

Sensorisch dieet

Als je sommige dingen op een andere manier doet, kan je minder last krijgen van overprikkeling.



Algemeen:

Dim het licht in je leefomgeving.

Zet radio en TV uit als achtergrond geluid.

Doe zo mogelijk oordopjes (bv Alpine) in als je ergens moet zijn waar veel geluid is.

Draag buiten een zonnebril en/of een pet om het licht tegen te houden.

Ga met je rug naar het licht zitten.

Kijk 2 uur voor het slapen gaan geen TV meer.

Uit bed komen:

Draai niet te snel om. Draai eerst rustig naar je zij aan de kant waar je je bed uit gaat. Blijf dan even liggen. Duw jezelf langzaam zijwaarts omhoog waarbij je je benen uit bed beweegt. Blijf even zitten op de rand van je bed. Sta dan langzaam op.

Omkijken en naar links en naar rechts kijken:

Draai je hoofd niet te snel (in 'slow motion'). Beweeg je lichaam mee met de beweging, dus niet alleen je nek draaien.

Kijk tijdens het draaien naar een punt een meter of 4 voor je op de grond

Omdraaien in stand:

Beweeg langzaam (in 'slow motion'). Kijk naar beneden of naar het punt waar je naar toe draait. Houd je als het kan ergens vast aan een muur of meubelstuk oid.

Lopen:

Vermijd waggelgang. Probeer soepel en vlot te bewegen. Laat je voeten goed afrollen, van hak naar teen.

Kijk in de verte of een eind voor je op de grond. Niet naar wat er om je heen gebeurt (behalve de dingen die je moet zien voor je veiligheid) .

Probeer te lopen langs rustige wegen en niet op ongelijke ondergrond.

Loop niet te lang. Beter 2x per dag kort (bv beginnend met een paar minuten), dan 1x per dag te lang.

Draag eventueel bergschoenen of andere zware schoenen met een platte hak.

Neem de boodschappen mee in een rugzak in plaats van in een tas.

Wassen en aankleden:

Let hierbij op de positie van je hoofd. Probeer het rechtop te houden. Neem eventueel ergens steun met één hand, bv aan de wastafel, of ga erbij zitten. Leg je spullen hoog, bijvoorbeeld op een kruk. Niet op de grond.

Douchen:

Als je merkt dat je erg moe wordt van douchen of zelfs geïrriteerd, probeer dan eens een sok of een washandje om de douchekop te doen. Je krijgt dan iets meer een tuinslang-straal, wat minder irriteert op je huid dan de druppeltjes van de douchekop.

Stevig afdrogen met een ruwe handdoek voelt vaak beter dan zacht afdrogen met een zachte handdoek.

Traplopen:

Houd de leuning vast. Kijk vooruit ipv naar boven of beneden. Eventueel kan je zijwaarts de trap op/aflopen met steun van de trapleuning. Zet je voeten bewust neer.

Activiteiten in de keuken (koken, tafeldekken, ontbijt klaar maken):

Sensorisch dieet

Probeer niet te veel heen en weer te lopen en te draaien. Zet daarom alles in één keer klaar, zodat je op één plek kunt gaan werken. Of gebruik een dienblad zodat je in één keer alles mee kunt nemen ipv dat je steeds heen en weer moet lopen. Deel de kastjes zo in dat je niet teveel hoeft te bukken of omhoog hoeft te kijken/reiken. Ruim je vaatwasser in terwijl je je hoofd recht houdt. Gebruik zo nodig een kruk of stoel om naast de vaatwasser te gaan zitten.



Lilia
REVALIDATIE

Eten aan tafel:

Zorg dat je tegenover degene zit waarmee je eet. Of, als dat er meerderen zijn, dat ze niet naast je zitten. Bijvoorbeeld door aan de kopse kant van de tafel te gaan zitten zodat de anderen als het ware voor je zitten. Je voorkomt hiermee dat je steeds je hoofd moet draaien als je iemand aankijkt.

Zet je bord iets verder van je af zodat je minder je nek hoeft te buigen om naar je bord te kijken. Gebruik placemats of andere zachte tafelbedekking om het geluid te dempen. Zorg dat je niet in een fel licht kijkt, bijvoorbeeld een tl lamp vanuit de keuken. Bekijk of kaarsen aan tafel handig zijn i.v.m. het flakkerende licht.

Eten in een restaurant:

Houd rekening met bovenstaande punten.

Verder kun je erop letten dat je niet in de buurt zit van de geluidsboxen, niet in de loop van personeel of bezoek, niet naast het espresso apparaat of de sinaasappelpers en dat je niet tegen het licht in kijkt.

Ga met je rug naar het zitgedeelte van het restaurant zitten zodat je minder de beweging van alle mensen ziet. Kies een rustig tijdstip, als het kan een rustige dag. Loop wat vaker weg, bijvoorbeeld naar het toilet of naar buiten.

Aanraken:

Als je merkt dat je geïrriteerd wordt van aanraking, vraag dan of degene die je aanraakt dat stevig wil doen. Zacht aaien is meestal niet zo prettig.

Ook maakt het uit als je de aanraking ziet aankomen. Onverwachte aanraking (bv van iemand die je van achteren ineens een schouderklopje geeft of zijn arm om je heen slaat) kan vervelend zijn. In een ruimte met veel mensen (bijvoorbeeld klaslokaal), kan je een plek kiezen bij een muur of achterin gaan zitten, zodat er minder kans op onverwachte aanraking is.

Huishoudelijke activiteiten:

Let erop dat je niet teveel draait met je hoofd en niet teveel met je hoofd naar voren staat bij bv. stofzuigen. Doe dit zoveel mogelijk met een rechte rug.

Meerijden in de auto:

Kijk naar een vast punt in de verte of naar het dashboard.

Of kijk anticiperend mee bij het autorijden zodat je weet wat er gaat komen (een bocht of een stoplicht). Kijk vooral niet teveel zijwaarts.

Zet een tas (gewicht) op je schoot.

Zuig op een snoepje of neem kleine slokjes water.

Zet de radio uit en beperk praten met medereizigers. Vraag of de bestuurder rustig kan rijden in bochten, bij optrekken/remmen en op drempels. (doe alsof je een taart vervoert in de auto).

Blijf even zitten in de auto voordat je uitstapt.

Parkeer de auto iets verder weg zodat je eerst nog een stukje moet lopen voordat je ergens naar binnen gaat.

Fietsen:

Probeer soepel te fietsen zodat je romp meebeweegt (dus niet je handen en voeten fixeren op het stuur en de trappers)

Let op de hoogte van je zadel en je stuur. Zorg dat je met je voeten makkelijk bij de grond kunt bij een stoplicht.

Zorg dat je goed kan doorfietsen in plaats van heel langzaam.

Kijk naar een punt goed ver vooruit.

Bedenk van te voren waar je gaat stoppen, kies het punt en focus met je ogen.

Openbaar vervoer:

Stap een halte later in de bus of tram zodat je even ontspannen hebt gelopen.

Ga zo zitten dat je vooruit rijdt, nooit andersom.

Ga redelijk voorin zitten zodat je kan zien waar de bus/tram heen gaat.

Als je daar niet goed tegen kan kijk dan naar de stoel voor je.

Kijk naar buiten enigszins in de verte, niet of zo min mogelijk zijwaarts.

Zet een tas (gewicht) op je schoot.

Zuig op een snoepje of neem kleine slokjes water.

Doe oordopjes in en zet een zonnebril op.

Beperk praten met anderen.

Stap eventueel een halte eerder uit zodat je nog een stukje kunt lopen voordat je ergens naar binnen gaat.

Verjaardagen:

Zorg dat je voordat je naar binnen gaat bij iemand een stukje hebt gelopen: zet de auto iets verder weg of stap een halte eerder uit de bus of de tram of loop nog een blokje in de buurt.

Ga een beetje aan de zijkant zitten, niet middenin de groep, zo dat je makkelijk weg kunt lopen en niet midden in het geluid zit.

Zorg dat je niet tegen het licht in kijkt. En niet lager dan de anderen, zodat je niet hoeft op te kijken bij het praten.

Vervolg verjaardagen:

Loop regelmatig even weg naar een ruimte waar het rustig is bijvoorbeeld de keuken, de toilet of de tuin.

Spreek van te voren met jezelf en je partner af hoe laat je weg gaat. Houd je ook aan deze afspraak, ook al is het dan nog leuk en merk je nog geen overprikkeling cq vermoeidheid (deze komt vaak pas later of de volgende dag).

Als het feestje bij jou is: zorg dat je de dag van te voren zoveel mogelijk hebt voorbereid. Neem rust voordat het feestje begint en loop nog een blokje om.

Geef een begin EN een eindtijd aan op de uitnodiging en zorg dat dat niet langer dan 3 uur is.

Vraag minder mensen dan gebruikelijk, eventueel kan je het in 2 keer vieren.

Schakel huisgenoten in bij het inschenken van drankjes e.d. en/of zet het op één plek klaar zodat mensen het zelf kunnen pakken.

Zorg dat kinderen in een aparte ruimte kunnen spelen.

Feestjes/recepties:

Zie de tips bij 'eten in een restaurant' en 'verjaardagen'.

En ga op een plek aan de buitenkant van het feest staan, tegen een muur oid. Zorg dat je makkelijk weg kunt lopen.

Ga niet in de buurt van geluidsboxen staan en kijk niet tegen het licht in.

Doe eventueel oordopjes in om overmatig geluid te filteren.

Sensorisch dieet

Spreek van te voren met jezelf en je partner af hoe laat je weg gaat. Houd je ook aan deze afspraak, ook al is het dan nog leuk en merk je nog geen overprikkeling cq vermoeidheid. (deze komt vaak pas later of de volgende dag).

Winkelen (supermarkt/ kleding):

Ga op een rustig moment naar de winkels.

Ga zo mogelijk lopend, als de afstand tenminste korter dan 15 minuten is.

Neem een boodschappenlijstje mee, zo mogelijk in de volgorde van de winkel.

Neem je boodschappen in een rugzak mee.

Vermijd winkels waar harde muziek aan staat of felle lampen branden.

Kijk of je ergens kan gaan zitten op een rustige plek als degene waarmee je bent kleding aan het passen is of nog rond wilt kijken.

Neem halverwege een pauze op een rustige plek.

Spreek van te voren met jezelf en anderen af tot hoe laat je gaat winkelen. Doe dat korter dan je gewend was. Ga dan ook echt weg, ook al is het dan nog leuk en merk je nog geen overprikkeling of vermoeidheid (deze komt vaak pas later of de volgende dag).

Pas ook de bovengenoemde tips bij 'omkijken', 'omdraaien' en 'lopen' en 'openbaar vervoer' toe.