

OPLOSSINGEN EN SUGGESTIES VOOR MENSEN MET MÉNIÈRE
opgetekend tijdens lotgenotenbijeenkomsten 2000-2012

Acceptatie	is een proces; kijken naar wat wel mogelijk is; herstellingssoord; hulp vragen ook voor kleine dingen; je Ménièreverhaal vertellen, het levensperspectief verandert, zeker wat werk en opleiding betreft.
Alcohol	heel matig
Alternatieve geneeswijzen	baat het niet, het schaadt ook niet, maar let op de portemonnee. Bij geen effect: stoppen.
Angst, onzekerheid	gedragstherapie via www.GGZDS.nl of GGMD.nl
Energie	selectief zijn in keuzes, stel prioriteiten, leer omgaan met anders plannen, balans vinden tussen energie spenderen (door keuzes) en energie binnen krijgen, genieten van de natuur, liefde/waardering geven en ontvangen, zoek leuke dingen
Evenwicht, instabiliteit	hou je vast aan de tafel, leuning of je partner, platte schoenen, gebruik een wandelstok, in het doorgaande traject van een winkelcentrum een winkelwagen als houvast. Blijf in beweging! zie onderstaand 'overzicht suggesties en hulpmiddelen'
Hulpmiddelen	gentamycine-behandeling, betahistine, cinnarizine, oxazepam
Medicijnen	wees duidelijk over je Ménière, leg uit – zo kweek je begrip
Onbegrip	doe iets, het is een uitlaapklep
Ontspanning/sporten/hobby	evenwichtige relatie, partner ruimte geven voor zichzelf, durven klein te zijn, eerlijk naar elkaar zijn en elkaar vertrouwen, afspraken maken (b.v. een signaal in gezelschap als het niet goed gaat)
Partner	geen bezwaar tegen vliegen of varen
Reizen	
Sociale omgang/vrienden/ vermijdgedrag/eenzaamheid	zelf bezoek uitnodigen
Stress	proberen te vermijden
Voeding	vers, gevarieerd
Werk	is mogelijk, soms met aanpassing; voor loopbaanbegeleiding: www.werkpad.nl of www.GGMD.nl

NOG MEER OPLOSSINGN, AANGEDRAGEN DOOR LOTGENOTEN

Je dag een cijfer geven, zodat je kunt vergelijken

Bij TV-kijken ook goede verlichting

Zingen – geeft rust

Tel je zegeningen

Het woord 'moeten' loslaten, inplaats hiervan: mogen of willen

Bij groepsgesprek/vergadering- spreker vragen de hand op te steken als hij het woord neemt, dan is gesprek makkelijker te volgen

Als je zelf je probleem aangeeft, willen de mensen graag helpen, geeft de mens een goed gevoel; toon wederkerig dankbaarheid.

Jezelf niet bagatelliseren

Rust zoeken

Luisteren naar jezelf

Niet zielig doen

Relativeren, je gaat er niet dood aan

Je bent niet zo belangrijk, hoeft niet overal bij te zijn, alles gaat toch wel door

ENKELE TIPS, GEGEVEN DOOR PARTNERS VAN MÉNIÈRE-PATIENTEN

De patiënt niet in de watten leggen

De patiënt niet afschermen of alles uit handen nemen en zodoende geen eigen leven geven

Ga er samen op uit

Ga uit van wat je wèl kunt

OVERZICHT SUGGESTIES EN HULPMIDDELEN BIJ MÉNIÈRE, VOORTGEKOMEN UIT LOTGENOTENCONTACT-BIJEENKOMSTEN SEDERT CA. 2008

- Brommobiel, is goedkoop in gebruik. Je hoeft er geen medische keuring voor te laten doen
- Zitstok, wandelstok met zitje bovenop (opklapbaar zadel) € 80,--
- Neem de signalen van een naderende aanval serieus, ook tijdens het autorijden
- Moderne rollator
- Als het vriest: ijzers onder de schoenen, o.a. te koop bij de ANWB
- Overzetbril (o.a. World Wide Vision) en bij goede opticiens. In verschillende kleuren brillenglazen. Ook een nachtbril en zonnebril werden genoemd.
- Prismabril (Dr. Vente in Alphen ad Rijn), zie www.nvvs.nl
- Ontspanningsoefeningen, o.a. Autogene training, yoga, mediteren, Tai Chi, aandachts- en ademhalingsoefeningen
- EFT (Emotional Freedom Techniques) = zelfhulptechniek die kan helpen om belemmerende emotie te laten verdwijnen
- Medicinale wiet geeft ontspanning
- Kijk ook eens op het tinnitusforum (www.nvvs.nl/forum/tinnitus)
- Bodyscan is een meditatietechniek waarbij je leert observeren wat je voelt in je lichaam zonder erover te oordelen
- In het NU leven: bv. tanden poetsen met je handen en in je hoofd
- Slapen op twee kussens, slapen op je zij
- Schaf een goed hoofdkussen aan
- Leesplank om een boek of tijdschrift op te zetten; is ontlasting voor je nek en schouders
- Zwem-oorstukjes, op maat laten maken door een audicien
- Sokken met antislip voor een goede feeling met de vloer i.v.m. het evenwicht
- Fitness
- Emmertje, standaard onder het bed zetten
- Ooglapje, gebruiken tijdens een aanval
- Kussentje, om o.a. onder je knieën of in je rug te leggen
- Kaartje in portemonnee dat je Ménière hebt (verkrijgbaar bij NVVS)
- ICE nummer in je telefoon (betekent: in case of emergency = in geval van nood)
Dit is wereldwijd bekend. Je vult dan als naam in: ICE en dan het telefoonnummer van degene van wie je wilt dat die gebeld wordt als er iets met jou aan de hand is.
- In de badkamer een douchezitje en handgreep
- Gebruik van visolie
- Elektrische fiets (om met minder inspanning heerlijk in de natuur te bewegen)
- Tolkuren aanvragen bij MENZIS. Maak gebruik van deze dienst, je hebt er recht op bij een bepaald gehoorverlies en het kost je niets.
- Solo-apparaat evt. via Audiologisch Centrum, KNO of Audiologisch Centrum.