

Verslag Café Brein: Hoe geef ik invulling aan mijn vakantie?

Datum: 12-05-2025

Spreeker: Angelique – breingelique.nl

Introductie:

Gastspreker Angelique was aanwezig bij onze laatste editie van Café Brein. Wie is Angelique ook alweer? Angelique is ervaringsdeskundige. Zeven jaar geleden kwam ze ten val op haar badkamervloer, met NAH als gevolg. Nu deelt ze haar ervaringen en tips voor een leven met NAH op haar site en sociale media: <https://breingelique.nl/>

Deze editie stond het thema ‘Hoe geef ik invulling aan mijn vakantie?’ centraal. Angelique heeft met ons haar tips en ervaring gedeeld. Het gaat om het bewust plannen, voorbereiden en genieten van de vakantieperiode. Door het maken van een duidelijk plan en het stellen van prioriteiten, wordt de vakantie een persoonlijke en betekenisvolle ervaring.

Voorbereiding:

- Maak een nieuw startpunt: laat het oude beeld van een vakantie los en creëer nieuwe verwachtingen.
- Plan je vakantie niet meer zo vol als voorheen, ga uit van je energieniveau van een gemiddelde, of net onder gemiddelde dag. Extraatjes zijn altijd leuk en zo voorkom je teleurstelling.
- Bereid je voor op de reis ruim van tevoren, door je koffer op tijd te pakken, inpaklijstjes te maken en boodschappen te doen.
- Verzamel alle spullen die je mee wilt nemen op een vaste plek in je huis, bijvoorbeeld alvast in je koffer, om overzicht te houden.
- Spreek je uit over wat je nodig hebt. Bel bijvoorbeeld het hotel om aan te geven dat je de rustigste kamer wil, niet naast een trap of lift.

Praktische tips:

- Maak van slaap je prioriteit en houd je ritme van thuis zoveel mogelijk aan, ook wat eetmomenten betreft.
- ‘Nee’ zeggen tegen het een, zegt ‘ja’ tegen het ander. Door je grenzen te stellen, kun je prettiger terugkijken op je vakantie. Soms is meer niet altijd beter.
- Gebruik de originele verpakkingen van toiletartikelen om verwarring te voorkomen.
- Neem een picknickset mee. Hiermee kun je overal eten, bijvoorbeeld op je hotelkamer of op een mooie plek in de natuur.
- Neem de tijd om te acclimatiseren bij aankomst op je bestemming.
- Je kunt assistentie aanvragen op het vliegveld om je te laten begeleiden. Ook hoeft je dan soms minder lang te staan. Dit kun je aanvragen via het reisbureau of rechtstreeks bij je vliegmaatschappij.
- Hak je heen- en terugreis in stukken. Zie het als onderdeel van je vakantie in plaats van een verlies van vakantiedagen. Dit geeft ook voordelen bij aankomst: je hoeft minder lang te acclimatiseren en ieders humeur wordt hier beter van.

Paklijst:

Een aantal handige spullen die niet kunnen ontbreken tijdens de vakantie:

- Pet/hoed
- Oordoppen
- Reserveoordoppen

- Reserve reserveoordoppen, verdeeld over verschillende tassen. Denk ook aan slaapoordoppen.
- Zonnebril
- Opblaasbare kussentjes voor extra comfort
- Steunkousen
- Hidden Disabilities keycord (<https://hdsunflower.com/nl/voor-jou>)
- Een goed nekkussen
- Pijnstilling
- Een slaapmasker
- Ontprikkeltools (friemeldingen)

Thuis vakantie vieren? Dat kan ook!

- Creëer een vakantiegevoel: geniet van je tuin, haal een ijsje, ga naar een buitenbioscoop of geniet van een picknick.
- Wanneer dit mogelijk is, draag een dagelijkse taak over aan iemand anders – bijvoorbeeld het leegruimen van de vaatwasser. Dit kan stiekem veel energie schelen die je kunt gebruiken voor leukere dingen.
- Het is handig om kant-en-klaarmaaltijden in de vriezer te hebben, zodat je na een lange dag niet meer hoeft te koken.

Tot slot:

Geef aan je reisgezelschap aan wat je nodig hebt, en dit geldt ook voor hen. Hoe ziet een geslaagde vakantie er voor jullie beiden uit, en wat is hiervoor nodig? Bespreek dit vooraf, tijdens en na je vakantie, zodat jullie samen kunnen genieten.

Op de site van Angelique – <https://breingelique.nl/> – staan meer tips zoals: hoe overleef ik hitte, tips voor een goede nachtrust en tips om te ontprikken.

Vragen uit het publiek:

- *Wat is het Hidden Disabilities Keycord?*
Een pasje wat je om je nek kunt dragen met een koord. Het is voor alle soorten hulpbehoefendheid. Er staan pictogrammen op zodat mensen kunnen zien waar je eventueel moeite mee hebt. Mensen moeten inderdaad wel de pictogrammen kunnen lezen/begrijpen, niet iedereen kan dit. Het pasje geeft geen extra rechten. Het keycord is er vooral 'voor het geval dat, kan ik iets nodig hebben.' Het keycord is online te bestellen voor ongeveer 15 euro.
- *Is er ook ruimte voor je partner om aan te geven wat die nodig heeft?*
Je kijkt ook met communicatie naar waar hij/zij tegenop ziet of bang voor is, niet alleen naar waar je zelf tegenop ziet. Wees hier eerlijk in naar elkaar. Hij mag ook aangeven wanneer zijn bordje vol is net als ik. Het is een luxe om dingen naar je partner toe te kunnen schuiven.
- *Wat zijn die friemel dingen?*
Ontprikkeltools (dingen om mee te friemelen) kalmeren het zenuwstelsel, wat fijn kan zijn voor je NAH.