



Hersenletsel-uitleg

- Geef, indien mogelijk, info en uitleg van tevoren aan het ziekenhuis of de behandelend arts over je handicap, je beperkingen en wat anderen moeten weten over jou. Schrijf ze op een papier en geef ze af. Zie de [pagina mogelijke gevolgen van een hersenletsel](#) om je te helpen alles te benoemen.
Denk ook aan gezichtsvelduitval, afasie, pijn bij aanrakingen, moeite met licht of achtergrondgeluid.
- Twee horen meer dan één; neem tijdens een voorgesprek iemand mee die iets kan noteren. Als je je woorden niet kan bedenken of overprikkeld raakt, kan je immers niet goed onthouden.
- Vraag om een rustig gelegen kamer, liefs een 1-persoonskamer of rustige plek, zodat er zo min mogelijk mensen langs je hoeven te lopen en er zo min mogelijk geluid is.
- Vraag of prikkelreductie mag worden toegepast, en of er op de deur een kaart / notitie gehangen mag worden dat er prikkelreductie wordt toegepast. Dat betekent dat iedereen, rustiger, stiller moet handelen en waar dat kan minder licht zal gebruiken. Het houdt ook in dat er minder mensen bezoek kunnen komen.
Zie de [download](#) op deze pagina om zelf uit te printen of om af te geven aan het ziekenhuis, om op de kamerdeur te hangen.
- Neem oordoppen, noise canceling koptelefoon mee en oogmasker of verduisterende zonnebril mee.
- Geef aan dat je behoefte hebt aan duidelijke uitleg, het liefst ook op papier. Vraag ook om uitleg hoelang iets kan gaan duren /duurt.
- Geef aan dat je hersenletsel hebt en dat een rustige benadering nodig is. Denk hierbij niet alleen aan het personeel. Vraag dat het personeel ook de andere patiënten attendeert én de bezoekers van die andere patiënten als ze bij jou op de kamer zijn, dat een rustige benadering belangrijk is.
- Als dat niet kan, maak of vraag een 'niet storen' bordje.
- Vraag of de gordijnen dicht mogen als je hinder hebt van het zien van bewegingen, of van andere visuele prikkels.
- Vraag of het licht uit mag of gedimd kan worden. Vaak is het lichtje boven het bed al te schel. Soms helpt het als er indirect licht is, bijvoorbeeld licht aan op het toilet of halletje.
- Vraag of je rechtop zittend vervoerd kan worden naar bijvoorbeeld de operatiekamer. Deze tip geldt voor diegene die draaijerig wordt van vervoerd worden.
- Als je narcose gaat krijgen, vraag of je tijdens die voorbereidende handelingen voor de operatie of het licht gedempt mag worden tot je in slaap bent.
- Vraag of ze je op de verkoeverkamer (recoveryruimte) of Intensive Care een koptelefoon op willen zetten als je (nog) slaapt of intensieve zorg nodig hebt.
- Vraag om een rustige, aparte plek na een operatie om bij te komen in de verkoeverkamer (recoveryruimte).
- Neem muziekje (op cd) mee voor tijdens een MRI scan. Een MRI scan maakt veel lawaai. De één vindt het fijn om een muziekje te horen, de andere kan geen muziek erbij verdragen. Dat is heel persoonlijk.
- Vraag of het bezoek aan één kant van jou kan plaatsnemen. Zo hoef je niet steeds naar twee kanten te kijken.

- Vraag of één persoon het bezoek wil coördineren, dat er nooit meer dan 2 mensen tegelijk zijn, en dat er voldoende rust is tussen bezoeken. Geef het aan als je het bezoek niet meer aan kan.
- Vraag of het bezoek rustig wil praten en niet teveel vraagt, of informatie wil geven. Rustig bij je zitten kan ook al fijn zijn.
- Vraag het bezoek of de telefoon op stil mag en er niet door elkaar heen gepraat wordt. Als iemand wil bellen doe dat dan op de gang.
- Vraag of het bezoek geen sterke parfums of aftershave op doet, of sterk geurende cadeautjes of bloemen geeft.
- Vraag het bezoek om geen cadeautjes, ballonnen of drukke dingen mee te nemen. Tenzij je dat graag wil en aan kan.
- Vraag het bezoek of ze geen spulletjes op je nachtkastje of bed willen leggen.
- Vraag het bezoek of ze niet op je bed willen gaan zitten.
- Houd ook in het ziekenhuis steeds rekening met **PRET**:
 - **P** : Pauzeren en plannen
 - **R**: Rustige omgeving
 - **E**: Een ding tegelijk
 - **T**: Tempo aanpassen.