

Het leed dat boodschappen heet

Praktijkverhaal over ervaringen van mensen met hersenletsel

Door Priscilla Janssen

SGL



Geen controle

'Vraag toch niet zo veel, stom mens,' snauwde ze. Waarop de caissière erg schrok en mijn cliënte het gezucht van de mensen achter haar hoorde. Ze griste snel de boodschappen van de band, stopte ze in de tas en liep naar buiten. De muntjes die bij de kassa uit haar beurs vielen, liet ze liggen. Weg hier, was het enige wat ze kon bedenken. Eenmaal in de auto kon ze niet stoppen met huilen. Pas toen besepte ze dat ze net dát was vergeten waarvoor ze naar de winkel ging: een pakje boter en eieren. 'Wat een feeks,' had ze de ene caissière tegen de andere horen zeggen. Mijn cliënte wilde zich natuurlijk niet zo gedragen. Maar ze had er geen controle op! Had het hersenletsel haar écht in een naar mens veranderd? 'Nee hoor', stelde ik haar gerust. Het hersenletsel had het lontje van mijn cliënte wel iets korter gemaakt. Door de vertraagde verwerking was ze bovendien al gauw overprikkeld. En ja, dat had gevolgen...

Prikkels in de winkel

Iets als boodschappen doen, wat ze voorheen met het grootste gemak deed, was door het hersenletsel een enorme opgave geworden. De vraag van de caissière of ze het bonnetje en de spaarzegels wilde, en 'oh, ze hadden ook nog de nieuwe actiepunten' was de druppel geweest die de emmer op dat moment had laten overlopen. Mijn cliënte raakte in paniek, omdat ze niet meteen wist wat er werd bedoeld. Tja, en nu was zij dus de feeks. Wisten omstanders maar beter. Wisten ze maar dat het geen norsheid was, maar overprikkeling. Veroozaakt door de producten in allerlei kleuren, geuren en maten. Andere mensen, rondrijdende karretjes. Muziek en gesprekken op de achtergrond. Het geluid van de snijmachine bij de vleeswaren. De medewerker die tijdens het snijden van de worst vroeg of het ook een onsje méér mocht zijn. De TL-buizen. De geur van de promotiesnacks. De reclameaanbiedingen die haar om de oren vlogen...

Allemaal prikkels die ze door het hersenletsel maar moeilijk kon filteren. Ze kwamen stuk voor stuk even hard binnen. Zo klonk bijvoorbeeld de winkelmuziek voor mijn cliënte alsof ze eersterangs zat bij een rockconcert. Tegen de tijd dat mijn cliënte de kassa had bereikt, was ze doodmoe van het constante gevecht om niet op alle prikkels te reageren. En dan kwam ook nog het leggen van producten op de band, wat, tot ergernis van degenen achter haar, niet snel genoeg ging. En ook terwijl ze stil stond, raceten haar hersenen maar door.

Handige hulpmiddelen

Eenmaal overprikkeld en oververmoeid, kunnen restverschijnselen van NAH worden versterkt. Het is dus belangrijk om iets aan de overprikkeling te doen. Helaas is geheel afsluiten voor prikkels onmogelijk. En al zou het lukken, dan zul je heftiger reageren op prikkels als die er tóch zijn. Maar ik gaf mijn cliënte wel hulpmiddelen. Samen bekeken we eerst haar weekplanning. Structuur zorgt namelijk voor rust en houvast. We verdeelden de dag in blokken en activiteiten, maar zorgden ook voor voldoende rustmomenten.

Hulp van de winkelmanager

Verder gingen we in gesprek met de manager van de supermarkt. Hij vertelde ons dat de dinsdagochtend het rustigste moment was in de winkel. Dat kwam goed uit, want in de ochtend was mijn cliënte het fitst. Daar kwam ze achter na het bijhouden van een logboek, waarin ze elke activiteit, de duur en haar humeur noteerde en die met mij besprak. We planden het boodschappen doen naar aanleiding van het gesprek met de manager dan ook op dinsdagochtend. Dat was tevens meteen de enige activiteit van die dag. Verder bood de winkelmanager nog andere hulp. Mijn cliënte maakte nooit een boodschappenlijstje; daardoor kocht ze vaak dingen die ze niet nodig had. Vanaf nu maakten we echter samen een lijstje aan de hand van de looproute die ze ook van de manager kreeg. Wij overhandigden hem in ruil voor zijn hulp een hersenletsel-kaartje (zie foto), zodat hij zijn medewerkers kon inlichten. Wil je meer informatie over dat kaartje, mail of bel SGL dan gerust.

<p>Beste lezer,</p> <p>Ik heb hersenletsel. Daardoor kan ik bijvoorbeeld problemen hebben met:</p> <ul style="list-style-type: none">• Energie (extreme vermoeidheid)• Praten• Inschatten van situaties• Onthouden• Harde geluiden en/of licht• Concentreren <p>Wilt u rekening houden met mijn situatie? Dat kan door mij rustig te helpen en me de tijd te geven.</p> <p>Ook wil ik u vragen om dit kaartje weer aan mij terug te geven. Bedankt!</p>	<p>Mijn gegevens</p> <p>Straat: _____</p> <p>Postcode: _____</p> <p>Woonplaats: _____</p> <p>Telefoon: _____</p> <p>E-mail: _____</p> <p>Naam huisarts: _____</p> <p>Telefoon huisarts: _____</p> <p>Naam apotheek: _____</p> <p>Telefoon apotheek: _____</p> <p>Wie bellen bij nood: _____</p> <p>Telefoon bij nood: _____</p> <p>Bloedgroep: _____</p> <p>Allergie: _____</p> <p>Overig: _____</p> <p>Medicatielijst aanwezig in beurs: ja/nee</p>
--	---

Geen hakken schoenen meer

Mijn cliënte leerde om zich nog verder voor te bereiden op het winkelbezoek. Ze droeg, op mijn advies, een zonnebril en oordoppen. Dat voelde binnenshuis nog wat gek, maar eenmaal in de supermarkt merkte ze het prettige verschil. Ook verwisselde ze haar hakken schoenen voor meer comfortabele exemplaren met een platte zool, omdat hakken spierspanning in de kuit kan veroorzaken. Dat gevoel kan juist weer bijdragen aan overprikkeling. We namen twee tassen mee; eentje voor de spullen die meteen moesten gekoeld en een andere die nog eventjes kon blijven staan. Bij de spullen die meteen moesten worden opgeborgen, zetten we op het lijstje voorafgaand aan het winkelen een kruisje. Zo hoefde mijn cliënte niet ter plekke nog te bedenken wat in welke tas hoorde. Daarnaast kwam mijn cliënte erachter dat het voor haar werkte om een snoepje of kauwgom in haar mond te hebben in de supermarkt. Zo concentreerde zij zich op de smaakprikkel en werd ze minder snel afgeleid door andere dingen. En door een goed ontbijt voordat ze de deur uit ging, kon ze al het lekkers beter weerstaan. Ze was dan minder geneigd om overbodige producten te kopen.

Zonder gedoe aan de kassa

Het is natuurlijk een kwestie van uitproberen welke adviezen voor jou wel of niet werken. Zo was mijn cliënte bijvoorbeeld heel blij met de komst van de zelfscanner. Dat zorgde voor overzicht en houvast. Daarnaast hoefde ze haar boodschappen niet meer op de band te leggen; ze kon ze namelijk direct goed inruimen. De zelfscanner bespaarde haar dus veel gedoe aan de kassa. Ook gaf ze direct aan, nog voordat het werd gevraagd, dat ze geen bonnetje of zegels hoefde. En hoe zat het met betalen? Mijn cliënte nam een beursje mee met daarin alleen een winkelwagenmuntje en haar pinpas. Dat voorkwam onnodig zoeken aan de kassa. Ze ontdekte verder dat voor haar het contactloos pinnen, oftewel betalen zonder pincode, goed werkte. Door vermoeidheid wist ze immers vaak haar code niet meer.

Vele handen maken licht werk

Bij thuiskomst ruimde ze de ene tas met koelwaren meteen uit. De andere liet ze staan, waarna ging ze rusten. En op "boodschappendag" werd er niet gekookt, of ja, in elk geval niet meer door haar. Ze kocht dan een kant-en-klaar maaltijd en soms kookte haar man. Of haar burens. Hun hulp aanvaarden kostte haar eerst nog moeite. Geregeld zeiden de burens dat mijn cliënte het maar moest zeggen als ze iets voor haar konden doen. Maar net zo vaak gaf zij dan aan dat ze geen hulp nodig had. Want: hulp vragen is moeilijk, maar hulp aanvaarden net zo! Ik vroeg haar wat er zou gebeuren als ze de hulp wél zou aannemen. Mijn cliënte realiseerde zich dat het haar trots was die haar tegenhield en dat er inderdaad niets zou gebeuren als de burens zouden helpen. Integendeel, het zou haar dag juist gemakkelijker maken!

Een concreet aanbod, zoals het koken, hielp mijn cliënte uiteindelijk over de streep om hulp te accepteren. Dat is misschien iets wat je je netwerk kunt meegeven: zeg niet dat iemand maar hoeft te vragen om hulp, maar geef zelf aan *wat* je dan precies voor de ander kunt doen. Hulp aanbieden of gewoon hulp geven, maakt geregeld een wereld van verschil en maakt het aanvaarden ervan ook wat gemakkelijker. En zo ging mijn cliënte, mét een handje hulp, langzaam steeds iets vaker van standje 'overleven' naar 'leven'.

Wil je reageren op dit verhaal? Dat kan, graag zelfs.

Stuur ons een bericht via Facebook (SGL zorg) of mail naar communicatie@sgl-zorg.nl.



Priscilla Janssen werkt bij SGL en begeleidt mensen met hersenletsel thuis bij het invulling geven aan het dagelijkse leven. Ook is Priscilla betrokken bij de lotgenotenbijeenkomsten van initiatiefneemster Lieky van der Velden, die worden georganiseerd in het activiteitscentrum van SGL in Kerkrade. De bijeenkomsten vinden elke laatste zaterdag van de maand plaats van 14:00 tot 15:30 uur. De lotgenotengroep heeft een Facebookpagina: Lotgenoten Hersenletsel. Er is tevens een besloten groep: Hersenletsel, NAH restverschijnselen.