

Algemene adviezen over de omgang met NAH

Een leidraad...

Geheugen 1/3

- Schrijf zoveel mogelijk op in een agenda of notitieblokje.
- Leg voorwerpen om niet te vergeten van tevoren klaar.
- Leg benodigdheden zoveel mogelijk op vaste plaatsen.
- Probeer zoveel mogelijk structuur aan te brengen in activiteiten.
- Maak checklijstjes.

Geheugen 2/3

- Zorg voor rust en aandacht als er informatie onthouden moet worden.
- Herhaal de te onthouden informatie zo vaak mogelijk.
- Deel grote hoeveelheden informatie op in kleinere stukken.
- Probeer informatie zoveel mogelijk te ordenen.
- Vraag anderen om te helpen met onthouden.

Geheugen 3/3

- Maak een logboek met informatie die zeker niet vergeten mag worden. (namen, data)
- Gebruik een kalender ook om op te schrijven wat je al gedaan hebt.

Plannen en organiseren

- Maak een planning of stappenplan van alles wat gedaan moet worden.
- Lok activiteiten uit door een vaste dagindeling te hanteren of structuur aan te brengen in de dag/week.
- Schrijf in een agenda op wat je wilt doen en kijk hierin op vaste momenten.
- Hang briefjes en lijstjes op met wat je wilt doen.
- Verdeel een grote taak in meerdere kleine taken en doe deze één voor één.
- Zet de wekker als je op tijd aan iets moet beginnen.

Flexibiliteit

- Leer om slechts een ding tegelijk te doen.
- Maak lijstjes: wat moet eerst, wat kan straks.
- Maak eerst een taak af voor je aan iets anders begint.
- Schrijf op waar je mee bezig bent.

Aandacht en tempo

- Leer om slechts één ding tegelijk te doen.
- Maak lijstjes: wat moet eerst, wat kan straks.
- Deel grote taken op in kleine taken en doe deze één voor één.
- Schrijf op wat je wil doen. (agenda, notitieblokje)
- Leg aan anderen uit dat je maar 1 ding tegelijk kan doen.

Nieuwe dingen leren 1/3

- Zoek een rustige plek.
- Zorg dat je niet gestoord kunt worden.
- Werk niet te lang achter elkaar.
- Neem rustig de tijd en vooral voldoende tijd.
- Leer te pauzeren of te rusten tussendoor.

Nieuwe dingen leren 2/3

- Leg uit dat je je minder goed kunt concentreren.
- Schrijf dingen op.
- Herhaal de informatie zo vaak mogelijk.
- Deel grote hoeveelheden informatie op in kleine stukken.
- Probeer informatie zoveel mogelijk te ordenen.

Nieuwe dingen leren 3/3

- Vraag aan anderen om langzaam uit te leggen.
- Vraag aan anderen of ze het kunnen laten zien bijv. met behulp van een filmpje of kunnen voordoen hoe je iets kan doen.

Communicatie 1/4

- Spreek langzaam en vraag dat ook aan anderen.
- Gebruik alle vormen van communicatie: spreken, schrijven, gebaren, aanwijzen, tekenen.
- Spreek in korte zinnen.
- Houd taal simpel.
- Gebruik plaatjes en voorwerpen.

Communicatie 2/4

- Leer hulpmiddelen te gebruiken: fotoboeken, taalzakboeken, gespreksboek.
- Zorg voor een rustige omgeving bij een gesprek.
- Schrijf boodschappen op als spreken moeilijk gaat.
- Vermijd afleiding.
- Houd oogcontact.

Communicatie 3/4

- Gebruik een liniaal bij het lezen.
- Gebruik een markeerstift om hoofdzaken en bijzaken te scheiden.
- Vat informatie samen.
- Vertel in je eigen taal wat je denkt dat er gezegd/bedoeld is.
- Vraag anderen om uitleg als je iets niet begrijpt.

Communicatie 4/4

- Vraag anderen om simpele taal te gebruiken.
- Vraag anderen de boodschap op te schrijven.
- Bereid een gesprek van tevoren voor.

Oriëntatie in tijd, plaats en persoon 1/2

- Schrijf op welke dag het is en kijk hier regelmatig op.
- Gebruik een horloge of telefoon om de tijd weer te geven en kijk er regelmatig op.
- Gebruik een alarm, pieper of telefoon om je aan de tijd te herinneren.
- Schrijf op waar je bent en kijk er regelmatig op.
- Let op belangrijke herkenningspunten en schrijf ze op of herhaal ze regelmatig.

Oriëntatie in tijd, plaats en persoon 2/2

- Schrijf belangrijke informatie over iemand op en kijk er regelmatig naar.
- Vraag anderen je te helpen.
- Geef uitleg aan anderen dat je moeite hebt met oriëntatie.

Irritaties en geprikkeld

- Ga na wanneer je geïrriteerd of geprikkeld raakt om die situaties eventueel te voorkomen of erop voorbereid te zijn.
- Las afkoelpauzes in. (wandeling, kopje koffie)
- Schrijf op waar je tegenaan loopt.
- Leg aan anderen uit dat je soms uit je slof kan schieten en vraag begrip.
- Probeer een uitbarsting aan anderen uit te leggen nadat het gebeurd is.

Ontremming, impulsiviteit

- Probeer eerst na te denken alvorens te doen.
- Stel duidelijke grenzen.
- Overleg eerst met anderen voordat je iets gaat doen.
- Vraag anderen te helpen als je impulsief of ongepast handelt.
- Leg aan anderen uit dat je soms impulsief of ongepast kan handelen, of woede-uitbarstingen hebt.
- Zeg vaker: daar geef ik nu geen antwoord op, daar moet ik eerst over nadenken.

Vermoeidheid

- Probeer na te gaan waardoor de vermoeidheid optreedt of erger wordt: bepaalde tijdstippen of bij bepaalde activiteiten.
- Deel grote taken op in meerdere kleine taken en doe deze een voor een wissel activiteiten af.
- Pauzeer zoveel mogelijk.
- Werk niet te lang achter elkaar.
- Probeer vandaag niet alles in te halen wat gisteren niet lukte.
- Houd vandaag al rekening met een eventuele drukke dag morgen.
- -Plan een rustdag na een drukke dag.

Slecht inzicht in eigen functioneren

- Probeer zoveel mogelijk informatie over de gevolgen van het NAH te vinden zodat je weet wat je kunt verwachten.
- Vergelijk je eigen verwachtingen met die van anderen over jouw functioneren en toekomst.
- Vraag aan anderen die je vertrouwt hoe zij erover denken.
- Durf te vertrouwen op het oordeel van een ander.
- Bespreek je verwachtingen met lotgenoten die hetzelfde hebben meegemaakt.

Meer op zichzelf gericht, minder sociale contacten

- Probeer bestaande contacten met familie, vrienden en bekenden zoveel mogelijk te onderhouden.
- Pak oude hobby's en activiteiten weer stapje voor stapje op.
- Probeer nieuwe contacten te leggen, bijvoorbeeld met lotgenoten.
- Leg aan anderen uit hoe het leven sinds het NAH is.

Sneller emotioneel, somber, angstig, koel

- Ga na waardoor of wanneer je somber, angstig of emotioneel wordt en probeer om die situaties eventueel te voorkomen of erop voorbereid te zijn.
- Sneller emotioneel worden kan soms worden veroorzaakt door vermoeidheid - plan en doe activiteiten die je leuk vindt.
- Houd rekening met een periode van afscheid nemen van het leven van voor het NAH.
- Probeer niet te veel activiteiten te doen die niet meer lukken sinds het NAH.