



NAH en Vakantie

De introductie van deze avond werd gedaan door “kroegbaas”

Lia Hulsen, Mantelzorg-Consulent bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht

Hoofdgast van deze avond:

Gastspreeker van deze avond is **Angelique Esseling**

Zij is 36 jaar en heeft sinds 2018 Niet Aangeboren Hersenletsel. Zij heeft veel informatie en kennis vergaard en wil die graag delen om mensen met NAH vooruit te helpen met haar eigen website [Breingelique](#) en Instagram-account @mijn_nah_route opgezet, waarop o.a. allerlei handigheidjes vermeld staan met betrekking tot NAH.

Angelique heeft in het verleden samen met partner, Kenneth, meerdere reizen gemaakt en heeft veel tips geformuleerd die zij laat zien aan de hand van een PowerPointpresentatie.

Planning van de vakantie:

- Leg de lat bij het plannen vooraf niet te hoog, houd rekening met evt minder goede dagen.
- Start enkele maanden vóór vertrek met plannen en raadpleeg voor het specifieke programma evt. tips vanuit [www.Breingelique](#) of andere websites.
- Regel evt. Assistentie op het vliegveld via reisbureau of vliegmaatschappij. Dit is niet alleen voor mensen in een rolstoel, ook met NAH kan dit mogelijkheden geven om de belasting te verminderen bij het reizen.
- Bespreek vooraf met evt reisgenoten wat je van hen nodig hebt en wat zij van je nodig hebben. Vaak is het voor anderen moeilijk in te schatten wat jou zou kunnen helpen.
- Als reizen niet mogelijk is: probeer om het vakantiegevoel in of rondom thuis te creëren. Dit kan bijvoorbeeld in jouw/iemand anders tuin. Je kunt een ijsje gaan eten, picknicken in het park, de bioscoop, etc.

Tips voor de inpaklijst:

- Neem een picknickset mee, zo kun je altijd eten waar jij het verkiest, bijvoorbeeld ontbijten in je hotelkamer om prikkels te beperken.
- Zorg voor hulpmiddelen zoals oordoppen, een pet, zonnebril, een nekkussentje, opblaasbaar kussentje, slaapmasker, etcetera
- Draag een taak over aan je naaste tijdens de voorbereiding, b.v. een huishoudelijke taak. Zo houd je meer ruimte om je mentaal te focussen op de vakantie.

Tips voor tijdens de reis:

- Om te ontprykkelen:
 - Kunnen tactiele-voel-items helpend zijn, dit zijn een soort speelgoedjes in je hand mee te “spelen” zodat je overprikkeling afneemt.
 - Kijk wat jou helpt bij overprikkeling. BV door te wrijven over je huid van bv. je bovenbenen kun je overprikkeling beter loslaten, dit geeft ontspanning
 - Het kan helpend zijn om een zuurtje te eten zodat de aandacht daar naartoe gaat en je andere prikkels los kan laten
- Gebruik een “Hidden-disability-card: Dit is een kaartje dat je zichtbaar draagt waarop te zien is wat je beperking of ziekte is en daarbij kun je aandachtspunten vermelden. Je hebt hierdoor geen extra rechten maar veel vliegvelden, tankstations, dierentuinen etcetera geven aan dat ze hier rekening mee houden.
- Er zijn meerdere artikelen waarmee je zichtbaar maakt dat je een probleem hebt zoals petten en armbandjes waarop eventueel iets vermeld staat
- Ga in het vliegtuig voor of achter in het toestel zitten, daar is minder geluid van motor en minder passerende mensen. Als je moeilijker ter been bent is het niet toegestaan om bij de nooduitgang te zitten.



Circa 30 min pauze, Angelique trekt zich terug om te "ontprikken".

Daarna is er gelegenheid voor de bezoekers voor vragen en evt opmerkingen:

De volgende vragen werden gesteld:

- Vraag: Wat als je alleen reist: Antwoord: Veel tips zijn ook bruikbaar als je alleen reist en er worden ook groepsreizen, singlereizen etc. aangeboden
- Vraag: Voorkeur voor reizen op achterbank of naast chauffeur? Antwoord: Ik ga naast de chauffeur zitten, dat vind ik gezelliger en daardoor ben ik minder misselijk. Dan zet ik wel leuke muziek op waardoor ik minder overprikkeling ervaar door het geluid van de auto.
- Vraag: Angelique ging slapen op een bankje op vliegveld, moet dit van tevoren gereserveerd worden? Antwoord: Je kunt hier gewoon plaatsnemen. Sommige vliegvelden hebben aparte ruimtes of een vip lounge die je kunt afhuren. Daar kun je tegen betaling in een rustige ruimte verblijven tijdens de wachttijd en vaak krijg je er een drankje bij
- Vraag: ben jij overprikkeld door het geven van deze presentatie? Antwoord: Ik ben voorafgaand aan deze presentatie naar bed geweest, de pauze in de pauze is ingelast om weer wat te rusten en ontprikken en na deze avond ga ik direct naar bed om dit te kunnen volbrengen.
- Vraag: Je geeft aan dat er sprake is van een functionele neurologische stoornis (FNS) hoe ga je hiermee om? Antwoord: dit verschilt sterk van moment tot moment soms ben ik erg verdrietig, boos of gefrustreerd, op andere momenten ben ik er gelaten onder.
- Een bezoeker geeft aan dat er tegenwoordig ook een toilet pas is daaraan is een website gekoppeld waar bijvoorbeeld in Eindhoven de openbare toilet mogelijkheden aangegeven worden Het is vrij nieuw dus Je moet nog kijken wie er aan meedoet.
- Vraag: je ging op reis naar Canada is dat een bewuste keuze in verband met NAH? Antwoord: Ik heb mijn revalidatie gedaan in Canada bij een hele goede specialist. Dit was een intensieve therapie, die ik uiteindelijk zelf heb moeten betalen

Tips vanuit de bezoekers:

- Tip vanuit de zaal: een bezoeker heeft hele goede ervaring met reizen met de Zonnebloem Zij heeft haar veel begeleiding gekregen die helpend was
- Tip vanuit een bezoeker: Als het mogelijk is, koop/huur een auto met open dak, dit geeft een echt vakantiegevoel.
- Tegenwoordig is er een toiletpas waarmee het mogelijk is om op bepaalde plaatsen het toilet te kunnen gebruiken, Daaraan is een website gekoppeld waar men de adressen kan vinden.
- Get-Your-Guide is een website waar je tips kunt vinden om je reis thuis voor te bereiden. Je kunt daar een gids regelen en soms tips krijgen hoe je lange wachtrijen kunt omzeilen.
- Tip: Als je taken overdraagt aan iemand anders, laat het dan ook los. De vaatwasser is hierin een bekend probleem wat herkend wordt in het publiek Angelique geeft aan dat zij het wel helemaal loslaat en dat dit niet alleen in een relatie met NAH aan de orde is.

Afsluiting:

Lia bedankt Angelique en haar partner Kenneth voor hun komst en hun openheid (Namens de werkgroep van Café Brein). Zij ontvangen **het huisgemaakte insektenhotel van SWZ**. Ook de aanwezigen, worden hartelijk bedankt voor hun komst.

Dit verslag van de bijeenkomst wordt samen met de presentatie toegezonden via de mail en is later ook terug te lezen op de website www.nahzobrabant.nl/cafe-brein-verslagen/

Datum volgende bijeenkomst:

De volgende Café Brein staat gepland voor **maandag 18 augustus 2025 met als Thema: NAH en vermoeidheid**

De officiële aankondiging volgt zoals gewoonlijk twee weken van tevoren via de mail en/of de krant