

Hieronder leest u adviezen om minder (snel) overprikkeld te raken.

Algemene adviezen

- Dim het licht in uw leefomgeving.
- Zet radio en TV uit als achtergrond geluid.
- Doe zo mogelijk oordopjes (bv Alpine) in als u ergens moet zijn waar veel geluid is.
- Draag buiten een zonnebril en/of een pet om het licht tegen te houden.
- Ga met uw 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 uw zij aan de kant waar u het bed uit gaat. Blijf dan even liggen. Duw uzelf langzaam zijwaarts omhoog waarbij u uw benen uit bed beweegt. Blijf even zitten op de rand van het bed. Sta dan langzaam op.

Omkijken en naar links en naar rechts kijken

Draai uw hoofd niet te snel, maar in 'slow motion'. Beweeg uw lichaam mee met de beweging, dus niet alleen uw nek draaien. Kijk tijdens het draaien naar een punt een meter of 4 voor u op de grond.

Omdraaien in stand

Beweeg langzaam, in 'slow motion'. Kijk naar beneden of naar het punt waar u naar toe draait. Houd u als het kan ergens vast aan een muur of meubelstuk o.i.d.

Lopen

- Vermijd waggelgang. Probeer soepel en vlot te bewegen. Laat uw voeten goed afrollen, van hak naar teen.
- Kijk in de verte of een eind voor u op de grond. Niet naar wat er om u heen gebeurt (behalve de dingen die u moet zien voor uw 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 uw hoofd. Probeer het rechtop te houden. Zoek eventueel ergens steun met één hand, bv aan de wastafel, of ga erbij zitten. Leg uw spullen hoog, bijvoorbeeld op een kruk, niet op de grond.

Douchen

Als u merkt dat u erg moe wordt van douchen of zelfs geïrriteerd, probeer dan eens een sok of een washandje om de douchekop te doen. U krijgt dan iets meer een tuinslang-straal, wat minder irriteert op uw 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 i.p.v. naar boven of beneden. Eventueel kunt u zijwaarts de trap open aflopen met steun van de trapeuning. Zet uw voeten bewust neer.



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

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

Eten aan tafel

- Zorg dat u tegenover degene zit waarmee u eet. Of, als dat er meerderen zijn, dat ze niet naast u zitten. Bijvoorbeeld door aan de kopse kant van de tafel te gaan zitten zodat de anderen als het ware voor u zitten. U voorkomt hiermee dat u steeds uw hoofd moet draaien als u iemand aankijkt.
- Zet uw bord iets verder van u af zodat u minder uw nek hoeft te buigen om naar uw bord te kijken.
- Gebruik placemats of andere zachte tafelbedekking om het geluid te dempen. Zorg dat u 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 kunt u erop letten dat u 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 u niet tegen het licht in kijkt.
- Ga met uw rug naar het zitgedeelte van het restaurant zitten zodat u 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 u merkt dat u geïrriteerd wordt van aanraking, vraag dan of degene die u aanraakt dat stevig wil doen. Zacht aaien is meestal niet zo prettig. Ook maakt het uit als u de aanraking ziet aankomen. Onverwachte aanraking (bv van iemand die u van achteren ineens een schouderklopje geeft of zijn arm om u heen slaat) kan vervelend zijn. In een ruimte met veel mensen (bijvoorbeeld klaslokaal), kan u een plek kiezen bij een muur of achterin gaan zitten, zodat er minder kans op onverwachte aanraking is.

Huishoudelijke activiteiten

Let erop dat u niet teveel draait met uw hoofd en niet teveel met u 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 u weet wat er gaat komen (een bocht of een stoplicht). Kijk vooral niet teveel zijwaarts.
- Zet een tas (gewicht) op uw 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 u een taart vervoert in de auto).
- Blijf even zitten in de auto voordat u uitstapt.
- Parkeer de auto iets verder weg zodat u eerst nog een stukje moet lopen voordat u ergens naar binnen gaat.

Fietsen

- Probeer soepel te fietsen zodat uw romp meebeweegt (dus niet uw handen en voeten fixeren op het stuur en de trappers)
- Let op de hoogte van uw zadel en uw stuur. Zorg dat u met uw voeten makkelijk bij de grond kunt bij een stoplicht.
- Zorg dat u goed kan doorfietsen in plaats van heel langzaam.
- Kijk naar een punt goed ver vooruit.
- Bedenk van te voren waar u gaat stoppen, kies het punt en focus met uw ogen.



Openbaar vervoer

- Stap een halte later in de bus of tram zodat u even ontspannen hebt gelopen.
- Ga zo zitten dat u vooruit rijdt, nooit andersom.
- Ga redelijk voorin zitten zodat u kan zien waar de bus/tram heen gaat.
- Als u daar niet goed tegen kan kijk dan naar de stoel voor u.
- Kijk naar buiten enigszins in de verte, niet of zo min mogelijk zijwaarts.
- Zet een tas (gewicht) op uw 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 u nog een stukje kunt lopen voordat u ergens naar binnen gaat.

Verjaardagen

- Zorg dat u voordat u 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 u makkelijk weg kunt lopen en niet midden in het geluid zit.
- Zorg dat u niet tegen het licht in kijkt. En niet lager dan de anderen, zodat u niet hoeft op te kijken bij het praten.
- Loop regelmatig even weg naar een ruimte waar het rustig is bijvoorbeeld de keuken, de toilet of de tuin.
- spreek van te voren met uzelf en uw partner af hoe laat u weg gaat. Houd u ook aan deze afspraak, ook al is het dan nog leuk en merkt u nog geen overprikkeling c.q. vermoeidheid (deze komt vaak pas later of de volgende dag).

Uw verjaardag

- Als het feestje bij jou is: zorg dat u 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 kunt u 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 o.i.d. Zorg dat u makkelijk weg kunt lopen.
- Ga niet in de buurt van geluidsboxen staan.
- Kijk niet tegen het licht in.
- Doe eventueel oordopjes in om overmatig geluid te filteren.
- Spreek van te voren met uzelf en uw partner af hoe laat u weg gaat. Houd u ook aan deze afspraak, ook al is het dan nog leuk en merkt u nog geen overprikkeling c.q. 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 uw boodschappen in een rugzak mee.
- Vermijd winkels waar harde muziek aan staat of felle lampen branden.
- Kijk of u ergens kan gaan zitten op een rustige plek als degene waarmee u bent kleding aan het passen is of nog rond wilt kijken.
- Neem halverwege een pauze op een rustige plek.
- Spreek van te voren met uzelf en anderen af tot hoe laat u gaat winkelen. Doe dat korter dan u gewend was. Ga dan ook echt weg, ook al is het dan nog leuk en merkt u 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.

