aan FAST: Face, scheve mond, Arms, armen niet tegelijk omhoog, Speech, moeilijk praten en Time, hoe lang al, elke minuut telt.
37. Autorijden mag pas na enkele lessen en een test van CBR, anders ben je niet verzekerd!
38. Goede websites:
  - [www.hersenstichting.nl](http://www.hersenstichting.nl)
  - [www.thuisarts.nl/beroerte](http://www.thuisarts.nl/beroerte)
  - [www.hersenletsel-uitleg.nl](http://www.hersenletsel-uitleg.nl)
  - [www.nahzobrabant.nl](http://www.nahzobrabant.nl)