Brief aan school

Vul dit in en mail het drie of vier dagen vooraf aan de mentor en de intern begeleider (basisschool) of de zorgcoördinator (voortgezet onderwijs). Dan hoort niemand in het gesprek voor het eerst over migraine.

Aan _____ Datum _____

Ik wil graag een schriftelijk plan afspreken voor wat er gebeurt als _____ (groep/klas _____) op school een migraineaanval krijgt, zodat er elke keer hetzelfde gebeurt, wie er ook dienst heeft.

Waar ik om vraag. De aanpassingen die ik hieronder heb aangevinkt, binnen de ondersteuning uit het schoolondersteuningsprofiel. Ik vraag niets te veranderen aan wat er van _____ wordt verwacht qua leerstof.

Wat ik graag als volgende stap zie. Een kwartier in de komende twee weken om af te spreken welke hiervan werkbaar zijn, en één vaste persoon die eigenaar is van het plan en het elke periode evalueert.

Met vriendelijke groet, _____ Contact _____

HOE DE AANVALLEN ERUITZIEN

WAT HET PERSONEEL ZIET, HOE LANG HET DUURT, EN WAT HELPT IN DE EERSTE TIEN MINUTEN

DEZE PERIODE TOT NU TOE

AANVALLEN OP SCHOOL	HALVE DAGEN GEMIST	HELE DAGEN GEMIST	KEREN NAAR HUIS

DE AANPASSINGEN WAAR IK OM VRAAG

- ☐ Een donkere, rustige plek om te liggen bij het begin, vooraf afgesproken — niet de gang of de balie
- ☐ Daar twintig tot dertig minuten *voordat* iemand mij belt, in plaats van automatisch naar huis
- ☐ Een waterfles op tafel, en toestemming om in de les iets te eten
- ☐ Uitstel voor werk dat door aanvallen is gemist, behandeld als ziekte en niet als gedrag
- ☐ Een aparte ruimte en rustpauzes bij toetsen en examens
- ☐ Anders: _____

Vraag naar het medicijnprotocol van de school: medicijnen worden meestal alleen gegeven met een toestemmingsformulier dat jij ondertekent. Laat dosering en tijden voor pagina 2 door de huisarts of specialist bevestigen. Kom je er met de school niet uit, dan is het samenwerkingsverband de volgende stap.

Migraineplan

Geschreven om in vijftien seconden gelezen te worden door wie er dienst heeft. Hang het op in plaats van het op te bergen.

LEERLING

GROEP / KLAS

EIGENAAR PLAN

1 · HOE EEN AANVAL ERUITZIET IN DE EERSTE TIEN MINUTEN

WAT HET PERSONEEL ECHT ZIET — BLEEK, KNIJPT DE OGEN SAMEN, HAND VOOR ÉÉN OOG, STIL GEWORDEN

2 · WAT TE DOEN, OP VOLGORDE

STAP ÉÉN — WAAR NAARTOE

LICHT UIT. ZONWERING OMLAAG. LATEN LIGGEN.

STAP TWEE — NA 20–30 MINUTEN

- ☐ Beter: terug naar de les
- ☐ Niet beter: naar huis bellen

SLA STAP ÉÉN NIET OVER

3 · MEDICATIE

VOLGENS HET MEDICIJNPROTOCOL EN HET TOESTEMMINGSFORMULIER · NOTEER HET TIJDSTIP VAN GEVEN

4 · VASTE TOESTEMMINGEN

- ☐ Waterfles op tafel
- ☐ Iets eten in de les
- ☐ Lokaal verlaten zonder te vragen
- ☐ Zonnebril of pet binnen
- ☐ Niet bij het raam zitten
- ☐ Schermhelderheid omlaag
- ☐ Even met het hoofd op tafel
- ☐ Drukke bijeenkomsten overslaan

5 · DAARNA

DE DAG NA EEN AANVAL IS VAAK WAZIG EN LEEG. WAT DAT BETEKENT VOOR HUISWERK EN DEADLINES

CONTACT 1 — NAAM EN NUMMER

CONTACT 2 — NAAM EN NUMMER

DIRECT MEDISCHE HULP ALS

In te vullen door de arts van de leerling. Haal dit niet van internet. Bij levensgevaar: bel 112.

Afgesproken op _____ · elke periode evalueren · eigenaar plan staat hierboven

migrainejournal.app/nl/downloads
Gratis te printen en te delen · link ernaar, upload niet opnieuw