

Een zieke  
thuis  
begeleiden

*RIET VAN RAAPHORST*

LEMMA

Een zieke thuis begeleiden

Met dank aan het Nederlandse Rode Kruis waar ik tijdens de *Bijzondere weken* op IJsselvliedt de kans kreeg om te leren liefdevol in plaats van zakelijk met zieken om te gaan. Dieuwertje Boogaards en de Gezondheidswijzer Alkmaar voor het leveren van veel achtergrondinformatie, Hennie Santing en Gerry Oudhof voor het deskundig beoordelen van de teksten, mijn zoon Ernst voor het tekenen van de illustraties en Vihome voor het leveren van foto's.

*Alle in dit boek aangegeven hulpmiddelen zijn te koop in de Thuiszorgwinkel.*

# Een zieke thuis begeleiden

Riet van Raaphorst



UITGEVERIJ LEMMA BV – UTRECHT – 2002

# Inleiding

Iemand krijgt te horen dat hij een ernstige ziekte heeft. Een ander komt thuis uit het ziekenhuis en is nog ziek of gehandicapt. Bij weer een ander wordt duidelijk dat hij steeds minder voor zichzelf kan zorgen. Al deze mensen zijn vanaf dat moment meer of minder afhankelijk van de zorg van mensen thuis.

Langdurige of ernstige ziekte van één gezinslid legt een druk op het hele gezin. De partner, ouder, vriend of buur die de zieke gaat verzorgen, is degene die van de een op de andere dag ongevraagd tot mantelzorger wordt gebombardeerd. Mensen om de zieke heen moeten ineens allerlei dingen kunnen die nooit zijn geleerd en allerlei dingen doen die nooit eerder zijn gedaan.

Deze mensen – die uiteraard ook zelf onder grote zorgen gebukt gaan – moeten ondertussen van alles leren om de zieke op de juiste manier bij te staan. Er moet vaak, ten behoeve van de waardigheid en de vooruitgang van de zieke, geleerd worden om op bepaalde punten afstand te nemen. En als de ziekte een ommekeer in het gedrag of in de zelfwerkzaamheid van de zieke heeft veroorzaakt dan moet men leren om op een andere manier met de zieke om te gaan. Daarnaast moeten ze ook oog zien te krijgen voor terugval van krachten van de zieke zodat adequaat geprobeerd kan worden om de schade zoveel mogelijk te beperken. Van veel verzorgers wordt bovendien gevraagd de zieke in eigen huis te beschermen. Alles bij elkaar een zware taak waar in een gezin meestal een van de leden zich mee gaat bezighouden; de mantelzorger. De zieke in het gezin verwacht natuurlijk van deze verzorgers dat deze immer geduldig, deskundig en liefdevol op zijn moeilijkheden zullen reageren. Maar dat is voor deze mensen, vooral in het begin van de zorgperiode, niet altijd gemakkelijk. *Een zieke thuis begeleiden* is daarom speciaal voor hen ontwikkeld. In dit boek kunnen zij een groot aantal ideeën en tips vinden om hun zware taak zo goed mogelijk uit te voeren. De teksten zijn erop gericht om mantelzorgers bij hun zorgwerk te ondersteunen zodat zij het werk niet alleen goed maar ook zo plezierig mogelijk kunnen doen.

In deel één van dit boek vindt u methodes om de zieke liefdevol bij te staan terwijl u leert uw eigen welzijn daarbij niet uit het oog te verliezen. Veel aandacht wordt besteed aan door ziekte veranderd gedrag. U leert hoe u daar het beste op kunt reageren, hoe u uzelf kunt beschermen tegen ongewenst gedrag en wat u kunt doen om het gedrag van de ander te leren begrijpen.

Ook leest u hoe u kunt voorkomen dat u problemen van de zieke tot de uwe maakt, hoe u de ander in zijn waarde laat en hoe u de zieke steunt in de strijd en beschermt tegen gevaren.

In dit boek vindt u verder aanwijzingen voor het omgaan met een zieke die lijdt aan een bepaalde lichamelijke of geestelijke handicap. Onderwerpen als het omgaan met iemand die slecht hoort, slecht ziet, vergeetachtig of verward is, moeilijk kan communiceren, erg ziek is of veel pijn heeft, komen uitgebreid aan de orde. Maar ook behandelt dit boek de omgang met iemand die lijdt onder psychische problemen als angst, onzekerheid, eenzaamheid, verdriet, boosheid en kritiek.

In deel twee van dit boek krijgt u allerlei mogelijkheden aangereikt om lichaam en geest van de zieke en van uzelf in een zo goed mogelijke conditie te brengen en te houden. In de hoofdstukken *Eten en drinken*, *Bewegen en Rust en ontspanning* kunt u daarover alles lezen.

Hoewel de zieke zowel een man als een vrouw kan zijn, wordt in dit boek over de zieke gesproken alsof die altijd een man is. De reden hiervoor is alleen van taaltechnische aard, een tekst waarin regelmatig de woorden hij/zij en hem/haar voorkomen leest onprettig. Dit is de reden waarom ik ervoor heb gekozen de woorden hij en hem te gebruiken als het over de zieke gaat. De verzorger wordt met u aangesproken omdat veel mantelzorgers niet jong meer zijn.

In de praktijk blijkt dat het vooral de vrouwen zijn die dit werk doen. Maar ik hoop dat ook meer mannen en vrijwilligers aan de slag gaan in de mantelzorg. Dit boek geeft ook hen de gelegenheid te lezen hoe ze allerlei zaken kunnen aanpakken die te maken hebben met het verzorgen en begeleiden van een zieke thuis.

Alle mantelzorgers, vrijwilligers en werkers in de Thuiszorg, veel wijsheid, sterkte en plezier in uw werk gewenst.

Riet van Raaphorst

Najaar 2002

# Inhoud

|   |    |
|---|----|
| <b>DEEL 1: EEN ZIEKE BIJSTAAN</b> .....                                   | 1  |
| <b>Hoofdstuk 1: De juiste start</b> .....                                 | 2  |
| Inleiding.....  | 2  |
| Voor uzelf zorgen .....   | 2  |
| Als u het moeilijk heeft .....  | 4  |
| Manieren om het zorgen leuk te houden .....                               | 4  |
| Als de ander het moeilijk heeft .....                                     | 6  |
| <b>Hoofdstuk 2: Luisteren en reageren</b> .....                           | 7  |
| Inleiding.....  | 7  |
| Opmerkingen en vragen om aan te geven dat u bereid bent te luisteren..... | 9  |
| De juiste instelling .....  | 12 |
| <b>Hoofdstuk 3: Omgaan met veranderingen en emoties</b> .....             | 14 |
| Inleiding.....  | 14 |
| Omgaan met lichamelijke veranderingen .....                               | 14 |
| Steun geven aan een zieke die net doet of er niets aan de hand is.....    | 15 |
| Omgaan met veranderingen in de persoonlijkheid.....                       | 15 |
| Voorbeelden van karakterveranderingen en voorkomende problemen .....      | 16 |
| Omgaan met een zieke die zich heel anders gedraagt dan u gewend was....   | 16 |
| Omgaan met psychische spanningen.....                                     | 17 |
| Steun geven aan een zieke die lijdt aan psychische spanningen .....       | 18 |
| Angst en onzekerheid .....  | 19 |
| Steun geven aan een zieke die angstig en onzeker is.....                  | 19 |
| Steun geven aan een zieke die met ziekte en beperkingen moet leven .....  | 20 |
| Eenzaamheid.....  | 21 |
| De zieke helpen om met de eenzaamheid om te gaan .....                    | 22 |
| Verdriet .....  | 23 |
| Steun geven aan een zieke bij verdriet .....                              | 24 |
| De zieke helpen om niet in zijn boosheid te blijven hangen .....          | 25 |

|   |           |
|---|-----------|
| Omgaan met boosheid en kritiek.....                                   | 26        |
| Onterechte, boze opmerkingen zijn meestal niet wat ze lijken .....    | 26        |
| Reageren op boze, onterechte kritiek, kies uw eigen weg .....         | 27        |
| Wat u kunt doen als de zieke onterecht tegen u te keer gaat .....     | 27        |
| Manieren om te proberen de zieke anders te laten reageren.....        | 28        |
| Hoe u beter niet kunt reageren op onaardigheden .....                 | 29        |
| Voorkom dat u het slachtoffer wordt van een onheuse behandeling ..... | 30        |
| Wat te doen als u wel kwaad wordt en niet rustig kunt reageren.....   | 31        |
| <b>Hoofdstuk 4: Omgaan met specifieke handicaps .....</b>             | <b>33</b> |
| Inleiding.....  | 33        |
| Omgaan met een zieke die slechthorend of doof is.....                 | 34        |
| Manieren om met een slechthorende of dove in contact te komen .....   | 34        |
| Hulpmiddelen om het leven wat te vergemakkelijken .....               | 36        |
| Streven naar gelijkwaardigheid.....                                   | 37        |
| Zorg goed voor uzelf .....  | 37        |
| Omgaan met een zieke die slechtziend of blind is .....                | 38        |
| Helpen 'kijken' .....   | 38        |
| Veiligheid in huis .....  | 39        |
| Samen de straat op .....  | 40        |
| Samen op visite .....   | 41        |
| Hulpmiddelen.....   | 42        |
| Streven naar gelijkwaardigheid.....                                   | 43        |
| Zorg goed voor uzelf .....  | 44        |
| Omgaan met een zieke met taalstoornis .....                           | 44        |
| Zorgen dat de ander begrijpt wat u bedoelt.....                       | 45        |
| Manieren om erachter te komen of de zieke u begrepen heeft.....       | 46        |
| Manieren om de zieke te helpen bij de omgang met anderen .....        | 48        |
| Hulpmiddelen voor mensen met een taalstoornis .....                   | 48        |
| Streven naar gelijkwaardigheid.....                                   | 49        |

|  |           |
|--|-----------|
| Zorg goed voor uzelf .....   | 50        |
| Omgaan met een zieke die vergeetachtig en/of verward is .....                                  | 51        |
| Van de keuken een veilige plaats voor de zieke te maken .....                                  | 52        |
| Manieren om van de badkamer een veilige plaats voor de zieke te maken..                        | 53        |
| Manieren om de rest van het huis veilig te maken.....  | 54        |
| <b>Hoofdstuk 5: Het aanvaarden van een ziekte of handicap .....</b>                            | <b>55</b> |
| Inleiding.....   | 55        |
| Een zieke steunen die wil overstappen op het gebruik van<br>natuurgeneesmiddelen .....         | 56        |
| Loslaten: moeilijk maar noodzakelijk .....   | 56        |
| Manieren om een zieke te helpen in de strijd tegen de ziekte.....                              | 57        |
| Evenwicht in het geven van hulp .....  | 59        |
| Een steun zijn in moeilijke tijden .....   | 60        |
| Strijden tegen de ziekte .....   | 61        |
| Een paar dingen waar u rekening mee moet houden als u twijfelt aan wat de<br>zieke kan .....   | 61        |
| Manieren om op het gebied van kunnen het beste uit een zieke naar boven<br>te halen .....      | 62        |
| Aanvaarding van de ziekte .....  | 63        |
| Manieren waarop u de zieke kunt steunen bij het aanvaarden van een ziekte<br>of handicap ..... | 63        |
| Een zieke steunen tijdens het proces van leren omgaan met ziekte of<br>handicap.....           | 65        |
| <b>Hoofdstuk 6: Een zieke beschermen en begeleiden .....</b>                                   | <b>69</b> |
| Inleiding.....   | 69        |
| Brand voorkomen .....  | 70        |
| Kleine brandjes blussen .....  | 70        |
| Vluchtwegen organiseren en handelen in geval van brand .....                                   | 71        |
| Met de zieke mee naar de huisarts.....   | 71        |
| Het bezoek voorbereiden .....  | 71        |

|  |           |
|--|-----------|
| Bij de dokter .....                                    | 73        |
| Na het doktersbezoek .....                             | 74        |
| Een zieke begeleiden in een rolstoel, .....            | 74        |
| <b>DEEL 2: Lichaam en geest versterken</b> .....       | <b>77</b> |
| <b>Hoofdstuk 7: Eten en drinken</b> .....              | <b>78</b> |
| Inleiding.....   | 78        |
| Gezonde voeding .....                                  | 78        |
| Waar halen we de nodige voedingsstoffen vandaan? ..... | 79        |
| Koolhydraten.....                                      | 79        |
| Vetten .....   | 79        |
| Eiwitten .....   | 79        |
| Water .....  | 80        |
| Vitamines .....  | 80        |
| Vitamine A.....  | 80        |
| Vitamine B.....  | 80        |
| Vitamine B <sub>1</sub> .....                          | 80        |
| Vitamine B <sub>2</sub> .....                          | 81        |
| Vitamine B <sub>6</sub> .....                          | 81        |
| Vitamine B <sub>12</sub> .....                         | 81        |
| Vitamine C.....  | 81        |
| Vitamine E.....  | 81        |
| Vitamine K.....  | 82        |
| Mineralen.....   | 82        |
| Calcium en fosfor .....                                | 82        |
| Magnesium .....  | 82        |
| Natrium .....  | 82        |
| Kalium .....   | 83        |
| Zink.....  | 83        |
| IJzer .....  | 83        |

|  |    |
|--|----|
| De dagelijkse maaltijd .....   | 83 |
| Groente en fruit .....   | 83 |
| Vet.....   | 84 |
| Suiker .....   | 85 |
| Zout.....  | 85 |
| Vlees.....   | 85 |
| Voorbeeld van een gewoon, gezond, dagelijks menu.....                          | 86 |
| Eet- en drinkproblemen herkennen en aanpakken .....                            | 87 |
| Oorzaken van eet- en drinkproblemen .....                                      | 87 |
| Gevolgen van eet- en drinkproblemen .....                                      | 88 |
| De zieke helpen eet- en drinkproblemen aan te pakken!.....                     | 89 |
| Een zieke steunen die tijdelijk erg vermoeid is .....                          | 90 |
| Een zieke steunen die tijdelijk de energie mist om op gewicht te blijven ..... | 90 |
| Een zieke steunen wiens smaak tijdelijk veranderd is .....                     | 91 |
| Een zieke steunen die tijdelijk last heeft van ochtendmoeheid.....             | 92 |
| Een zieke steunen die geplaagd wordt door misselijkheid .....                  | 93 |
| Misselijkheid bestrijden tijdens bestraling of chemokuur .....                 | 93 |
| Een zieke steunen die last heeft van een droge mond .....                      | 93 |
| Een zieke steunen die tijdelijk een zere mond en/of keel heeft .....           | 94 |
| Een zieke steunen die tijdelijk last heeft van slijmvorming .....              | 94 |
| Een zieke steunen die snel last heeft van diarree.....                         | 94 |
| Een zieke steunen die snel last heeft van verstopping .....                    | 95 |
| Een zieke steunen die zich eenzaam voelt of last heeft van een depressie...    | 95 |
| Eetgewoonten veranderen .....  | 96 |
| Een zieke steunen die wil proberen de ziekte tot staan te brengen.....         | 96 |
| Een zieke steunen die wil proberen om of te vallen .....                       | 96 |
| Eten inkopen .....   | 96 |
| Aandachtspunten.....   | 97 |
| Groente, fruit en aardappelen inkopen .....                                    | 97 |

|  |     |
|--|-----|
| Andere voedingsmiddelen inkopen .....  | 98  |
| Eten bewaren .....   | 99  |
| Aandachtspunten.....   | 99  |
| Eten bewaren in de koelkast.....   | 99  |
| Eten bewaren in de diepvries .....   | 100 |
| Eten bewaren buiten de koel- en diepvrieskast.....   | 101 |
| Eten klaarmaken .....  | 102 |
| Aandachtspunten.....   | 102 |
| Bewaard eten gebruiken.....  | 102 |
| Kookklaar waken van voedsel.....   | 103 |
| Koken en bakken.....   | 103 |
| Tips voor vetarm koken. ....   | 103 |
| Tips voor zoutarm koken.....   | 103 |
| Enkele vitamine- en energiebesparende tips.....  | 103 |
| Eten warmhouden .....  | 104 |
| De zieke stimuleren en steunen tijdens het eten .....  | 104 |
| Aandachtspunten.....   | 104 |
| Samen eten met een zieke die door handicap niet zelf kan eten .....  | 105 |
| Niet zelf kunnen eten is erg naar voor een mens. U kunt dit leed op een paar manieren verzachten: .....        | 106 |
| Als de zieke tijdens de maaltijd in moeilijkheden komt, kunt u de zieke op een paar manieren beschermen: ..... | 107 |
| Samen eten met een zieke die gewrichtsklachten heeft .....   | 107 |
| Samen eten met een zieke die moeite heeft met ademen.....  | 108 |
| Samen eten met iemand die niet goed kan horen.....   | 108 |
| Samen eten met iemand die niet goed kan zien.....  | 109 |
| Samen eten met een zieke die zich aan een dieet moet houden .....  | 110 |
| Samen eten met een zieke die van het roken of het drinken van alcohol af wil .....                             | 110 |

|   |     |
|---|-----|
| Samen eten met een zieke die er moeite mee heeft dingen te begrijpen... | 111 |
| Samen eten met iemand die een stoma heeft.....                          | 112 |
| Eet- en drinkhulpmiddelen.....  | 112 |
| Hulpmiddelen voor in de keuken .....                                    | 113 |
| <b>Hoofdstuk 8: Bewegen</b> .....                                       | 115 |
| Inleiding.....  | 115 |
| Lichaamsbeweging .....  | 116 |
| Hart en longen .....  | 116 |
| Kracht.....   | 117 |
| Conditie.....   | 117 |
| De kwaliteit van het leven.....   | 118 |
| Verstandig bewegen voor een zieke .....                                 | 120 |
| Aandachtspunten voor de verzorger .....                                 | 122 |
| Bewegen: alleen, samen of onder leiding.....                            | 124 |
| Manieren om lichamelijk actief te zijn .....                            | 125 |
| Actief in huis .....  | 125 |
| Actief buiten de deur .....   | 125 |
| Enige trucjes om van een gewoon wandelingetje een feest te maken.....   | 126 |
| <b>Hoofdstuk 9: Rust en ontspanning</b> .....                           | 128 |
| Inleiding.....  | 128 |
| Overbelasting herkennen.....  | 128 |
| Ontspanning.....  | 130 |
| Tijd voor rust .....  | 132 |
| Een plek voor rust .....  | 134 |
| Slapen.....   | 134 |
| Ontspanningstechnieken .....  | 136 |
| Oefening 1.....   | 137 |
| Oefening 2.....   | 138 |



# Een zieke bijstaan

## DEEL 1: EEN ZIEKE BIJSTAAN

- 1 DE JUISTE START
- 2 LUISTEREN EN REAGEREN
- 3 OMGAAN MET VERANDERINGEN EN EMOTIES
- 4 OMGAAN MET SPECIFIEKE HANDICAPS
- 5 HET AANVAARDEN VAN EEN ZIEKTE OF HANDICAP
- 6 EEN ZIEKE BESCHERMEN EN BEGELEIDEN

# De juiste start



## Hoofdstuk 1: De juiste start



### Inleiding

Het omgaan met een ernstig of langdurig zieke of een zieke die als een kind in de gaten gehouden moet worden, vraagt zeer veel van u als verzorger. U moet zich dag in dag uit houden aan een strak tijdschema. U moet geduldig en vriendelijk blijven ook al vraagt de zieke u honderd keer per dag hetzelfde. U moet steeds beschikbaar zijn, ook op tijden dat u niet op uw best bent of dat u graag wat anders zou willen doen. Omdat dit alles jaren kan duren, is het heel belangrijk om, bij de zorg voor een ander, uw eigen welzijn niet uit het oog te verliezen.

Als u net zo goed voor uzelf zorgt als voor de zieke, dan is de kans groot dat u zich blijvend prettig voelt in uw rol van ziekenverzorger.

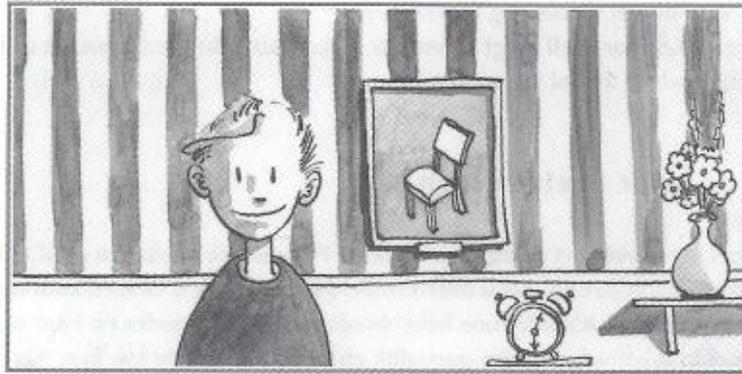


### Voor uzelf zorgen

- Leef niet alleen voor het welzijn van de zieke. Probeer ook steeds aan uzelf te denken.
- Voorkom overbelasting. Als u vermoeid raakt, wordt u ziek en kunt u minder goede zorg geven. Als u te moe bent, wordt uw geduld minder en kunt u zelfs in de verleiding komen de zieke geestelijk en/of lichamelijk te kwellen. Als het u

teveel wordt, zult u minder goed in de gaten hebben wat u moet doen en hoe het werk zo efficiënt mogelijk doet. Hierdoor krijgt u het nog drukker.

- Luister regelmatig naar uw lichaam en let er steeds op of u nog met plezier het zorgwerk aan kunt. Probeer het zo snel mogelijk te ontdekken als het u teveel wordt. Merkt u bij uzelf dat u het moeilijk krijgt met zorgen, doe dan zo snel mogelijk een stapje terug, en zeg eerlijk: 'Nee, het is me nu even teveel.'
- Als dat niet mogelijk is, ga dan niet op dezelfde manier door, maar maak er een serieuze zaak van. Praat er – zo mogelijk – over met de zieke, met andere gezinsleden, met familie, vrienden of vertrouwenspersonen. Als u die niet heeft of niet kunt bereiken, ga dan vertellen dat het u teveel wordt aan uw huisarts of bij de Thuiszorginstelling. Vraag of er mensen zijn die u willen helpen bij deze zware taak. Vraag of ze met u mee willen denken en vooral mee willen werken om de zieke goed te kunnen blijven verzorgen. Maak ze duidelijk dat zowel de zieke, uzelf, als alle betrokkenen er voordeel van hebben als u het verzorgen van de zieke met plezier kunt blijven volhouden.
- Blijf uzelf waarderen zoals u bent. Blijf altijd lief en vriendelijk voor uzelf, vergeef uzelf als er eens iets is misgegaan of als u vindt dat u eigenlijk meer zou moeten doen. Straf uzelf niet door zelfs maar onaardig over uzelf te denken.
- Probeer ondanks de moeilijke tijd die u nu meemaakt van het leven te blijven genieten. Sta uzelf toe te blijven lachen. Geniet van uzelf zoals u bezig bent, zoals u doet. Als u graag eens anderen wilt ontmoeten, maar u kunt de deur niet uit, nodig ze dan bij u thuis uit. Maak er een gewoonte van om iedere dag iets leuks voor uzelf te doen.
- Besteed zorg aan uw lichaam door op vaste tijden goed te eten en te drinken, regelmatig pauzes in te lassen, voldoende rust te nemen en op tijd naar bed te gaan. Doe regelmatig lichaams oefeningen en ontspanningsoefeningen die u fijn vindt om te doen.
- Maak het u zo gemakkelijk mogelijk en gebruik alle hulpmiddelen die u kunt vinden om het werk dat op u neerkomt te vergemakkelijken.



REGELMATIG PAUZES INLASSEN

### **1.3** Als u het moeilijk heeft

Aan allerlei signalen is te merken wanneer het zorgen voor u niet meer “leuk” is, maar moeilijk.

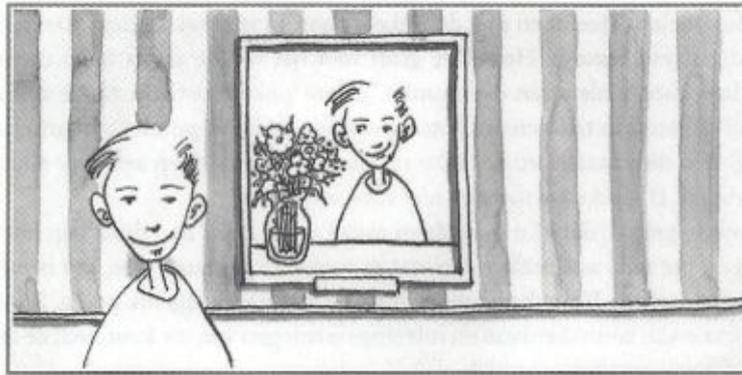
- Signalen van overbelasting zijn: geen zin hebben om aan de dag te beginnen, dus geen zin hebben om op te staan: er tegenop zien om naar huis te gaan als u eens even weg bent: rugpijn, hoofdpijn en een ernstig vermoeid gevoel.
- Signalen die aangeven dat u opziet tegen het zorgen voor de zieke zijn; u heeft constant kritiek op de zieke; u bent vaak chagrijnig; u reageert bij het minste geringste kribbig; u kunt niets over uw kant laten gaan; u ergert zich aan alles en nog wat; u maakt of denk aan kleinerende opmerkingen en kunt de ander af en toe wel aanvliegen.

#### **Manieren om het zorgen leuk te houden**

- Zorg goed voor uzelf, omdat u daar een prettig gevoel van blijft houden. Zie deel twee: “Lichaam en geest versterken.”
- Zorg goed voor de zieke, omdat dat u een blijvend goed gevoel geeft en u niet de last bezorgt van stress en schuldgevoelens.
- Ga positief om met emoties als boosheid en kritiek omdat dat u help niet te verzuren of te verslonzen.
- Neem niet meer zorgen op u dan mogelijk en nodig is. Een van de manieren om een zieke voor langere tijd met plezier te kunnen blijven verzorgen, is er voor te waken de problemen van de zieke niet zelf over te nemen. Wat de ander voelt, kunt u niet meevoelen. Meelijden met de zieke is daarom iets wat de zieke niet helpt en u onnodig stress bezorgt. Hetzelfde geldt voor wat de ander moet doormaken. Ook daar kunt u niets van overnemen. Iedere zieke moet zijn

ziekte zelf dragen. Wil hij er hard aan trekken om beter te worden, of is die pit er niet of nauwelijks aanwezig? Een ding staat vast: de zieke zal alles wat hij wil doen zelf voor elkaar moeten krijgen. U kunt daar meestal niet voor zorgen.

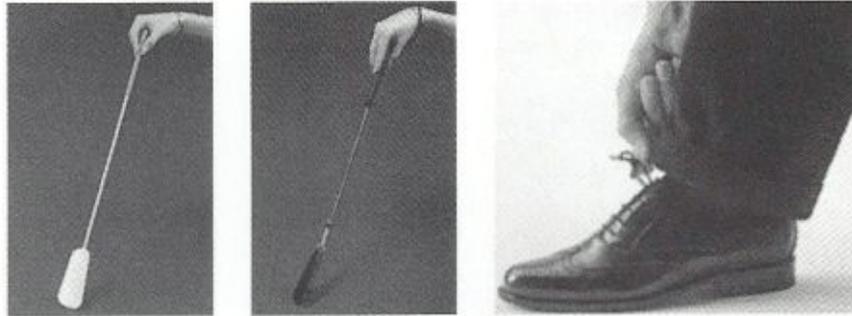
- Makkelijk gezegd, denkt u misschien, moet ik de zieke dan maar aan laten modderen en me niks aantrekken van wat er met hem gebeurt? Nee, dat is natuurlijk niet de bedoeling. De zieke heeft uw hulp en steun wel degelijk nodig. Zonder een grote mate van betrokkenheid en inlevingsvermogen van uw kant, redt het in de meeste gevallen echt niet.
- Zowel de zieke als u zullen – bij tijd en wijle – barsten van de zorgen. Natuurlijk! Maar goed beschouwd liggen de zorgen van de zieke voor een groot deel op een ander terrein dan de zorgen die u heeft. De zieke maakt zich bijvoorbeeld zorgen
- omdat hij meer pijn krijgt en medicijnen niet lijken te helpen. U ziet dat, u hoort dat, en natuurlijk gaat u zich ook zorgen maken. U denkt waarschijnlijk het eerst aan de positie van de zieke: ‘He, wat rot voor hem.’ Maar onherroepelijk gaat u zich ook zorgen maken over uzelf: , Jeetje, wat vervelend, hoeveel langer zal het nu allemaal gaan duren? Ik mag er wel rekening mee gaan houden dat ik hier nog een tijd aan vast zal zitten. Misschien moet ik mijn baan wel op gaan zeggen. Of: stel dat hij straks nog meer achteruit gaat, dan zal ik straks nog heel wat meer moeten gaan doen dan ik nu al doe. Hoe moet ik dat allemaal voor elkaar krijgen?
- Vaak zal de zieke zich zorgen maken om u, maar hij zal toch meer bij zichzelf blijven, ook al omdat zijn zieke lichaam hem steeds naar zichzelf terug roept. Als de zieke pijn heeft of zich naar voelt, dan heeft hij domweg genoeg aan zichzelf. Ook als de zieke aan de slag gaat om van zijn ziektegevoel of pijn af te komen dan is dat voor hem al voldoende om mee bezig te zijn. Uw zorgen kan hij er niet nog eens bij hebben. ‘Ik kan er niks aan doen dat ik ziek ben en dit of dat niet meer zelf doen kan,’ zal hij terecht denken. En zo zal de zieke, hoeveel hij ook van u houdt, uw zorgen niet van u over nemen, alleen al omdat hij dat door de omstandigheden niet kan. Dus wanneer de zieke door zorgen gestrest raakt, dan zal dat voornamelijk zijn omdat hij zich zorgen maakt over zichzelf. Voor u kan dat heel anders liggen. Als u bijvoorbeeld uit medelijden nachten wakker blijft liggen omdat de zieke zo’n pijn heeft of zich zo beroerd voelt, dan neemt u als het ware iets van de ziekte van de ander over. Terwijl het uw ziekte en uw pijn niet is, wordt u er moe van en raakt u gestrest en somber. Dat is bijzonder jammer omdat de zieke er niet beter van wordt en u ervan achteruitgaat. Als u van zo’n houding een gewoonte zou maken, dan wordt u daar allebei de dupe van. U kunt niet meer zo functioneren als nodig is en de zieke wordt daardoor minder goed verzorgd.



STOP UW HOOFD NIET IN HET ZAND

## 1.4 Als de ander het moeilijk heeft

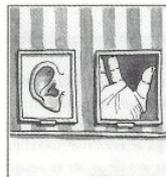
- Natuurlijk is het naar om te zien en vervelend om mee te maken dat de zieke het heel moeilijk heeft. Maar probeer, ondanks alle problemen die de zieke heeft, tijd en aandacht te besteden aan uw eigen leven en uw eigen geluk. Niemand kan wat voor een ander betekenen als hij zelf niet goed in zijn vel zit.
- Blijf op alle manieren proberen om niet somber te worden. Denk regelmatig na over wat u aan kunt, ook als de gerezen problemen wat langer duren.
- Leer nee zeggen, leer dingen doen die u eigenlijk niet durft, zet door en pas u niet altijd aan.
- Kijk regelmatig naar uzelf, erken eerlijk wat uw eigen problemen zijn en probeer daar oplossingen voor te vinden.
- Kijk regelmatig naar de hele situatie en pluis uit wat uw problemen zijn en welke problemen niet de uwe zijn.
- Besteed niet alle tijd en aandacht die u hebt aan de ander. Denk aan uzelf en zorg net zo liefdevol voor uzelf als voor de ander.
- Geef eerlijk toe hoe het voor u is en vraag medewerking aan de ander als u denkt daar plezier of gemak van te hebben.



ZELF SCHOENEN AANTREKKEN, LANGE SCHOENLEPEL, ELASTISCHE VETERS

- Verwen de zieke niet. Het vervelende van verwennen is, dat zeggen tenminste veel mensen die langdurig een zieke hebben verzorgd, dat de zieke die verwend wordt steeds meer gaat vragen en eisen. Meestal gaat het sluipenderwijs, steeds een beetje meer, maar uiteindelijk kunt u daardoor de regie over uw eigen leven volledig kwijtraken, en dat frustrereert enorm. Probeer daarom vanaf het begin van de zorgperiode nooit uit het oog te verliezen dat uw leven en welzijn net zo belangrijk zijn als dat van uw naaste, ook al is die ziek of hulpbehoevend.

## 2 Luisteren en reageren

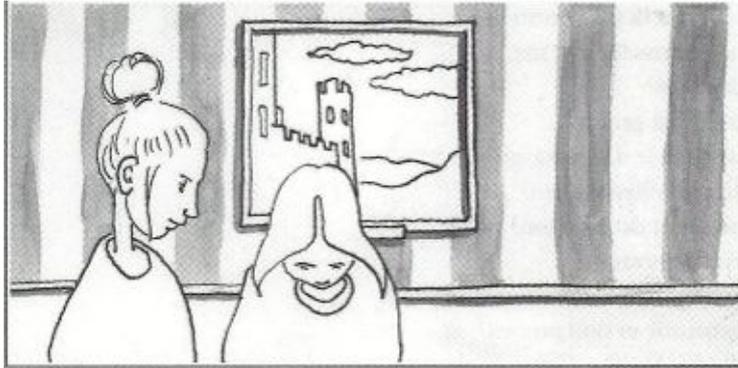


### Hoofdstuk 2: Luisteren en reageren

#### 2.1 Inleiding

Op een aantal plaatsen in dit hoofdstuk wordt verteld hoe belangrijk het is dat u bereid en in staat bent om naar de zieke te luisteren. Voor de zieke is het belangrijk om het hart te kunnen luchten bij iemand die hem heel na staat. Voor u is het

belangrijk om te weten te komen hoe u de zieke het beste bij kunt staan. Voor u beiden is het belangrijk om uw onderlinge band goed te houden of goed te krijgen. Op een goede manier reageren op wat er gezegd wordt, is eveneens heel belangrijk. Voor de zieke is het heel belangrijk om zicht te krijgen op de eigen problemen en manieren om ze daarna zelf op te kunnen lossen. Voor u is het belangrijk om niet opgezadeld te worden met problemen die de uwe niet zijn. Voor u beiden is het belangrijk om te kunnen blijven zien en ervaren dat de een altijd maar tot op zekere hoogte in staat is de ander te begrijpen en te helpen.



NEEM PROBLEMEN VAN DE ANDER NIET OVER

## **2.2** De juiste sfeer

De juiste sfeer voor een belangstellend praatje of goed gesprek is een sfeer waarin werkelijke liefde en zorg voor de ander aanwezig is. Als dat zo is, bent u in staat met volledige inzet de ander aan te horen en te steunen. Dat is wat de ander voornamelijk nodig heeft, zeker in moeilijke tijden waarin teleurstellingen, verdriet en pijn zich aan de zieke opdringen.

Doe daarom alles wat in uw vermogen ligt om de sfeer goed te laten zijn. Een goede sfeer kunt u als volgt proberen te creëren:

- Laat zien dat u heeft gemerkt dat de ander ergens over praten wil en stel enige doordringende vragen of maak een serieuze opmerking.
- Laat merken dat u de tijd heeft of neemt voor een praatje of gesprek en kijk de ander aan, ga er even bij zitten, of ga er even nadrukkelijk voor staan.
- Laat merken dat u wilt horen wat de ander te zeggen heeft en stel enige doordringende vragen of maak een serieuze opmerking.

## Opmerkingen en vragen om aan te geven dat u bereid bent te luisteren

Zo?

Echt waar?

Hè?

Is het heus?

Ga door .....

Is dat niet vreselijk pijnlijk?

En?

En toen?

Kun je daar wat meer over vertellen?

Vind je het moeilijk om over zulke dingen te praten?

Dat lijkt me heel erg akelig voor je.

Dat lijkt me een ware opsteker.

Nou, dat kan ik me voorstellen.

Dat zul je missen, lijkt me.

Wie deed dat?

Aan wie heb

Wie zou je willen vragen?

Wat betekent dat voor jou?

Wat vind je ervan?

Wat denk je aan het probleem te doen?

Wat gebeurde er nou precies?

Wat deed je toen?

Wat heeft hij nou precies gezegd?

Wat zou je kunnen doen?

Wat ging er niet goed?

Wat zou je willen doen?

Wat is precies je probleem?

Waar zou dat op uit kunnen draaien, denk je?

Waar zou je dat willen vragen?

Waar kan je nou precies niet tegen?

Daar heb ik nou nog nooit bij stilgestaan.

Hoe voelt dat voor jou?

Hoe doe je dat?

Hoe zo?

Hoe reageerde jij daarop? Hoe voelde je je op dat moment?

Hé, hoe kwam dat?

Hoe is het je gelukt om toch door te gaan?

Hoe heb je dat gedaan?  
Wanneer is dat begonnen?  
Wanneer zal het eens ophouden, denk je?  
Dat klinkt alsof je boos bent.  
Dat klinkt alsof je verdrietig bent.  
Dat klinkt alsof je blij bent.  
Dat klinkt alsof je het niet ziet zitten.  
Dat klinkt alsof je ertegenaan wilt.  
Dat klinkt alsof je er genoeg van hebt.  
Dat klinkt alsof je weer zin in eten begint te krijgen.  
Dat klinkt alsof je dat niet prettig vond.  
Dat klinkt alsof je je gepakt voelt.  
Hoor ik dat goed?  
Twijfel je?  
Vind je dat moeilijk?  
Is dat een probleem voor je?  
Houd dat je steeds bezig en zou je daar wel eens van af willen?  
Wil je wel weer eens een hapje buitenlucht proeven?  
Heb ik goed begrepen....?  
Heb ik goed begrepen dat je het moeilijk vindt om er over te praten?  
Heb ik goed begrepen dat je niet meer naar die dokter terug wilt?  
Heb ik goed begrepen dat je andere medicijnen wilt proberen?  
Heb ik goed begrepen dat je denkt dat die medicijnen beginnen te werken?  
Heb ik goed begrepen dat je vandaag eens lekker onder de douche wilt?  
Volgens mij ben je erg geschrokken, klopt dat?  
Volgens mij voel jij je niet zo best vandaag, klopt dat?  
Volgens mij heb jij vandaag zin in spinazie, klopt dat?  
Vertel eens....  
Hoe zou je dat aan willen pakken?  
Hoe voelt dat nou?  
Heb je daar de hele nacht last van gehad?  
Hoe denk je dat dat komt?  
Hoe zouden we dat nou het beste kunnen doen, denk je?  
Zou ik iets voor je kunnen doen?  
Wanneer zou je dat willen doen?  
Denk je dat er nog andere mogelijkheden zijn?  
Denk je dat er iemand is die je ermee kan helpen?  
Dat moet niet gemakkelijk voor je zijn.

Dat geloof ik graag.  
Dat kan ik me voorstellen, zeg.  
Mm.  
Maar jij zit ermee.  
Ja, ja.  
Dat moet heel akelig voor je zijn.  
Ik krijg het hier helemaal warm van.  
Ik zou zo met je mee kunnen huilen.  
Ik zou me in dat geval ook opgelaten voelen.  
Wat ben ik blij voor je.  
Nee, het is toch niet waar?  
Nee, toch niet weer, hé?  
Hoe jij dat steeds weer redt!  
Fantastisch zoals jij dat doet.  
Ik vind het maar knap zoals jij die dingen aanpakt.  
Kijk, dat is het hè, ondanks alles toch proberen.  
Dat heb je geweldig opgelost.  
Wat klinkt dat ineens goed, krachtig.  
Wat een geluk.  
Wat een goed idee.

Dat kan ik me voorstellen.  
Dat was vast heel leuk.  
Wat een vervelende situatie, zeg.  
Moedig hoor.  
Wat een uitdaging



LEER NEE ZEGGEN

## 2.3

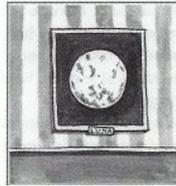
### De juiste instelling

- Wees niet bang om u open te stellen voor een belangstellend praatje of een gesprek. Besef dat u heel goed werk doet door alleen maar te luisteren. U hoeft de ander niet te redden, te helpen of te proberen van richting te laten veranderen. Behalve als de zieke iemand is die absoluut niet voor zichzelf kan zorgen, is het zelfs ongewenst iets meer te doen dan alleen maar luisteren. Meestal weet de zieke zelf wel wat hij in de gegeven omstandigheden kan doen. Dus als de zieke verzucht: 'Oh, wat voel ik me rot' of 'oh, wat ben ik moe,' dan kunt u volstaan met daar aandacht aan te geven door een belangstellende opmerking of vraag: 'Hè, wat akelig voor je. Wanneer is het begonnen? Wordt het erger? Kan ik wat voor je doen?'
- Maak het uzelf niet moeilijker dan nodig is door te beseffen dat de zieke helemaal niet verwacht dat hij de pijn of de vermoeidheid kwijtraakt door het aan u te vertellen. De zieke wil gewoon even het hart luchten en zijn gevoelens delen met een vertrouwd ander mens. Als hij dan het geluk heeft iemand te treffen die vol belangstelling alleen maar luistert, dan is dat vaak al een hele steun voor de zieke. Naast het luisteren, kunt u ook nog iets meer doen ter ondersteuning van uw luistergedrag. Laat zien dat u belangstelling heeft: 'Ik kom even bij je zitten. Laat zien dat u echt wil weten wat er aan scheelt: 'Je bent wel warm, zeg, zou je koorts hebben?' Laat horen dat u op de hoogte gebracht wil worden: 'Goed dat je me dit vertelt!'
- Wanneer u de indruk heeft dat de zieke wel degelijk meer van u verwacht dan dat u alleen maar luistert, vraag er dan naar. 'Wat wil je dat ik voor je doe?' 'Wat denk je dat ik daaraan kan doen?' U kunt de zieke ook adviseren zelf nog eens na te gaan wat hij zelf kan doen. 'Denk er nog eens over. Met de meeste dingen is het zo dat het tijd vraagt. Wie weet komt de oplossing niet nu meteen, maar over een dag of over een tijdje. En je weet het hè, ik blijf in de buurt, op mij kun je rekenen.'
- Probeer geduldig te zijn en laat de ander altijd uitpraten zonder hem in de rede te vallen. Als dat u lukt dan zal de ander zich niet ontkent en afgewezen voelen en kunt u te weten komen wat er aan scheelt. Kijk intussen naar de zieke en vraag u af wat er in de weg kan zitten. Vraag of u goed zit met uw conclusie: 'Een slechte dag vandaag?' Probeer geduldig te blijven als de zieke het regelmatig over hetzelfde probleem heeft. Het is namelijk voor iemand die een probleem heeft erg belangrijk net zo lang op het probleem terug te kunnen komen als hij nodig heeft om het probleem een plaats te geven in zijn leven. Als iemand steeds weer kan praten over zijn verdriet, zorgt dat ervoor dat het

verdriet loskomt. Pas als de zieke erachter komt dat dat bepaalde verdriet nu eenmaal bij zijn leven hoort, kan hij dat aanvaarden en verder leven. Pas dan komt er in zijn geest een plaats vrij voor andere dingen

- U kunt laten merken dat u dit mechanisme begrijpt door er steeds weer voor de ander te zijn op momenten dat hij weer het eigen probleem aankaart. Laat in woorden en daden zien dat het logisch is dat een mens met zo'n probleem zich niet even, maar een flinke poos kwetsbaar kan voelen en dat u de ander best wil bijstaan door nabij te zijn en te luisteren. 'Ik snap best dat je er nog steeds verdrietig om bent. Dingen die zo diep zitten (of zo ernstig zijn) (of zolang zijn weggestopt) zijn niet een-twee-drie opgelost. Daar gaat meestal heel veel tijd inzitten.'
- Luister altijd vriendelijk en probeer rustig te blijven, ook al windt de zieke zich nog zo op. Probeer in zijn schoenen te gaan staan. Die kwaadheid komt natuurlijk ergens vandaan. Laat merken dat u dat begrijpt: 'Tja, je bent er wel boos van geworden, hè?' 'Raas maar eens lekker uit als je denkt dat je daarvan opknapt.' Probeer de zieke ondertussen gewoon aan te blijven kijken dan merkt hij dat u rustig bent en dat u de situatie in de hand blijft houden.'
- En als het u teveel wordt, of als u er verdrietig van wordt of kwaad, probeer dan uw aandacht terug te brengen naar uzelf. Spreek uzelf inwendig troostend toe: 'Kom maar hoor, laat hem maar even uitrazen, straks is het weer over. Of: 'Kom maar hoor, ga maar even weg, iets anders doen. Laat hem maar even alleen om weer tot zichzelf te kunnen komen.'
- Maar kom ook voor uzelf op als u vindt dat het te dol wordt. 'Ja zeg, zo kan-ie wel weer. Ik ga even weg tot je bedaard bent, hoor.'
- Breng uw persoonlijke ervaringen alleen maar naar voren als de ander daar iets aan heeft of er wat mee kan. 'Ik heb ook een tijdje last gehad van slapeloosheid. Tot ik op een dag ontdekte dat als ik niet kon slapen, ik hele koude voeten had. Met koude voeten lukte het me niet meer om in slaap te vallen en lag ik uren wakker. Toen ik dat eenmaal had ontdekt, heb ik een paar oude, warme sokken uit de kast gehaald. Sinds ik sokken draag in bed, slaap ik beter.'
- Zorg ervoor dat de zieke u kan vertrouwen en vertel niet aan een ander door wat u in vertrouwen is gezegd. 'Je kunt op me rekenen, hoor, ik vertel dit niet verder.'
- Zorg voor privacy als een gesprek erg vertrouwelijk wordt. 'Zullen we even apart gaan zitten?'

# 3 Omgaan met veranderingen en emoties



## Hoofdstuk 3: Omgaan met veranderingen en emoties

### 3.1 Inleiding

Ziek-zijn is niet erg als het om een griepje gaat dat na een week weer over is. Maar een ernstige of chronische ziekte hebben is wel akelig omdat daardoor lichamelijke, geestelijke en emotionele veranderingen optreden die in sommige gevallen blijvend en ernstig van aard kunnen zijn. Het eist heel wat van een zieke om te leren leven met de opgelopen beperkingen. Van de kant van de verzorger zijn begrip en een goede aanpak nodig om de zieke tijdens deze moeilijke periode te helpen en te steunen. In dit hoofdstuk maakt u kennis met een aantal problemen waarmee een zieke geconfronteerd kan worden en krijgt u manieren aangereikt om de zieke te kunnen helpen en steunen.

### 3.2 Omgaan met lichamelijke veranderingen

Een zieke kan getroffen worden door lichamelijke veranderingen die zijn veroorzaakt door een ziekte of door behandelingen. Sommige veranderingen zijn zichtbaar zoals wanneer een been is geamputeerd, de zieke zeer vermagerd is of het haar is uitgevallen. Andere veranderingen zijn minder zichtbaar, bijvoorbeeld wanneer de zieke pijn heeft, zich ziek voelt of zeer vermoeid is.

Het is de zieke niet altijd aan te zien dat hij ziek is of zich ziek voelt. In de praktijk blijkt dat hierdoor veel misverstanden kunnen optreden. Mensen verwachten nu

eenmaal van zichzelf en van een ander dat als je ziek bent, je er ziek, moe en mager uit hoort te zien. Daarom gebeurt het vaak dat een zieke die bij zichzelf geen uiterlijke symptomen van een ziekte kan ontdekken, net doet of er niets aan de hand is. Dit kan er toe leiden dat mensen om hem heen ervan uitgaan dat de zieke (weer) gewoon mee kan doen. Dit loopt dan bijna altijd uit op pijnlijke confrontaties met de werkelijkheid. De zieke blijkt te ziek, te moe of te gespannen om de verwachtingen waar te maken.

### **Steun geven aan een zieke die net doet of er niets aan de hand is**

- Stop uw hoofd niet in het zand. Als er bij iemand in uw naaste omgeving een ziekte is vastgesteld, ga er dan vanuit dat de bewuste persoon niet meer 100% gezond is en daardoor niet meer kan wat voordien voor hem normaal was.
- Stel u er op in dat de zieke voortaan uw steun nodig kan hebben. U kunt dat doen door niet teveel van hem te vragen of te eisen. Verder kunt u hem aanbieden hem zoveel mogelijk steun te geven.
- U kunt de zieke laten merken dat u er ook echt voor hem wilt zijn door bijvoorbeeld aan te bieden een klus af te maken als u merkt dat het de zieke te vermoeiend of te veel wordt.



TERECHTWIJZEN EN PREKEN WERKEN AVERECHTS

### **3.3 Omgaan met veranderingen in de persoonlijkheid**

Er zijn zieken die wat betreft hun karakter (persoonlijkheid) erg veranderen door een ziekte. Een verandering van karakter heeft altijd grote invloed op het gedrag van de zieke.

### **Voorbeelden van karakterveranderingen en voorkomende problemen**

De zieke kan bijvoorbeeld van een doening mens veranderd zijn in iemand die alleen maar zit te zitten en geen hand meer uitsteekt. Of de zieke was iemand met niet al te veel geduld, maar nu valt hij u bij iedere tegenslag zeer agressief aan. Of de zieke was een bedachtzaam mens, maar nu wordt nergens eerst over nagedacht, alles wat in zijn hoofd opkomt wordt gezegd en gedaan zonder dat hij rekening houdt met een ander. Of de zieke was een zeer zorgzaam persoon maar is veranderd in iemand die alleen zichzelf nog maar belangrijk vindt. Het kan ook zijn dat de zieke ongepaste taal gaat uitslaan of zich in uw ogen op een andere manier onbeschoft gedraagt. Het is het meest vervelend voor zowel de zieke als voor u als zo'n karakterverandering niet herkend wordt als veroorzaakt door de ziekte. Als de ziekte namelijk niet als veroorzaker wordt gezien, dan is de kans levensgroot aanwezig dat de schuld bij de zieke zelf wordt gelegd. De zieke krijgt dan te maken met opmerkingen als: 'Verdorie, doe toch eens iets, jij zit daar maar te zitten.' Of: 'Jij gaat niet meer mee boodschappen doen, je zet me gewoon voor gek met je grote mond.' Of: 'Jij denkt altijd alleen maar aan jezelf, je bent een grote egoïst.' U zult begrijpen dat dit voor de zieke vreselijk moet zijn om aan te horen. Vooral als hij in eerste instantie ook niet begrijpt waar dit veranderde gedrag vandaan komt en hij niet bij machte is om dit veranderde gedrag te voorkomen. Maar ook voor u en de andere gezinsleden is deze toestand om radeloos van te worden. Iedereen vraagt zich af waarom de zieke toch zo raar en onaardig doet en waar men dat aan kan hebben verdiend.

### **Omgaan met een zieke die zich heel anders gedraagt dan u gewend was**

- Wanneer de zieke zich heel anders gedraagt dan u van hem gewend was, sluit dan niet uit dat dit veranderde gedrag door de ziekte, de behandeling of medicijnen kan worden veroorzaakt.
- Verzamel informatie (huisarts, folders, boeken, internet) om te zien of u aanknopingspunten kunt vinden over de verschijnselen en over de behandeling van de kwaal waar de zieke aan lijdt.
- Praat over opmerkelijke veranderingen openlijk met de zieke (als dat mogelijk is) 'Het valt me op dat je je de laatste tijd zo anders gedraagt....' En vertel hem eerlijk en vriendelijk waar u mee zit. Het is niet gezegd dat de zieke in staat is zich anders te gedragen, maar de kans is dat u er een blijvend naar gevoel van overhoudt is minder groot.

- Probeer duidelijk te maken dat het vreselijk jammer zou zijn als vervelend gedrag een gewoonte wordt en biedt aan te helpen om dit te voorkomen. Bespreek het probleem met uw andere huisgenoten en vraag hun zoveel mogelijk mee te helpen om de zieke lief te blijven vinden en de goede sfeer in huis te behouden.
- Zorg goed voor uzelf. Stel u er op in uw humeur niet te laten bederven door een ziekte die de uwe niet is. Probeer daarnaast onder alle omstandigheden zo lief mogelijk te zijn voor de zieke en blijf hem zo goed mogelijk verzorgen en begeleiden. Praat uzelf niet aan dat eventueel gemopper van de kant van de zieke ook echt tegen u persoonlijk bedoeld is. Bedenk dat de ander er weinig aan kan doen dat hij zich op dit moment zo gedraagt. Blaas regelmatig stoom af bij iemand waar u goed mee kunt praten of zoek steun bij lotgenoten. Probeer lichamelijk en geestelijk in goede conditie te blijven door goed te eten en te drinken en te zorgen voor voldoende afleiding en ontspanning. Blijf vooral in uzelf geloven want zolang u uw best doet om de ander zo goed mogelijk te verzorgen, is er met u niets aan de hand.

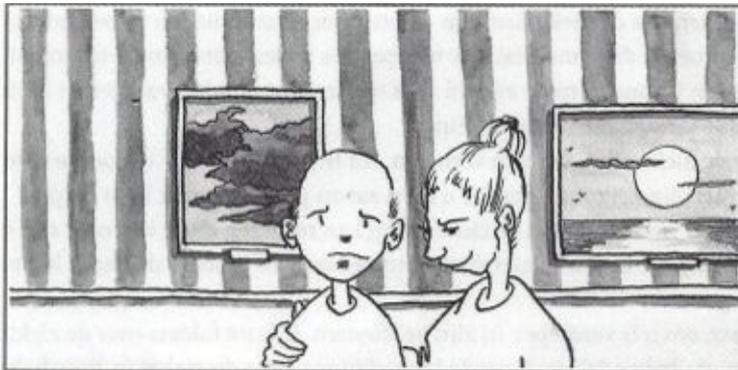
### **3.4 Omgaan met psychische spanningen**

Het is logisch dat iemand die te horen krijgt dat hij lijdt aan een ernstige ziekte daarvan enorm schrikt. Bij zo'n mededeling blijft het meestal niet. Doktoren zullen proberen de ziekte een halt toe te roepen door de zieke te opereren of anderszins te behandelen. Een stressvolle tijd is aangebroken. De ene zieke zal tegen een dergelijke periode van gespannen wachten, hopen, teleurstellingen en verbeteringen beter kunnen dan een ander. Maar iedere zieke krijgt te maken met min of meer ernstige klachten die onder andere door stress veroorzaakt worden, zoals rugklachten, nekkklachten en hoofdpijn. Stress veroorzaakt ook slapeloosheid. En mensen die niet goed kunnen slapen, gaan vaak piekeren. Niet voldoende en niet goed kunnen slapen, plus stapels opgehoopte negatieve gedachten, veroorzaken weer concentratiestoornissen overdag. Genoemde klachten kunnen daarnaast nog voor extra verwarring zorgen. Want vaak is het niet helemaal duidelijk waar de klachten vandaan komen. Zijn de klachten nu het gevolg van de ziekte, van de behandeling of van de spanning?

Genoemde spanningen kunnen erger en groter worden als de mensen om de zieke heen erg ongerust zijn. Dat iedere geliefde van de zieke het heel moeilijk heeft in zo'n situatie, is logisch. Maar het zou voor de zieke heel fijn zijn als niet iedereen die zelf niet door de ziekte getroffen is, zijn onrust zoveel mogelijk onder de duim leert houden. Mogelijkheden daarvoor vindt u elders in dit boek.

### Steun geven aan een zieke die lijdt aan psychische spanningen

- Het is goed om in de gaten te hebben of de zieke genoemde klachten heeft. Zeg niet dingen als: 'Ach, we slapen allemaal wel eens een tijdje niet goed.' Of: 'Joh, pieker toch niet zo, dat helpt toch niet.'
- Probeer begrip te hebben voor de enorme problemen waar de zieke voor is komen te staan en neem eventuele klachten altijd serieus. Verzamel informatie over dit onderwerp en probeer het goed luisteren en reageren onder de knie te krijgen.
- U kunt de zieke aanraden te proberen de druk te verminderen door ontspanningsoefeningen te doen en door veel te bewegen vooral in de buitenlucht.
- Zorg goed voor uzelf. Wees erop voorbereid dat de zieke heftig kan reageren als er dingen niet naar zijn zin gaan. Laat u door gemopper daarover niet ontmoedigen, ook al doet de zieke soms net alsof u iets fouts heeft gedaan. Probeer zelf een goed gevoel te blijven houden en de ander lief te blijven verzorgen. Blaas regelmatig stoom af bij iemand met wie u goed kunt praten of zoek steun bij lotgenoten. Probeer lichamelijk en geestelijk in goede conditie te blijven door goed te eten en te drinken en te zorgen voor voldoende afleiding en ontspanning. Blijf vooral in uzelf geloven want zolang u uw best doet om de ander zo goed mogelijk te verzorgen, is er met u niets aan de hand.



STEUN GEVEN AAN EEN ZIEKE DIE ANGSTIG OF ONZEKER IS

## **Angst en onzekerheid**

In deze tijd worden zieken al snel na een operatie of behandeling in het ziekenhuis naar huis gestuurd. Dat lijkt mooi, want waar is het prettiger dan thuis? Maar anders dan in het ziekenhuis is de zieke wel zijn deskundige houvast kwijt. De dokters en verpleegkundigen in het ziekenhuis waren er altijd en wisten precies wat er moest gebeuren. Nu is de zieke, vaak nog doodziek, naar huis gestuurd, terwijl hij soms nog met een of andere ingrijpende kuur bezig is. Het is niet ongebruikelijk dat de zieke zich vanaf dat moment onzeker voelt en gaat piekeren omdat hij het gevoel heeft ineens niet meer op iemand terug te kunnen vallen.

De eerste tijd thuis draait daarnaast alles vooral om de vraag of de behandeling die de zieke ondergaat of ondergaan heeft, succes zal hebben. De zieke heeft vaak niet meteen in de gaten dat de operatie of de ernstige ziekte die in zijn lijf huist, al een verandering heeft teweeggebracht. Pas na verloop van tijd zal het besef doordringen dat hij zal moeten leren leven met de ziekte en de beperkingen die daarbij horen. De zieke zal opnieuw een weg moeten vinden in het leven en ook dat geeft een heel onzeker gevoel. Er gaat meestal een lange tijd overheen vóór de zieke weer een zekerder gevoel over de toekomst heeft.

Angst en onzekerheid zijn emoties waar iedere langdurige zieke af en toe mee te maken krijgt. Het is moeilijk om voorbeelden te geven omdat een jonge zieke met hele andere vragen zal worstelen dan een oudere en ook omdat de ene ziekte de ander niet is. Maar zeker is wel dat angst en onzekerheid die het toekomstbeeld van de zieke donkerder kunnen kleuren dan reëel is.

## ***Steun geven aan een zieke die angstig en onzeker is***

- Laat de zieke op de eerste plaats weten dat u te allen tijde naar zijn verhalen wilt luisteren. Probeer open te staan voor de problemen van de zieke en geef de zieke steeds weer de gelegenheid zijn klachten zonder commentaar te kunnen uiten. Probeer het goed luisteren en reageren onder de knie te krijgen.
- Raad daarnaast de zieke aan zijn angsten en onzekerheden te bespreken met de artsen, hoewel deze meestal ook niet precies weten wat er in de toekomst kan gebeuren en wanneer, maar zij zijn meestal wel in staat om de zieke gerust te stellen op bepaalde punten die niet reëel zijn.
- Vraag de zieke alles aan u te vertellen, uit te leggen of voor te doen wat te maken heeft met zijn verzorging zodat u hem zo goed mogelijk kunt helpen.
- Wees erop voorbereid dat de zieke heftig kan reageren als er iets naar zijn beleving niet goed gaat. Laat u er niet door ontmoedigen en probeer de ander lief te blijven verzorgen.

- Bied aan om u te verdiepen in zijn problemen. U kunt folders over de ziekte in huis halen. Over bijna alle voorkomende ziektes zijn folders te verkrijgen via de patiëntenverenigingen, de huisarts, en de Thuiszorg in uw plaats of regio. Over veel ziekten en aanverwante onderwerpen zijn goede boeken te krijgen en veel informatie is te vinden op internet. U zult trouwens tijdens een hele ziekteperiode vaak en veel plezier kunnen hebben van allerlei informatie betreffende de ziekte. Tijdens een ziekteperiode zullen zowel de zieke als u regelmatig te maken krijgen met een onzeker gevoel van wat nu en hoe verder? Dan is het heel prettig meteen op te kunnen zoeken wat er het beste gedaan kan worden.
- U kunt de zieke adviseren om contact te zoeken met lotgenoten. Mensen die lijden aan dezelfde ziekte zijn vaak in staat elkaar heel goed aan te voelen en te steunen. Er is op bijna elk ziektegebied wel een patiëntenvereniging die lotgenotencontacten organiseert. De Thuiszorg kan informatie geven over eventuele contactdagen of cursussen. Vind het overigens niet gek als de zieke van contact zoeken met lotgenoten niets wil weten. De meeste mensen vinden het namelijk niet leuk openlijk toe te geven dat het ze niet lukt om op eigen kracht uit hun problemen te komen.
- Zorg goed voor uzelf. Stel u er op in uw humeur niet te laten bederven door een ziekte die de uwe niet is. Probeer daarnaast onder alle omstandigheden zo lief mogelijk te zijn voor de zieke en blijf hem zo goed mogelijk verzorgen en begeleiden. Praat uzelf niet aan dat eventueel gemopper van de kant van de zieke ook echt tegen u persoonlijk bedoeld is. Bedenk dat de ander er weinig aan kan doen dat hij zich op dit moment zo gedraagt. Blaas regelmatig stoom af bij iemand waar u goed mee kunt praten of zoek steun bij lotgenoten. Probeer lichamelijk en geestelijk in goede conditie te blijven door goed te eten en te drinken en te zorgen voor voldoende afleiding en ontspanning. Blijf vooral in uzelf geloven want zolang u uw best doet om de ander zo goed mogelijk te verzorgen, is er met u niets aan de hand.

### *Steun geven aan een zieke die met ziekte en beperkingen moet leren leven*

- Als de zieke verschillende lichamelijke problemen heeft waardoor hij zichzelf moeilijker kan verzorgen, help de zieke dan op dat punt. Probeer bij alles zoveel mogelijk geduld te hebben dan zal de zieke zich het minst opgelaten voelen.
- Toon begrip en neem het de zieke niet kwalijk als hij het erg moeilijk met zichzelf heeft en angstig of boos reageert.

- Geef de zieke de gelegenheid zijn klachten zonder commentaar te kunnen uiten door te proberen er steeds voor de zieke te zijn op de momenten dat hij behoefte heeft aan een praatpaal. Probeer het goed luisteren en reageren onder de knie te krijgen.
- Zorg goed voor uzelf. Wees erop voorbereid dat de zieke heftig kan reageren als er dingen niet naar zijn zin gaan. Laat u door gemopper daarover niet ontmoedigen, ook al doet de zieke soms net alsof u iets fouts heeft gedaan. Probeer zelf een goed gevoel te blijven houden en de ander lief te blijven verzorgen. Blaas regelmatig stoom af bij iemand met wie u goed kunt praten of zoek steun bij lotgenoten. Probeer lichamelijk en geestelijk in goede conditie te blijven door goed te eten en te drinken en te zorgen voor voldoende afleiding en ontspanning. Blijf vooral in uzelf geloven want zolang u uw best doet om de ander zo goed mogelijk te verzorgen, is er met u niets aan de hand.



ZELF EEN KAARTJE SCHRIJVEN AAN EEN VRIEND

### Eenzaamheid

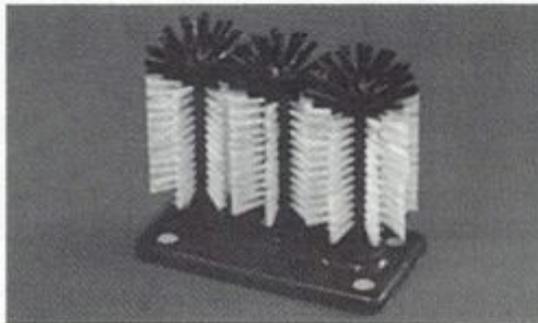
Zieke mensen krijgen vaak te maken met eenzaamheid doordat ze vanaf het moment van ziek -zijn niet meer alle oude vertrouwde dingen zelf kunnen doen, zoals niet meer zelf voor de kinderen zorgen of niet meer met de pot mee-eten. Daarnaast kan het zijn dat de zieke afhankelijk is geworden van de zorg van anderen. Vooral de eerste tijd is dat voor een zieke erg wennen en zal hij zich regelmatig afvragen hoe om te gaan met deze situatie. Een zieke kan zich in deze toestand zelfs in het eigen huis buitengesloten en alleen voelen.

Zieke mensen kunnen ook eenzaam worden omdat zij de deur niet meer uitkunnen, bijvoorbeeld omdat ze te zwak geworden zijn. Zieken kunnen ook niet meer naar buiten durven omdat ze bijvoorbeeld kaal geworden zijn of gebruik moeten maken van een rolstoel. Dan zit zo'n zieke thuis. Hij gaat niet meer naar

school of naar het werk, en niet meer met vrienden uit. Eenzaamheid is het gevolg. Die eenzaamheid kan gemakkelijk nog groter worden, want een zieke die zich (gedwongen) in huis heeft moeten terugtrekken, wordt gemakkelijk door anderen vergeten.

### *Manieren waarop u de zieke kunt helpen om met de eenzaamheid om te gaan*

- Houd er op de eerste plaats rekening mee dat de zieke eenzaam kan worden als bovenstaande situaties zich voordoen.
- Probeer eventuele spanning te doorbreken door er met de zieke over te praten als dat mogelijk is. In ieder geval is het goed om zo open mogelijk met zo'n situatie om te gaan. Op die manier geeft u de zieke en iedere andere betrokkene de gelegenheid om te reageren op manieren die voor de zieke prettig zijn en hem het gevoel geven erbij te horen.
- U kunt de zieke helpen door in te spelen op de situatie en de zieke te stimuleren de dagen zo prettig en nuttig mogelijk door te komen.
- Om de zieke het gevoel terug te geven dat hij er nog wel degelijk bij hoort, kunt u hem bijvoorbeeld voorstellen regelmatig kleine klusjes te doen, zoals koffiezetten, tafeldekken, helpen met afwassen, enzovoort. Om de zieke weer te laten wennen aan dingen buiten de deur, kunt u hem voorstellen wat kleine werkjes uit te voeren in de tuin of op het balkon. Om de zieke weer in contact te laten komen met andere mensen, kunt u de zieke voorstellen wat aan sport te gaan doen.



DRIE SPOELBORSTELS OM MET ÉÉN HAND DE AFWAS TE KUNNEN DOEN

- Als vrienden het laten afweten, adviseer de zieke dan om te proberen zelf contact te leggen met de mens (en) die hij graag wil zien en/of spreken. Vertel dat in de praktijk blijkt dat mensen het om verschillende redenen vaak moeilijk vinden om naar een zieke toe te gaan. Ze kunnen bijvoorbeeld bang zijn omdat ze denken dat de ziekte besmettelijk is. Of ze kunnen er tegenop zien een zieke te ontmoeten omdat die er wellicht slecht uitziet. Maar ook kunnen ze bezoek aan een zieke ook uitstellen omdat ze bang zijn niet te weten wat ze tegen de zieke moeten zeggen. Wanneer de zieke zelf een eerste contact maakt, kan hij meteen een hoop van de vragen die bij de ander leven, wegnemen. De ander zal dan sneller geneigd zijn langs te komen. Een ander voordeel van deze aanpak is dat de zieke open over zijn veranderde positie kan gaan praten, wat de acceptatie ervan bevordert.
- De zieke kan er veel aan hebben als u met hem samen plannetjes bedenkt en dingen onderneemt. Mocht de zieke niets willen, blijf dan niet doordrammen, maar probeer u er bij neer te leggen. Probeer ook of u er samen achter kunt komen wat er precies aan schort.
- Als u of de zieke ondanks alles vinden dat de problemen niet minder maar meer worden, schroom dan niet om de huisarts in te schakelen. Eenzaamheid is iets heel akeligs en het is helemaal niet gek dat de zieke er samen met u niet zomaar uitkomt. Een goed gesprek met de huisarts kan de zieke verder helpen, maar de huisarts kan de zieke ook verwijzen naar een professional. Een steuntje in de rug van iemand die geleerd heeft om dit soort problemen aan te pakken, kan de zieke wellicht helpen uit de put te komen.
- Zorg goed voor uzelf. Stel u er op in uw humeur niet te laten bederven door het feit dat de zieke eenzaam is. Probeer daarnaast onder alle omstandigheden zo lief mogelijk te zijn voor de zieke en blijf hem zo goed mogelijk verzorgen en begeleiden. Blaas regelmatig stoom af bij iemand met wie u goed kunt praten of zoek steun bij lotgenoten. Probeer lichamelijk en geestelijk in goede conditie te blijven door goed te eten en te drinken en te zorgen voor voldoende afleiding en ontspanning. Blijf vooral in uzelf geloven want zolang u uw best doet om de ander zo goed mogelijk te verzorgen, is er met u niets aan de hand.

### **Verdriet**

Iemand die een ernstige ziekte heeft die consequenties heeft voor de rest van zijn leven, moet een lang en verdrietig proces doormaken, een proces dat gewoonlijk stapsgewijs verloopt en dat begonnen is met schrik en hopelijk eindigt met aanvaarding. Pas nadat de zieke zijn ziekte en handicap (s) heeft kunnen aanvaarden, kan hij weer verder gaan met leven.

Hieronder beschrijven we de verschillende stappen die de zieke op weg naar aanvaarding zal moeten nemen. Onderstaande stappen houden zich overigens lang niet altijd aan de volgorde waarin ze hieronder zijn opgeschreven. De zieke kan op een gegeven moment een stuk op weg lijken naar aanvaarding en dan toch plotseling weer terug bij stap één zijn.

- Stap één: de zieke kan niet geloven dat het waar is dat hij een ernstige ziekte heeft opgelopen en doet net alsof er niets aan de hand is.
- Stap twee: de zieke heeft begrepen dat hij ziek is, is daar erg kwaad om en vraagt zich af waarom hij juist is getroffen. De zieke kan anderen ( de dokter bijvoorbeeld) gaan verwijten dat hij zo ziek is geworden. De zieke kan wanhopig proberen de ziekte te lijf te gaan door bijvoorbeeld anders te gaan eten of door stevig te gaan sporten. Omdat hij niet kan aanvaarden dat hij ziek is, probeert hij van alles om zichzelf en anderen te laten zien dat het allemaal zo'n vaart niet loopt.
- Stap drie: de zieke merkt dat hij zich zal moeten overgeven omdat niets tegen de ziekte te doen blijkt. De zieke gaat nadenken over een ander leven, een leven met de ziekte en handicap (s). De zieke aanvaardt zijn ziekte en handicap (s) en pakt het leven op een nieuwe manier weer op.

#### *Steun geven aan een zieke bij verdriet*

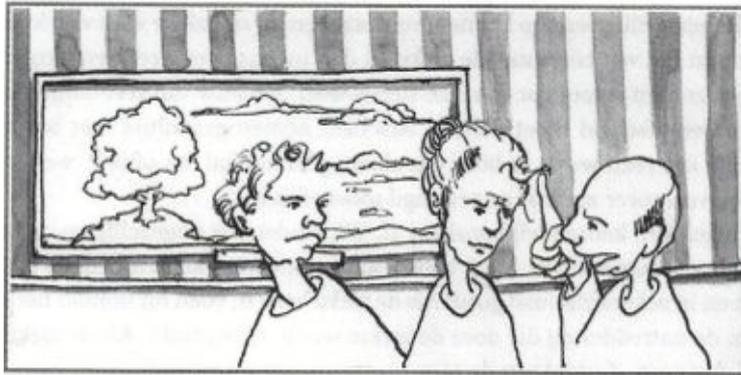
- Allereerst dit: het is voor een zieke die verdrietig is natuurlijk heel fijn als hij iemand om zich heen weet die het verdriet begrijpt en die troosten kan. Maar verdriet samen verwerken is maar voor een deel mogelijk. Een mens is namelijk alleen in staat zijn eigen verdriet exact te voelen. Toch kunt u een steun voor de zieke zijn door te laten merken dat u begrijpt dat hij verdriet heeft, en door de zieke verder zonder commentaar de gelegenheid te geven zijn verdriet op eigen wijze te uiten. Probeer daarom het goed luisteren en reageren onder de knie te krijgen.
- De zieke kan gevoelens van verdriet op verschillende manieren uiten. De een laat niets merken en trekt zich terug, een ander gaat huilen of schreeuwen van kwaadheid of praat erover om stoom af te blazen. Probeer in geval van heftige reactie sterk over te komen door niet in paniek te raken en niet voor de reactie weg te lopen.
- Aangeven wat u het beste kunt doen om de zieke te troosten is moeilijk. De een vindt het prettig als u alleen maar stil naast hem gaat zitten, een ander helpt het wanneer u troostend een arm om zijn schouders legt en een glaasje water en een zakdoekje aanbiedt. Een derde heeft er meer aan als u hem

aanmoedigt maar eens lekker uit te huilen omdat dat op kanluchten. Het is dus een kwestie van uitvinden wat het beste werkt.

- Zorg goed voor uzelf. Maak uzelf sterk door bijvoorbeeld meteen 's morgens enige lichaams oefeningen te doen die uw humeur ondersteunen. Blaas stoom af bij een vertrouwenspersoon. Zoek bij voorkeur mensen op waar u met uw eigen verdriet terecht kunt. Zorg voor voldoende afleiding en ontspanning. Neem u door de dag heen telkens voor dat u uw goede humeur zult blijven behouden, wat er ook gebeurt. Blijf daarnaast de zieke zoveel mogelijk vriendelijk en behulpzaam tegemoet treden dan blijft de onderlinge sfeer en de sfeer in huis gemakkelijker goed. Door zelf vriendelijk en behulpzaam te blijven, kunt u bovendien de zieke helpen over z'n problemen heen te komen. Vergeet vooral niet dat eventuele boosheid die tegen u geuit wordt, niet tegen u persoonlijk gericht is.

### ***Manieren om de zieke te helpen niet in zijn boosheid te blijven hangen***

- Signaleer de boosheid van de zieke en geef hem de ruimte zich te uiten door goed te luisteren en goed te reageren.
- Zeg op z'n tijd eerlijk, rustig en vriendelijk tegen de zieke dat zijn boze uitingen u pijn doen, maar neem hem de boosheid niet kwalijk. Door de zieke de gelegenheid te geven zichzelf te mogen zijn, helpt u de zieke te ontdekken dat hij andere vormen moet zien te vinden om zijn onvrede te uiten.
- Zorg goed voor uzelf. Probeer te verhoeden dat zijn boze buien uw humeur en de goede sfeer in huis al te veel aantasten. Wees erop verdacht dat u zich daarvoor met kracht zult moeten blijven inzetten. U kunt dat doen door uzelf sterk te maken. Doe bijvoorbeeld 's morgens enige lichaams oefeningen die uw humeur ondersteunen. Blaas stoom af bij een of meer vertrouwenspersonen. Zorg voor voldoende afleiding en ontspanning. Neem u door de dag heen telkens voor dat u uw goede humeur zult blijven behouden, wat er ook gebeurt. Blijf daarnaast de zieke zoveel mogelijk vriendelijk en behulpzaam tegemoet treden dan blijft de onderlinge sfeer en de sfeer in huis gemakkelijker goed. Door zelf vriendelijk en behulpzaam te blijven, kunt u bovendien de zieke helpen over zijn boosheid heen te komen. Als de zieke niets doet om de boosheid op te heffen, is het enige dat u kunt doen een stapje teruggaan om uzelf te beschermen. En vergeet vooral niet dat de boosheid die tegen u geuit wordt, niet tegen u gericht is. Want zolang u uw best doet om de ander zo goed mogelijk te verzorgen, is er met u niets aan de hand.



OMGAAN MET BOOSHEID EN KRITIEK

### **3.5 Omgaan met boosheid en kritiek**

Iemand die langdurig of ernstig ziek is, heeft, onder druk van de omstandigheden, vaker dan normaal last van wisselende stemmingen. De zieke kan het ene moment blij zijn omdat hij bijvoorbeeld het idee heeft dat de nieuwe medicijnen aanslaan, maar het volgende ogenblik kan hij bedroefd zijn omdat de medicijnen niet blijken te helpen. De ene keer kan de zieke in een goed humeur zijn omdat hij zich goed voelt en een andere keer kan de zieke in een slecht humeur zijn omdat hij zich beroerd voelt, of omdat hij merkt niet meer vooruit te komen of zelfs achteruit te gaan.

Als de zieke uiting geeft aan de in hem woedende stemmingen, bent u degene die in de regel het meeste last van heeft zulke onterechte, soms zeer pijnlijke uitbarstingen. Onterecht en pijnlijk omdat u niets heeft gedaan wat zo'n felle, boze reactie rechtvaardigt. Het is daarom heel belangrijk er (zelf!) voor te zorgen dat u aan dit gedrag van de zieke niet ten onder gaat.

#### **Onterechte, boze opmerkingen zijn meestal niet wat ze lijken**

Onterechte, boze reacties lijken geplaatst te worden om ruzie uit te lokken. Het lijkt erop of de ander u met zijn woorden pijn wil doen of u de schuld van iets wil geven. Maar dit is meestal niet de reden. Vaak reageert de zieke zo omdat hij zich bijvoorbeeld heel verdrietig, beroerd of eenzaam voelt. Op het moment dat de zieke tegen u uitvaart, heeft hij waarschijnlijk helemaal niet in de gaten dat zijn woorden u pijn doen. Hij reageert zich af en doet dat op u omdat u dichtbij bent en omdat de zieke

zich bij u 'thuis' voelt. In feite laat de zieke door zo'n reactie zien dat het bij hem van binnen op z'n kop staat of omdat hij zich op dat moment geen raad weet. Het kan zijn dat u denkt dat bovenstaande beschrijving niet klopt. Dat de zieke waar u voor zorgt altijd al een moeilijk mens is geweest die z'n hele leven al lastig en bozig reageerde. U zult in dit geval al wel weten hoe u het beste met boze situaties om moet gaan. Maar ook deze zieke zal nu hij ziek is, alleen maar nog moeilijker, lastiger en boziger uit de hoek kunnen komen om dezelfde hierboven beschreven redenen. Daarom geldt ook voor u dat het goed is om alert te zijn en te proberen goed te houden wat goed is.

### **Reageren op boze, onterechte kritiek, kies uw eigen weg**

Het is een hele kunst om met onterechte boosheid om te gaan op een manier waarbij uw onderlinge relatie niet achteruitgaat en de sfeer in huis goed blijft. Het zou fijn zijn als het u lukt om het onderlinge contact goed te houden en dat u het voor elkaar kunt krijgen dat niet de nare kant van de ziekte en de moeilijke kant van de zieke het leven uit gaan maken. Het leven naast ziekte en zieke gaat namelijk ondertussen gewoon door en dat heeft er recht op zo gelukkig mogelijk geleefd te worden. Dat geldt voor de zieke maar ook voor u en alle mensen om u heen. Redenen genoeg om steeds te blijven proberen de goede kanten van het leven op te zoeken en vast te houden.

U kunt er veel aan hebben als u zich om te beginnen een aantal dingen voorneemt:

- Ga niet ten onder aan de problemen van iemand anders.
- Verzuur niet, maar blijf een positief denkend en levend mens.
- Ga soepel om met de onmacht van de zieke: niet veroordelen, niet terugschelden, niets terugdoen om te straffen.

### **Wat u kunt doen op momenten dat de zieke onterecht tegen u te keer gaat**

- Iedere keer als de zieke onverwacht en onterecht tegen u tekeergaat, zult u daar weer van schrikken. Trek u op zo'n moment even terug in uzelf en probeer te ontdekken wat er met uw geest gebeurt. Wanneer u merkt dat u niet goed meer te kunt nadenken en de neiging heeft terug te gaan schelden, zeg dan tegen uzelf: 'Niet terugschelden' en 'Ontspan je, nu!' Hoe u kunt leren uzelf te ontspannen, kunt u elders in dit boek vinden.
- Doe hetzelfde, dus maak uzelf tot kalmte, wanneer u merkt dat u zenuwachtig wordt. U kunt bij uzelf ontdekken dat u zenuwachtig bent als u gaat zweten, klamme handen heeft, uw ledematen beginnen te trillen, u een angstig gevoel krijgt, naar adem gaat snakken of maagkrampen krijgt.

- Probeer zo snel mogelijk met beide benen op de grond te gaan staan en onderneem een rustige, vriendelijke actie. Kijk de ander aan, leg bijvoorbeeld uw wijsvinger op uw mond en zeg zachtjes; 'Ssst...', een gebaar dat de ander laat zien dat u rustig bent. Of zeg bijvoorbeeld: rustig, rustig, nou maar. Ik help je wel even.'
- Of 'Het komt wel goed.' Uw rustige woorden en gebaren kunnen een gunstige invloed hebben op het gedrag van de ander. Als de ander niet rustig wordt, dan zult u de bui moeten afwachten en verdragen. Niet leuk, maar u heeft al veel gewonnen als u zelf niet geheel van streek bent geraakt.

### **Manieren om te proberen de zieke anders te laten reageren**

- Probeer dus met alles wat u in u heeft niet kwaad te worden als de zieke tegen u uitbarst, ook al voelt de aanval als onterecht. Laat de ander wel bij tijd en wijle duidelijk maar vriendelijk weten dat zijn gedrag u pijn doet. Kijk bij die gelegenheid de ander aan en zeg eerlijk, kort en duidelijk dat u het heel moeilijk heeft met zijn gedrag. Schroom niet het gedrag bij name te noemen. 'Ik schrik me telkens rot als jij mij iets verwijt waar ik part noch deel aan heb.' Ik kan er gewoon niet tegen als jij tegen mij begint te schelden, terwijl ik niets doe wat niet goed is.' Ik raak telkens van de kook als jij met de deuren gaat smijten terwijl je mij aankijkt alsof ik je wat heb gedaan.'
- Luister goed naar wat de zieke terugzegt. Geef hem alle ruimte om uitgebreid op uw woorden te reageren. Als de zieke uitlegt dat hij op dat moment niet anders kon, ga er dan vanuit dat dat waar is. Maar de kans zit er ook in dat de ander niets van uw kritiek wil weten en dingen zegt als: 'Ach, wat een onzin, trek je er toch niks van aan.' Of: 'Zeur toch niet zo.' Heel pijnlijk natuurlijk voor u beiden als een gesprek (nog) niet mogelijk blijkt. Probeer u in zo'n geval niet te laten ontmoedigen of afschrikken. Blijf hopen dat zijn gedrag ooit beter wordt; probeer in ieder geval een eigen rustige, vriendelijke strategie aan te leren en voort te zetten en zoek eventueel steun bij anderen om boven water te kunnen blijven.
- Als er wel een gesprek mogelijk blijkt, kunt u gerust aan de ander laten weten hoe hij anders met zijn woorden of daden om kan gaan. Kijk de ander bij die gelegenheid aan en zeg op rustige vriendelijke toon wat u vindt. Bijvoorbeeld: Ik zou het heel wat prettiger vinden als jij de volgende keer gewoon tegen me zegt dat je je rot voelt. Kijk, als ik weet wat er aan mankeert, dan kan ik misschien iets voor je doen. Maar als je tegen me gaat schreeuwen, dan schrik ik zo dat ik niet eens meer op dat idee kom. Snap je?'

- Houd in de gaten of u mogelijk zelf de oorzaak bent van een onverwachte uitval en laat dat dan ruiterlijk weten: 'Logisch dat je kwaad bent, ik was ook zo lang aan de telefoon terwijl jij zo nodig moest.'

### Hoe u beter niet kunt reageren op onaardigheden

- Schrijf de ander de wet niet voor door te zeggen wat hij volgens u moet doen. Hij zal zich dan juist meer kunnen gaan verzetten.
- Bedreig de ander niet. Hij kan daar angstig van worden, u proberen terug te pakken of zich vijandig gaan gedragen. Dus zeg bijvoorbeeld liever geen dingen als: 'Als je het waagt om nog eens zo'n grote mond tegen me op te zetten, dan zoek je het verder zelf maar uit.'
- Preek niet, omdat u daarmee laat zien dat u geen vertrouwen hebt in de eigen verantwoordelijkheid van de ander. Zeg daarom liever geen dingen als: 'Je had gisteravond ook vroeger naar bed moeten gaan, je weet toch dat je extra moe en chagrijnig bent als je zo laat naar bed gaat.'
- Sta niet meteen klaar met goede raad omdat u daarmee laat zien dat u vindt dat hij de eigen problemen niet op kan lossen. Zeg daarom liever geen dingen als: 'Als ik jou was, dan zou ik maar eens wat minder drinken, dan word je vanzelf wel wat minder gauw boos.'
- Betuttel de ander niet omdat u daarmee de ander kleineert en in de verdediging drukt. Zeg daarom liever geen dingen als: 'Jij beweert nou wel dat je er niets aan kon doen dat je zo uitviel maar dat is flauwekul. Als jij eerst maar eens goed nadacht voor je je mond open deed, dan zou je vast heel wat minder ellende veroorzaken.'
- Ga niet tegen de ander aanschoppen omdat hij daar opstandig op kan gaan reageren en zich daar minderwaardig door kan gaan voelen. Zeg daarom liever geen dingen als: 'Je hebt er gewoon geen zin in om je te gedragen. Zeg dat nou maar eerlijk. Het kan jou geen donder schelen als ik de dupe word van jouw geschreeuw.'
- Scheld niet omdat dat de ander een gevoel van nutteloosheid kan geven, zijn zelfbeeld kan aantasten en omdat het een zelfde tegenreactie kan oproepen. Zeg daarom liever geen dingen als: 'Denk je mij ermee te hebben, door je zo te gedragen, nou dan heb je het bij het verkeerde eind, misbaksel.'
- Ga niet de hele boel uittentreuren uit zitten rafelen omdat u daarmee de ander zegt waarom hij zich zo gedraagt, wat heel bedreigend op de ander over kan komen. Bovendien kunt u het helemaal mis hebben. Zeg daarom liever geen dingen als: 'Jij gedraagt je zo onaardig omdat je vindt dat je dat tegen mij wel

doen kunt. Ik ben toch maar je kind. Ik weet zeker dat als ik Jan was geweest, je het heel anders zou hebben aangepakt.'

- Hoor de ander niet uit omdat hij angstig kan worden als hij antwoorden moet geven op vragen waar hij misschien geen antwoord op weet. Zeg daarom liever geen dingen als: 'Waarom deed je dat nou? Had je niet vooraf kunnen bedenken dat het verkeerd zou overkomen? Hoe denk je nou dat ik me moet voelen?'
- Wat u wel kunt doen is de zieke aanraden op zoek te gaan naar andere manieren om zijn onmacht, teleurstelling of verdriet af te reageren. En leer goed luisteren en reageren. Daarmee kunt u uzelf beschermen, de zieke helpen en de sfeer goed houden.

### **Manieren om te voorkomen dat u het slachtoffer wordt van een onheuse behandeling**

Hierbij wel een waarschuwing. Vooral als u veel van de zieke houdt en als de zieke die u verzorgt aan iets heel ernstigs lijdt, kunt u snel geneigd zijn uzelf te vergeten. U stelt zich in zo'n situatie gemakkelijker dan normaal op als iemand die overal tegen kan en waar de ander maar van alles tegen kan zeggen omdat hij nou eenmaal ziek is. Maar zo is het niet, en zo is het ook niet goed. U heeft er te allen tijde recht op vriendelijk en juist behandeld te worden, hoe de ander er ook aan toe is. Maar goed behandeld worden, is iets wat u zelf door middel van uw gedrag soms aan de ander moet blijven duidelijk maken.

- Blijf rustig, ook op momenten dat de emoties hoog oplopen. Verzin jets om de gemoederen enigszins tot bedaren te brengen en zeg bijvoorbeeld 'Goed, ik kan me voorstellen dat je je frustraties kwijt moet. Reageer jij maar even vijf minuten af.' Houd vervolgens de tijd in de gaten en zeg als de tijd om is; 'Zo, de vijf minuten zijn om. Wat vind je, zal ik koffie zetten?', of jets dergelijks om de moeilijke sfeer te doorbreken. Wees eerlijk. Zeg daarom liever niet als u onheus wordt behandeld: 'Ach, joh, het geeft niks,' om vervolgens in de wc uw tranen af te vegen. Want als dat vaker gebeurt, gaat u een hekel aan de ander krijgen. Het is voor uzelf en voor de ander beter eerlijk ander ogen te zien en eerlijk te zeggen dat onheus gedrag u echt pijn doet.
- Haal geen oude koeien uit de sloot en zeg duidelijk en vriendelijk waar u last van hebt. 'Joh, ik vind het zó pijnlijk als je tegen mij scheldt over jets waar ik part noch deel aan heb. Nu ben je je scheermesje kwijt en je doet alsof ik het heb weggemaakt. Maar zeg nou eerlijk, wat kan ik nou voor gek met jouw scheermesje hebben gedaan? Kom, laten we samen eens kijken waar het gebleven kan zijn.'

- Blijf, als de ander tekeergaat, kalm en laat merken dat u kalm bent door niet terug te slaan met een litanie van woorden. Probeer u daarentegen soepel op te stellen door de ander uit te laten razen en niets terug te zeggen. Of, als u wel op de woorden van de ander in wilt gaan, dat rustig en vriendelijk te doen. Zo blijft u een goed gevoel van binnen houden en krijgen wrokgevoelens geen vat op u.
- Besteed bij voorkeur aandacht aan alle dingen die goed gaan en maak u pas op de tweede plaats druk om alles wat moeilijk is en moeilijk gaat.
- Ga er niet vanuit dat alleen de ander zich anders zou moeten gedragen. Kijk eerlijk naar uw eigen gedrag en bied eventueel aan om zelf ook iets aan uw gedrag te veranderen: 'Oké, ik zal de volgende keer proberen om de tijd wat beter in de gaten te houden.'

### **Wat te doen als u wel kwaad wordt en niet rustig kunt reageren**

De ene mens is de ander niet. Het kan dus best zijn dat u denkt, als u het voorgaande probeert gestalte te geven, 'Mooi gezegd, maar mij lukt dat niet. Ik kan echt niet tegen dat draaien en beschuldigen. Ik schrik er iedere keer hevig van en ben dan weer volkomen van de kook.'

- Stap een. Neem u vast voor zodanig te veranderen dat u niet meer klein bent te krijgen. Wanhoop niet als blijkt dat daar veel tijd in gaat zitten. Denk niet dat u het nooit ander de knie kunt krijgen. Troost u, veranderen kost altijd heel veel tijd.
- Veroordeel uzelf niet als u voor de zoveelste keer onaardiger reageerde dan u had gewild. Geef aan uzelf en aan de zieke toe dat het jammer is, maar zeg dat u het de volgende keer weer opnieuw goed gaat proberen.
- Stap twee. Probeer uw geest een andere kant op te sturen als u geprikkeld en gespannen bent. U kunt dat heel goed en vaak proberen door de zieke met alle aandacht te verzorgen op momenten dat hij u nodig heeft. Met alle aandacht verzorgen, is zorgen voor de zieke zonder dat u aan andere dingen denkt.
- Stel u gaat het haar van de zieke kammen terwijl u prikkelbaar bent en er geen zin in heeft. Haal een keer diep adem en besef dat u zich niet prettig, maar geprikkeld voelt.
- Kijk naar uzelf en constateer dat u in uw ene hand een kam houdt en dat uw andere hand op het hoofd rust van de zieke. Laat nu in een seconde de situatie tot u doordringen. Vraag u af of de zieke uw hand als prettig zal ervaren of als een warme harde druk. Voel hoe de warmte van de hoofdhuid door uw hand stroomt, voel de zachtheid van het haar. Kijk naar de vorm van het hoofd en naar de kleur van het haar. Richt vervolgens uw aandacht terug op uzelf en

constateer dat u zich anders voelt. Uw aandacht is afgeleid van uw gestreste gevoel en is overgestapt op de ander die op dit moment ook nog afhankelijk van uw zorgen is. Het moet raar gaan als u nu keihard aan het haar van de zieke gaat rukken.

- Dit voorbeeld kunt u steeds weer bij allerlei werkjes toepassen. U zult zien dat u zich stukje bij beetje minder kribbig gaat gedragen.
- Stap drie. Blijf uw verlangen om te veranderen aandacht geven. Dit kunt u doen door er dagelijks even bij stil te blijven staan. 's Morgens kunt u zich bepaalde dingen voornemen, 's avonds kunt u kijken of uw voornemens zijn gelukt. Vergeet niet dat veranderen veel tijd kost, en met veel tijd worden geen weken of maanden bedoeld, maar jaren. Als u steeds op uzelf blijft letten, zult u gaandeweg constateren dat er beetje bij beetje enorme veranderingen gaan ontstaan in hoe u zich voelt en in hoe u met de zieke omgaat.
- Door aandacht te besteden aan dingen die in uzelf en met uzelf gebeuren, kunt u leren uw hoofd en hart vrij te houden van onaardige gedachten. Een manier is om telkens als er een onaardige gedachte boven komt, meteen zelf in te grijpen en te denken: 'Ho, ho, hou je hart en hoofd schoon van onaardige gedachten...' of zoiets. U zult merken dat als u deze methode een tijdje toepast, u het stuk van uw leven dat momenteel zo moeilijk is om te dragen, als minder erg gaat ervaren.

# 4 Omgaan met specifieke handicaps



## Hoofdstuk 4: Omgaan met specifieke handicaps

### 4.1 Inleiding

Ouderdom en ziekten die de hersenen aantasten, kunnen aandoeningen veroorzaken als slechthorendheid, geheugenstoornissen en soms ook spraakstoornissen. In dit hoofdstuk komt u te weten wat de problemen van zieken zijn die hiermee te maken hebben en hoe u daarmee om kunt gaan op een manier die goed is voor de zieke en goed is voor uzelf.



OMGAAN MET EEN SLECHTHORENDE

## **4.2 Omgaan met een zieke die slechthorend of doof is**

Hardhorendheid komt veel voor bij ouderen boven de zeventig jaar, maar kan ook ontstaan door een ongeval of door een ziekte. Voor iemand die goed horend is geweest maar langzaam of plotseling doof wordt, zijn de gevolgen groot. Omdat men anderen ineens niet (goed) meer kan verstaan en praten met anderen op de oude manier niet meer mogelijk is, zal men zich een andere manier van communiceren eigen moeten maken, iets wat veel tijd vergt en waar veel strijd voor gevoerd moet worden.

Omdat eenzaamheid een zeer grote bedreiging is voor een slechthorende of dove, is het belangrijk dat zowel de zieke als de mensen om hem heen ernaar streven het onderling contact goed te houden.

### **Manieren om met een slechthorende of dove in contact te komen**

- Een slechthorende of dove wil net als ieder ander lid van uw gezin volledig kunnen meedraaien. Om een idee te krijgen wat de problemen zijn die hem daarvan kunnen weerhouden, is begrip nodig. Probeer u daarom steeds weer in te denken wat het voor de ander betekent weinig of niets te kunnen horen. Natuurlijk maakt u zich daarbij een voorstelling van hoe het voor de ander zal zijn om weinig of niets te horen. Ga er echter niet zonder meer vanuit dat het waar is wat u denkt; de ander kan het heel anders ervaren. Schroom niet de zieke af en toe te vragen of uw ideeën over zijn handicap juist zijn. Vraag om uitleg als u het bij het verkeerde eind blijkt te hebben. Zo leert u het snelst de ander beter 'verstaan'. 'Ik heb de indruk dat je links beter hoort dan rechts, is dat zo?'
- Ga respectvol met de ander om en pak daarom niet ongevraagd de ander dingen uit handen. Vraag steeds wat de ander zelf wil, voor u tot actie over gaat.
- Een slechthorende of dove schrikt sneller dan iemand die goed hoort. Zorg er daarom voor dat de ander u altijd kan zien bij binnenkomst. Maak er voorts een gewoonte van een slechthorende of dove nooit ongemerkt van achteren te benaderen. Zo voorkomt u dat hij hevig schrikt.
- Een slechthorende of dove gebruikt zijn ogen om te horen. Stel hem daarom in de gelegenheid te kunnen zien wat u doet en te kunnen zien wat u zegt. Ga als u wat tegen de ander wilt zeggen op een plaats zitten of staan waar het licht op uw gezicht valt. De ander kan uw mond dan beter zien bewegen. Let er daarnaast

ook op dat hij niet tegen fel zonlicht in naar u moet kijken, want dan ziet hij te weinig om de bewegingen van uw mond te volgen.

- Iemand die slecht hoort, trekt zich gemakkelijk terug als hij merkt dat anderen het moeilijk vinden om hem bij het gesprek te blijven betrekken. Probeer hierop te letten en blijf uw best doen om de zieke te laten merken dat hij er ook bij hoort.
- Een voorbeeld. Als u met anderen in gesprek bent, kunt u op het moment dat de slechthorende zich van het gezelschap terugtrekt of zich bij het gezelschap voegt, altijd even het woord tot hem richten. Geef bijvoorbeeld het onderwerp van het gesprek aan. Hij weet dan waar het gesprek over gaat en zal het als een uitnodiging ervaren om mee te mogen praten. Van uw kant heeft u laten blijken het fijn te vinden dat hij ook mee discussieert en dit kan hem steunen in de behoefte om mee te willen blijven doen.
- Een slechthorende of dove wil net als ieder horend mens een zo volledig mogelijke gesprekspartner zijn. Beslis daarom niet voor een slechthorende of dove wat u voor hem belangrijk vindt om te weten. Dus als hij een opmerking van u niet heeft gehoord, wees dan geduldig en herhaal uw mededeling net zo vaak tot hij begrijpt wat u bedoelt. Zeg niet: 'Ach, laat maar, het is niet belangrijk.' Dit kan de ander het nare gevoel geven niets voor te stellen. Probeer daarom steeds voor ogen te houden dat geen mens het prettig vindt als anderen voor hem bepalen wat belangrijk is. Ieder mens wil daarover zelf beslissen.
- Probeer een goede verstandhouding op te bouwen en in stand te houden. U kunt dat doen door een slechthorende niet uit te lachen als hij iets wat gezegd is niet begrepen heeft en een antwoord geeft dat 'nergens' op slaat. Vertel de ander gewoon en hartelijk de clou van het verhaal. Dan kunt u tenminste samen plezier hebben.
- Luisteren via een hoortoestel en liplezen is zeer vermoeiend. Als een slechthorende te moe wordt, zal hij zich dan ook terugtrekken om bij te komen. Probeer hieraan te denken als de zieke zich terugtrekt en onthoud dat u het de betrokkene extra moeilijk maakt door te vragen waarom hij nu opstapt. Toon begrip, zeg er niets over en laat hem rustig gaan.
- Wordt niet boos of verlegen als blijkt dat de ander u niet heeft verstaan of niet begrijpt wat u bedoelde te zeggen. Een slechthorende snapt best dat het voor u ook moeilijk is. Herhaal eenvoudig dat wat u zei nog een (of meer) keer. Probeer voor de duidelijkheid zo weinig mogelijk woorden te gebruiken. Als u zinnen herhalen moet, probeer dan wat u bedoelt eens te zeggen in andere woorden.
- Soms kan een slechthorende het geluid van zijn eigen stem niet meer horen. Wanneer zo'n situatie zich voordoet, kunt u de ander rustig vragen wat zachter

of wat harder te spreken. Hij zal u daar hoogstwaarschijnlijk dankbaar voor zijn. Niemand vindt het leuk om negatief op te vallen.

- Mogelijkheden om met een slechthorende tot een gesprek te komen denkt u zich in wat het betekent weinig of niets te horen en vraag steeds wat de ander wil voor u tot actie overgaat.
- Laat merken dat u met de ander wilt communiceren. Stap zichtbaar op de ander af en kijk hem aan voor u begint te praten. Luisteren naar wat u zegt zal voor een slechthorende onnoemelijk veel moeilijker zijn als geluiden die door anderen worden geproduceerd het gesprek doorkruisen. Stel de ander daarom voor een rustig plekje te zoeken voor het gesprek. Dus uit de buurt van andere praat- en muziek geluiden.
- Zorg ervoor dat een slechthorende kan zien wat u zegt en houd daarom uw mond vrij tijdens het gesprek. Dat betekent dat u niet moet praten met rookwaar in uw mond of met uw hand of een kopje voor uw mond.
- Praat duidelijk en niet te snel. Gebruik weinig woorden en schreeuw nooit. Schreeuwen misvormt het geluid en kan via een hoortoestel zelfs pijnlijk zijn. Spreek langzaam, articuleer goed en vorm de woorden duidelijk met uw lippen.
- Gebruik eenvoudige taal en zeg wat u zeggen wilt zonder veel omhaal.

### **Hulpmiddelen om het leven wat te vergemakkelijken**

- Schrijf, als de ander daar zelf niet toe in staat is, belangrijke dingen als adressen, data van afspraken en telefoonnummers altijd even op, dan kunnen ze niet worden misverstaan. ('Zal ik het even opschrijven? Dat is handig, dan kunnen we het niet vergeten ook.')
- Als u dagelijks en jarenlang met een slechthorende omgaat, dan is het misschien een idee om u samen te gaan verdiepen in gebarentaal.
- Er zijn allerlei hulpmiddelen in de handel die een slechthorende kunnen helpen zich zo normaal mogelijk in het leven te kunnen blijven bewegen. Te denken valt aan het aanschaffen van een telefoonversterker of teksttelefoon, een luisterkussen om het geluid van de televisie te kunnen volgen, een trilwekker of een wekker met lichtflits, een flitsbel in plaats van een gewone deurbel, en dan zijn er nog de computer en teletekst op de tv om van het nieuws op de hoogte te blijven. Andere handige apparaten zijn de fax en de mobiele telefoon met trilontvanger. Via de computer kan men hele gesprekken voeren met anderen zonder dat er geluid aan te pas komt.
- Er zijn deskundigen die een slechthorende kunnen helpen zoals een gebarentolk en een schrijftolk.

- Verder worden er overal in het land communicatiecursussen en gebarencursussen gegeven, waar de gehoorgestoorde alleen gebruik van kan maken of zich samen met zijn partner voor kan opgeven.
- Tot slot is er in ons land ook een patiëntenvereniging waar een slechthorende of dove, alleen of samen met zijn naasten, terecht kan voor informatie en (lotgenoten)contact.
- Bescherm uzelf. Wijs de zieke er zo nodig op dat hij niet alleen zelf veel plezier kan hebben van bepaalde hulpmiddelen. Wanneer hij gebruikmaakt van bepaalde hulpmiddelen kan dat mede een verlichting betekenen voor uw zorgwerk. Fijn voor u, want het geeft u de kans eens even afstand te nemen en bij te komen. Maar het is ook fijn voor de zieke, want die heeft meer aan een verzorger die hem met plezier en met volledige inzet kan blijven verzorgen.

### **Streven naar gelijkwaardigheid**

Zoals reeds gezegd, is het belangrijk om de onderlinge verstandhouding goed te houden. Maar dit streven moet van twee kanten komen. U probeert de ander zo goed mogelijk te 'verstaan' en bij te staan. De ander die slechthorend of doof is en daardoor veel aan het hoofd heeft, zal er af en toe aan herinnerd moeten worden dat ook hij een taak heeft om de verhoudingen optimaal te laten zijn en blijven. Vraag daarom zo nodig aan de betrokkene of deze zelf aan een goede verstandhouding bij wil dragen door steeds aan te geven hoe u hem goed kunt helpen en juist behandelen. Zorg goed voor uzelf en vraag hem u zoveel mogelijk tegemoet te komen door bijvoorbeeld niet de hele dag door 'He?' tegen u te lopen roepen maar steeds zelf ook zijn best te blijven doen om u te verstaan.

Help de zieke om niet eenzaam te worden. Wijs de zieke er daarom zo nodig op dat hij niet altijd op afstand moet gaan zitten afwachten of iemand zich bereid toont om hem bij gesprekken te betrekken. Vertel dat het goed is om zelf ook initiatieven te nemen. Want eerlijk is eerlijk, het is (vooral in onbekende omstandigheden) voor een slechthorende net zo eng om op een groep horenden af te stappen als het is voor horenden om een slechthorende te benaderen. Adviseer zo nodig een slechthorende of dove om goed voor zichzelf te zorgen door contacten op te bouwen en te onderhouden met de mensen om hem heen. Wijs hem er zo nodig op dat hij zich alleen op zijn eigen kamer extra eenzaam gaat voelen.

### **Zorg goed voor uzelf**

Zorg goed voor uzelf. Stel u er op in uw humeur niet te laten bederven door een handicap die de uwe niet is. Probeer daarnaast onder alle omstandigheden zo lief

mogelijk te zijn voor de zieke en blijf hem zo goed mogelijk verzorgen en begeleiden. Blaas regelmatig stoom af bij iemand waar u goed mee kunt praten of zoek steun bij lotgenoten. Zorg voor voldoende kracht, afleiding en ontspanning. Blijf vooral in uzelf geloven, want zolang u uw best doet door de ander op de juiste manier zorg te geven, bent u goed bezig.



OMGAAN MET EEN SLECHTZIENDE

### **4.3 Omgaan met een zieke die slechtziend of blind is**

Voor een ziende is het moeilijk voor te stellen hoe lastig en ingewikkeld het leven soms geworden is voor iemand die slecht ziet of bijna niets kan zien. De slechtziende of blinde zal blijvend regelmatig geholpen moeten worden. Soms zelfs zal hij hulp nodig hebben bij handelingen of activiteiten die voor een ziende heel gemakkelijk te doen zijn.

#### **Helpen 'kijken'**

- Een slechtziende of blinde kijkt met de handen. Geef daarom de ander zoveel mogelijk de gelegenheid om van alles te kunnen 'zien' door het te laten betasten.
- Probeer u in te denken wat het betekent weinig of niets te kunnen zien en vraag steeds wat de ander wil voor u zelf tot actie overgaat.
- Het is belangrijk dat een slechtziende of een blinde woorden als zien, kijken, slecht zien of blind als gewone woorden leert horen en gebruiken. Gebruik deze woorden daarom ook gewoon als het in de spraak te pas komt. Vraag bijvoorbeeld:

'Wil je dit eens zien?' als u 'Wil je dit eens voelen, betasten, ruiken of horen,' bedoelt.

- Een slechtziende of blinde herkent niet altijd iemand aan de stem; vraag bezoekers daarom altijd even te zeggen wie ze zijn, en eventueel wat ze komen doen. 'Hallo Francis, hier is je broer Chris, ik kom eens even een koppie koffie bij je halen.'
- Iets aanwijzen en zeggen dat het daar ligt, werkt natuurlijk niet. Als de ander naar iets vraagt of iets zoekt, is het beter te zeggen waar het voorwerp zich precies bevindt. 'Wat zoek je, je rode trui? Hij hangt over de leuning van de stoel rechts van je.'
- Zeg altijd precies waar u iets neerzet, medicijnen of drinken bijvoorbeeld. 'Ik heb een glas water rechts naast je wekker op je nachtkastje gezet.'
- Leg geen spullen op een plaats neer waar het niet hoort en waar de ander ze niet verwacht, een bos bloemen op een stoel bijvoorbeeld. Als de ander erop gaat zitten, kunnen de bloemen worden weggegooid. Dit is verdrietig voor de blinde en vervelend voor u.
- Beslis niet voor een blinde wat voor hem leuk of belangrijk is om te zien. Bijvoorbeeld: als de pakketdienst u een nieuw apparaat heeft bezorgd, laat het dan niet bij roepen hoe mooi, handig en degelijk het apparaat is, maar laat de ander in uw vreugde delen door het hem uitgebreid te laten 'zien'.
- Hoe u tijdens de maaltijden een slechtziende of een blinde kan helpen zien, leest u in de paragraaf 'Eten en drinken'.

### Veiligheid in huis

- Denkt u zich in wat het betekent weinig of niets te kunnen zien en vraag steeds wat de ander zelf wil voor u tot actie overgaat.
- Laat u altijd horen als u de kamer binnenkomt. Zeg altijd wat u gaat doen als u iets gaat doen. En zeg altijd wat u aangeeft als u iets aangeeft. 'Hier is je kopje thee, pas op hoor, het is beet!'
- Streef naar gelijkwaardigheid. Vraag aan de betrokkene of deze zelf aan een goede verstandhouding bij wil dragen door steeds aan te geven hoe u hem goed kunt helpen en juist behandelen.
- Zorg dat alles in huis een vaste plaats heeft zodat de zieke niet misgrijpt als hij iets nodig heeft. Let erop dat als u spullen gebruikt u ze altijd weer op hun vaste plaats terugzet. Als u iets in huis een andere plaats geeft, vergeet dat dan niet te vertellen. 'De bloemen op het salontafeltje waren niks meer. Ik heb ze weggegooid en de vaas weer in de kast gezet.'

- Let erop dat alle kamer- en kastdeuren in huis of volledig dicht of helemaal open zijn. Een slechtziende of blinde kan zich namelijk gemeen stoten tegen een onverwacht halfopenstaande deur (of raam!). Maak er om dezelfde reden een gewoonte van om alle boven- en onder keukenkastdeurtjes dicht te houden.
- Laat nergens in huis prullenbakken, de stofzuiger, snoeren of handdoeken en dergelijke over de vloer slingeren. Zet of leg alles langs de kant of in een hoekje zodat de ander er niet over kan struikelen.
- Doe niet meteen dat wat u denkt dat de ander graag gedaan wil hebben. Het kan zijn dat de ander het zelf wil doen of proberen te doen. Dus doe niet te snel iets voor de ander zonder eerst gevraagd te hebben of hij het prettig zou vinden als u het doet. 'Zeg eerlijk, heb je graag dat ik het voor je doe?' Ik wil je best even helpen hoor, of doe je het liever helemaal zelf? Zeg maar hoor.'
- Als de ander met iets bezig is en u ziet dat het mis dreigt te gaan, kunt u hem als volgt helpen. Raak niet in paniek maar zeg rustig dat er volgens u iets niet goed gaat. 'Wacht even, volgens mij gaat het niet helemaal goed. Mag ik je even helpen?'
- Het kan handig zijn de zieke een belletje te geven waar hij u mee kan roepen als u elders in huis bent of in de tuin. De slechtziende of blinde heeft echter niets aan het belletje als hij het niet kan vinden of als het is gevallen en ergens onder gerold is. Voorkom dit soort moeilijkheden en bind zo'n belletje vast op een afgesproken plaats.

### Samen de straat op

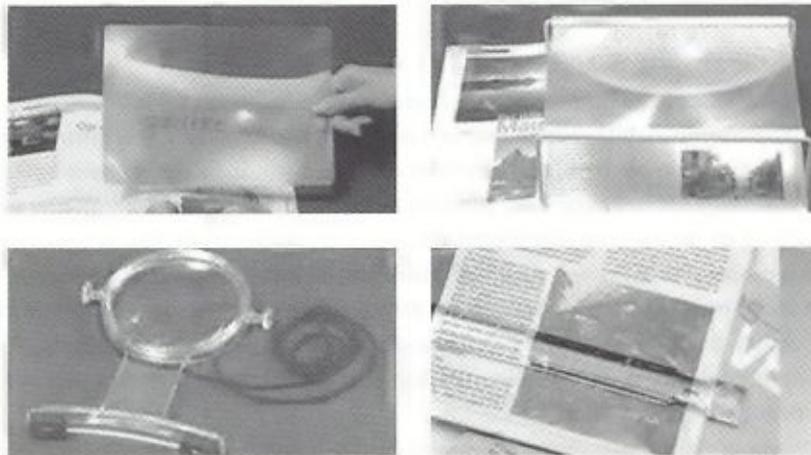
- Probeer u in te denken wat het betekent weinig of niets te kunnen zien.
- Bied de ander uw arm of uw schouder aan en ga voor hem lopen als u samen lopend de straat op gaat.
- Ongetwijfeld komt u onderweg stoepen en trappen tegen. U kunt de ander helpen om zowel stoepen als trappen veilig te nemen. Zeg als u bij een trap komt rustig: 'Opgelet, een trap naar boven of naar beneden.' Vraag of de ander het prettig vindt de trapleuning te gebruiken en leg zo nodig zijn hand op de leuning om aan te geven waar die is. 'Hier is de trapleuning.' Vertel de ander of de trap lang is of kort en waarschuw altijd als de laatste tree bereikt wordt. 'Pas op, laatste tree.' Kan er gekozen worden tussen een gewone trap en een roltrap, laat de ander dan altijd kiezen welke trap genomen wordt, Is er alleen een roltrap, zeg dit dan vooraf heel duidelijk.
- Wijs de ander rustig en vooraf op bijzondere dingen zoals een losliggende stoeptegel, een obstakel en dergelijke.

- Maak zoveel mogelijk gebruik van voorzieningen die speciaal voor slechtzienden en blinden zijn aangelegd zoals betonnen golftegels op trottoirs. Steek zoveel mogelijk alleen over bij voetgangersoversteekplaatsen.
- Als u met de bus reist, ga de ander dan voor naar de deuropening en wijs hem waar de handgreep is door zijn hand erop te leggen. Duw of trek de ander niet de bus in, maar geef hem de gelegenheid zelf rustig in te stappen. Het is voor een slechtziende of blinde vaak wel prettig als u even aangeeft waar zich nog een lege plaats bevindt.
- Ga bij het uitstappen op dezelfde wijze te werk. Loop zelf voorop, laat weten waar de deur en de handgrepen zijn, stap het eerst uit en laat de ander zelf uitstappen. Het is voor een slechtziende of blinde natuurlijk wel heel prettig en veilig als u hem vertelt of de opstap hoog of juist laag is.
- Als u met de auto reist laat dan de ander bij het instappen weten waar hij kan instappen door zijn hand op het geopende portier te leggen. Zeg bij het uitstappen wanneer hij veilig de deur open kan doen. 'Ik let even op. Ik zal je zeggen wanneer je veilig de deur kunt opendoen.'
- Een blinde of slechtziende ziet dan wel veel minder met de ogen, gaandeweg hoort, ruikt en voelt hij vaak beter dan een ziende wat er om hem heen gebeurt. U kunt onderweg de ander daarom wel vertellen wat er allemaal te zien is, maar soms is dit dus niet nodig of niet gewenst. Laat het daarom altijd aan de ander over of hij een beschrijving van de omgeving wenst en dring niets op.
- Laat een slechtziende of blinde bij bezoek aan een openbare gelegenheid zelf zijn spullen als jas, sjaal en handschoenen een plaats geven. U kunt aanbieden het voor hem te doen maar zeg dan wel waar u de spullen gelaten heeft. 'Ik heb je jas over de stoel hier rechts van je gehangen en je rugzak onder de stoel gezet.'

### Samen op visite

- Probeer u zich in te denken wat het betekent weinig of niets te kunnen zien en vraag steeds wat de ander wil voor u tot actie overgaat.
- Iemand die slecht ziet of blind is, trekt zich gemakkelijk terug. Zeker als hij in een onbekende omgeving is omdat het dan extra moeilijk voor hem is zich te oriënteren. Doe uw best om de ander bij het gezelschap te betrekken door te vertellen wie er in de kamer zijn en iedereen aan hem voor te stellen.
- Geef aan waar de ander kan gaan zitten. 'Waar wil je zitten?' Of: 'Bij wie wil je zitten?' Of: 'Rechts van je is nog een stoel vrij.'

- Let op obstakels waar de ander over kan struikelen of tegen aan kan lopen. 'Voorzichtig, even naar links, voor je staat een tafeltje.' Zet eventueel losse attributen als een prullenbak aan de kant en sluit de deuren of open ze geheel.
- Voor een slechtzijnde of een blinde zijn de handen de ogen, dus voelen is 'zien'. Als u met de ander ergens gaat logeren, laat hem dan ook de nieuwe omgeving 'zien'. Maak een rondje door het huis en laat de ander 'zien' waar de belangrijkste vertrekken en de trap zich bevinden. Laat ook 'zien' aan welke kant de leuning van de trap zit en waar je uitkomt als je omhoog of omlaag gaat.
- Vertel ondertussen wat er wel te zien maar niet te voelen is: de kleuren en het design van het behang en van het vloerkleed bijvoorbeeld. Als u de ander rondleidt door de slaapkamer, de badkamer en de wc, laat hem dan 'zien' waar het bed staat, het nachtkastje en de klerenkast, maar ook waar de stopcontacten zitten en de knopjes voor het licht en misschien hoe het raam opengaat.



HULPMIDDELEN BIJ HET LEZEN

### Hulpmiddelen

- Voldoende licht lijkt heel belangrijk voor iemand die slecht ziet. Doe niet ongevraagd overal felle lichten aan. Vraag de ander zelf aan te geven of en waar hij meer licht nodig heeft. Vindt u zelf overal fel licht niet prettig? Organiseer dan voor uzelf een paar plekken in huis waar u de hoeveelheid licht prettig vindt.
- Wijs de slechtzijnde of blinde erop dat hij bij de bibliotheek boeken met grote letters kan lenen en dat bij de blindenbibliotheek cassettebandjes met gesproken boeken te leen zijn. Weekbladen en boeken van allerlei soort kunnen dan toch 'gelezen' worden.

- Bied de slechtzienende of de blinde aan zijn post voor te lezen. Open daarbij nooit een envelop zonder dat de ander u hiervoor toestemming heeft gegeven. Lees geen poststuk eerst zelf even door om daarna te vermelden wat er in de brief staat. Lees iedere keer de inhoud zorgvuldig voor, duidelijk en niet te snel. Onthoud u van ongevraagd commentaar. Dit kan wel eens moeilijk zijn, maar het wordt makkelijker als u zich ervan bewust blijft dat het niet om uw post en om uw leven gaat.
- Wijs de slechtzienende of blinde op het bestaan van de volgende hulpmiddelen: horloge, klok en wekker die voorzien zijn van voelbare aanduidingen op de wijzerplaat. Verder is er een niveaudetector, een apparaatje dat duidelijk aangeeft wanneer een glas vol is. Een loep om te lezen en een telefoon met grote telefoonschijf om contacten te onderhouden met mensen buiten de deur zijn ook handige apparaten.
- Vertel de slechtzienende of blinde dat er een patiëntenvereniging bestaat voor visueel gehandicapten. In elke regio is wel een afdeling te vinden. Daar kunnen ze u en de slechtzienende of blinde helpen uit te vinden wat hij nog wel kan en welke aanpassingen voor hem handig of noodzakelijk zijn. Verder zijn ze op de hoogte van allerlei slimmigheidjes waar een slechtzienende of blinde plezier van kan hebben en waardoor u op veel punten niet opnieuw het wiel hoeft uit te vinden.

### **Streven naar gelijkwaardigheid**

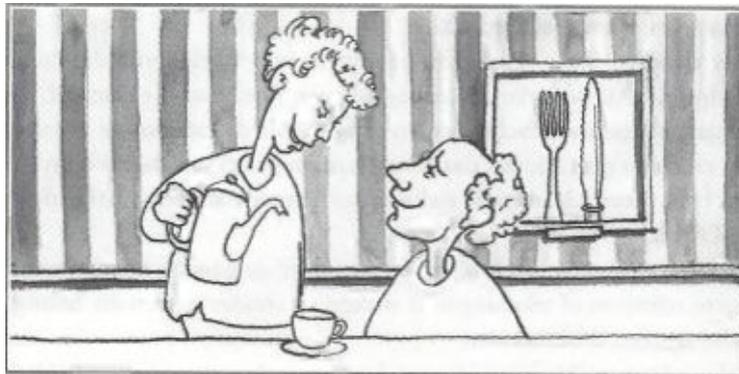
Iemand wiens gezichtsvermogen achteruitgegaan is, heeft veel te verstouwen. Hij moet proberen zich te redden met een moeilijke handicap en dat is geen sinecure. Dat hij af en toe behoorlijk verdrietig is en kwaad wordt als dingen niet lukken, is zo menselijk als het maar kan. Niettemin hebben dit soort uitbarstingen nogal invloed op de mensen om het slachtoffer heen. Maar de schade kan beperkt blijven als u probeert te begrijpen waar het verdriet en de kwaadheid vandaan komen. Laat de ander even uitrazen en bedenk dat de bui straks weer over is. Probeer de ander te nemen zoals hij is en probeer daarnaast zoveel mogelijk uzelf te blijven. Alleen door de problemen van de ander niet over te nemen, komen u en de ander het beste door zo'n periode heen.

Probeer de onderlinge verstandhouding goed te houden. Maar dit streven moet van twee kanten komen. U probeert de ander zo goed mogelijk te helpen en bij te staan. De ander zal er af en toe aan herinnerd moeten worden dat ook hij een taak heeft om de verhoudingen optimaal te laten zijn en blijven. Vraag daarom zo nodig aan de betrokkene of deze zelf aan een goede verstandhouding bij wil dragen door steeds aan te geven hoe u hem goed kunt helpen en juist behandelen. Zorg goed

voor uzelf en vraag hem u zoveel mogelijk tegemoet te komen door u niet de hele dag overal heen te sturen, maar zelf zijn best te blijven doen om zich te redden. Help de zieke om niet eenzaam te worden. Wijs de zieke er daarom zo nodig op dat hij niet altijd op afstand moet gaan zitten afwachten of iemand zich bereid toont om hem bij gesprekken te betrekken. Vertel dat het goed is om zelf ook initiatieven te nemen. Want eerlijk is eerlijk, het is (vooral in onbekende omstandigheden) voor een slechtzienende net zo eng om op een groep af te stappen als het is voor zienden om een slechtzienende of blinde te benaderen. Adviseer zo nodig een slechtzienende of dove om goed voor zichzelf te zorgen door contacten op te bouwen en te onderhouden met de mensen om hem heen. Wijs hem er zo nodig op dat hij zich alleen op zijn eigen kamer extra eenzaam gaat voelen. Bied hem aan daarbij behulpzaam te zijn door bijvoorbeeld een briefje te schrijven.

### Zorg goed voor uzelf

Zorg goed voor uzelf. Stel u er op in uw humeur niet te laten bederven door een handicap die de uwe niet is. Probeer daarnaast onder alle omstandigheden zo lief mogelijk te zijn voor de zieke en blijf hem zo goed mogelijk verzorgen en begeleiden. Blaas regelmatig stoom af bij iemand waar u goed mee kunt praten of zoek steun bij lotgenoten. Zorg voor voldoende afleiding en ontspanning. Blijf vooral in uzelf geloven, want zolang u uw best doet door de ander op de juiste manier zorg te geven, bent u goed bezig.



OMGAAN MET IEMAND DIE EEN TAALSTOORNIS HEEFT

## 4.4 Omgaan met een zieke met taalstoornis

Een taalstoornis (afasie) kan ontstaan als gevolg van een hersenbeschadiging door een beroerte, een hersenbloeding, een ongeluk of een ziekte zoals een infectie of

een tumor. Afasie levert vaak veel beperkingen op en is moeilijk te genezen. Goede hulp en juiste ondersteuning kunnen de zieke helpen zoveel mogelijk kwaliteit van leven te verwerven. Een taalstoornis als afasie is een lastige en omvangrijke handicap. De betrokkene heeft moeite met spreken, met schrijven, met lezen, met gebaren maken en met het begrijpen van gesproken taal.

Het gebeurt dat de zieke wat wil zeggen maar niet weet op wat voor manier hij dat moet doen; gewoon omdat hij niet op de juiste woorden kan komen. Of hij zegt iets anders dan hij bedoelde te zeggen en merkt dat pas als anderen hem niet begrijpen. Ook zal het vaak gebeuren dat hij iets wil zeggen maar het alweer vergeten is voor het zover is. De zieke zal op allerlei manieren aandacht, bescherming en hulp blijvend nodig hebben, maar daarnaast kan hij ook geholpen worden om weer opnieuw dingen onder de knie te krijgen.

### **Zorgen dat de ander begrijpt wat u bedoelt**

Het zal regelmatig gebeuren: u wilt de zieke wat zeggen of u moet de zieke iets zeggen. Bij een zieke die afasie heeft, is het maar zeer de vraag of hij kan begrijpen waar u het over heeft. Daarom zult u regelmatig gebruik moeten maken van trucjes om de zieke te helpen begrijpen wat u bedoelt.

- Probeert u zich in te denken wat het betekent om niet te kunnen begrijpen wat een ander tegen je zegt, gewoon omdat je niet (meer) snapt wat de woorden betekenen. Om voor elkaar te krijgen dat de zieke u toch kan begrijpen, kunt u een paar dingen doen. Het is niet gezegd dat uw inspanningen nu en altijd succes zullen hebben, maar het is het proberen waard.
- Om uw woorden beter te kunnen begrijpen, is het belangrijk dat de zieke niet wordt afgeleid. Als de zieke bijvoorbeeld in een stoel voor het raam zit, dan zullen voorbijgangers zijn aandacht kunnen vangen. Als de radio of de tv aanstaat, dan kan de aandacht gemakkelijk daarheen gaan, in plaats van naar dat en naar wat u te zeggen hebt. Neem daarom de zieke zo nodig mee naar een rustige plaats of doe radio of tv uit.
- Maak er een gewoonte van om pen en papier bij de hand te houden om trefwoorden op te schrijven of tekeningen te maken van onderwerpen die belangrijk voor de ander zijn om te onthouden.
- De zieke zal u gemakkelijker kunnen begrijpen als u de tijd neemt. Als u haastig te werk gaat, zal hij dat merken en daardoor uit evenwicht kunnen raken. Mensen met een taalstoornis kunnen vaak moeilijk met emoties omgaan en anders reageren dan u verwacht. Zo kan het gebeuren dat hij in een bepaalde situatie zeer geërgerd, agressief of boos reageert, terwijl hij eigenlijk wil

aangeven teleurgesteld te zijn. U kunt dit soort situaties zoveel mogelijk vermijden door steeds te proberen zelf rust uit te stralen.

- De ander zal u eerder kunnen begrijpen als er oogcontact bestaat. Ga daarom rustig voor de zieke staan, of bij hem zitten, en maak eerst oogcontact voor u het woord tot hem richt. Probeer tijdens een wat Langer of belangrijk gesprek het oogcontact in stand te houden om de aandacht te handhaven.
- De ander zal u beter kunnen verstaan als u rustig en duidelijk spreekt. Gebruik daarom zo weinig mogelijk woorden om aan te geven wat u wilt zeggen en leg hem niet meer dan één onderwerp tegelijk voor. Probeer door stembuigingen, gezichtsuitdrukkingen en gebaren aan de ander duidelijk te maken waar uw woorden over gaan. Als u bijvoorbeeld aan de ander wil vragen of hij een kopje thee of een kopje koffie wil, vraag dan niet: 'wil je thee of koffie?' Maar wijs op de theepot en vraag: 'Thee?', met de nadruk op de éé. Of op de koffiepot en zeg vriendelijk en met nadruk: 'Koffie?' De nadruk leggen op een klank is overigens iets anders dan hard praten. Hard praten is helemaal niet nodig om beter te worden verstaan.
- Geef de zieke tijd om over uw vraag na te denken en een antwoord te formuleren. Een onderwerp als het aanbieden van een kopje thee is niet zo moeilijk. Maar als u de zieke iets ingewikkelds wilt vragen of vertellen, dan kan dat voor de zieke problemen opleveren. Wees daarom altijd geduldig en herhaal dat wat u daarnet heeft gezegd of gevraagd eventueel in andere woorden. Ook gebaren maken, dingen aanwijzen of dingen tekenen kunnen de ander helpen te begrijpen waar u het over heeft.
- Iemand met afasie heeft vaak moeite met overschakelen van het een op het andere onderwerp. Zorg daarom voor duidelijke overgangen tussen het ene en het andere gespreksonderwerp en zeg voor u overgaat op een ander onderwerp: 'Ik ga nu iets anders vertellen', of: 'Ik wil het nu even over dat of dat hebben.'
- Tot slot: vul niet uit ongeduld of om een woede uitbarsting te voorkomen alvast een woordje voor de zieke in. Probeer dit altijd te voorkomen omdat dit door de zieke als heel naar wordt ervaren.

### **Manieren om erachter te komen of de zieke u begrepen heeft**

Als u de zieke iets heeft duidelijk gemaakt, dan wilt u natuurlijk ook graag weten of de ander u begrepen heeft.

- Soms kunt u aan de lichaamstaal van de ander zien of hij u begrepen heeft. Let daarom altijd op de eerste plaats op lichamelijke reacties en gezichtsuitdrukkingen. Als u bijvoorbeeld de zieke thee heeft aangeboden en hij heeft geen zin in thee, dan zult u dat in veel gevallen aan de gezichtsuitdrukking kunnen zien.

- Woorden zeggen niet altijd wat de zieke echt bedoelt. Als de zieke bijvoorbeeld 'Ja' zegt op uw vraag of hij thee wil, kunt u er niet altijd van uitgaan dat de ander ook 'ja' bedoelt. Daarom kan het handig zijn om te proberen met de zieke gebaren af te spreken die ja of nee aangeven. U kunt de zieke bijvoorbeeld leren naar de theepot te wijzen als hij thee wil en niets te doen als hij op dat moment geen zin in thee heeft. Hoewel iemand met deze handicap ook vaak moeite heeft met schrijven, kan de zieke soms leren bepaalde woorden op te schrijven.
- Denk overigens niet te gauw dat u de ander heeft begrepen. Herhaal wat u denkt dat hij bedoelt en vraag in zeer korte zinnen of dat juist is: 'Bedoel je dit?', 'Wil je dat?' Gebruik eventueel de opgeschreven trefwoorden om erachter te komen of zijn vragen of bedoelingen u duidelijk zijn.
- Wees er verder op bedacht dat als de zieke moe of gespannen is, hij in een poging u antwoord te geven, in een onbegrijpelijke stortvloed van woorden kan uitbarsten. Zo'n situatie is heel vervelend en vooral voor de zieke heel teleurstellend omdat ondanks zijn inspanningen er alleen maar naar buiten komt wat hij niet bedoelt. U kunt de zieke helpen door hem wat of te remmen, tot rust te brengen en te troosten.
- Iemand met afasie kan ook moeite hebben met het onthouden van informatie. Wees daarom niet verbaasd dat wat u heeft verteld na (zeer) korte of langere tijd geheel vergeten blijkt te zijn. In dat geval zit er niets anders op dan het gesprek, of delen ervan, een of meer malen te herhalen.



ZOEK STEUN BIJ LOTGENOTEN

## **Manieren om de zieke te helpen bij de omgang met anderen**

Het is logisch dat iemand met zo'n handicap niet gauw het gezelschap van anderen zal zoeken. Voor de betrokkene is het daarom heel belangrijk dat anderen, u wellicht, proberen hem zoveel mogelijk blijven betrekken bij het normale (gezins) leven.

- Laat de zieke merken dat u hem graag als volwaardig deelnemer betreft bij de gesprekken. 'Kom je gezellig mee aan tafel?' 'Kom lekker hier bij ons zitten?'
- Toon goede zorg en let er zo nodig op dat de ander zijn bril, gebitsprothese of gehoorapparaat draagt. Zeker als er anderen in huis zijn.
- Wanneer u met andere mensen praat, probeer de zieke dan te betrekken bij het gesprek. Dit kunt u doen door zijn aandacht te vragen. Noem zijn naam of raak hem even aan.
- Maak de zieke duidelijk waar het gesprek over gaat. Gebruik hierbij de mogelijkheden zoals beschreven. Dus regel eerst oogcontact, en praat met hem met behulp van klankaccenten, gebaren, gezichtsuitdrukkingen en woorden op papier. Maak gebruik van weinig korte woorden en korte zinnen. Praat nooit met anderen over het hoofd van de zieke heen.
- Luister goed naar wat hij te zeggen heeft en probeer hem te begrijpen.
- Verbeter de ander niet. Want dit is voor iemand die zo zijn best doet heel pijnlijk. Bovendien is het niet nodig want het gaat er niet om dat wat de ander zegt correct is. Het gaat erom dat u begrijpt wat hij bedoelt.
- Als de zieke onverhoopt zijn gevoelens niet meer kan bedwingen en uitbarst in een stortvloed van woorden, probeer hem dan wat of te leiden.

## **Hulpmiddelen voor mensen met een taalstoornis**

- Het is een gegeven dat alles wat je traint verbetert, en dat alles wat je niet traint niet verbetert. Daarom worden overal in het land trainingen gegeven aan mensen met afasie. Men leert de zieke daar trucjes om dingen beter te kunnen onthouden.
- Ook zijn er verschillende communicatiemethodes te verkrijgen. Een greep uit het bestaande materiaal: er bestaat een taalzakboek en er zijn gespreksboeken met afbeeldingen en woorden. Deze kunnen tijdens gesprekken samen met de zieke worden doorgebladerd. Door woorden of afbeeldingen aan te wijzen of aan te laten wijzen, kan de zieke anderen gemakkelijker verstaan en begrijpen. Bovendien kan hij zichzelf beter verstaanbaar maken.
- Verder is er de communicatiemethode *Dominolan*. Deze methode geeft aan hoe u door middel van gebaren met elkaar kunt communiceren.
- U kunt voor de zieke een communicatieschrift maken. Hiervoor neemt u een schrift waarin u alle afspraken kort opschrijft, maar ook alle leuke, lieve,

spannende en interessante dingen die u samen meemaakt. Zo'n schrift helpt de zieke geen dingen te vergeten en het geeft hem de gelegenheid vaker en langer plezier te hebben van goede momenten.

- In bijna alle gevallen is het zo dat de zieke en zijn verzorgers heel wat moeten leren voor ze elkaar redelijk kunnen begrijpen en verstaan. Wellicht heeft u iets aan de ervaringen van anderen. Er is een aantal (ervarings)boeken geschreven door mensen die afasie hebben en door mensen die een afasiepatiënt verzorgen.
- Om de zieke te helpen weer wat te kunnen lezen zou u eens wat speciale boeken kunnen aanschaffen of lenen. Let bij het aanschaffen of lenen op het volgende: er moeten veel plaatjes in de boeken staan die de tekst verduidelijken. De letters moeten groot en duidelijk leesbaar zijn om het lezen zo gemakkelijk mogelijk te maken. Het is belangrijk dat de behandelde onderwerpen zoveel mogelijk aansluiten bij de interesse of de leefwereld van de zieke. Want dat wat de zieke leuk of interessant vindt, leest hij natuurlijk het liefst en het gemakkelijkst. Alles wat de zieke leest, brengt hem weer dicht bij dat wat hij mooi of plezierig vindt.
- Een zieke die goed om wil leren gaan met zijn taalproblemen, kan veel hebben aan de begeleiding van een logopedist(e). Deze taaldeskundige werkt meestal in praktijken, ziekenhuizen en tehuizen, maar thuisbehandeling is ook vaak mogelijk.
- Regionale afdelingen van de Afasie Vereniging Nederland organiseren bijeenkomsten voor mensen met afasie en hun begeleiders. Deze bijeenkomsten zijn bedoeld om contacten te leggen, om samen activiteiten te ondernemen en om informatie uit te wisselen. Verder geeft de Afasievereniging veel informatief materiaal uit. In de vorm van boeken, folders en brochures kunt u van alles over de ziekte en de behandeling en begeleiding te weten komen.
- Informatie over bovengenoemde hulpmiddelen kunt u verkrijgen bij de huisarts, de Thuiszorg en natuurlijk bij de Afasievereniging. Ook kunt u op internet terecht.

### **Streven naar gelijkwaardigheid**

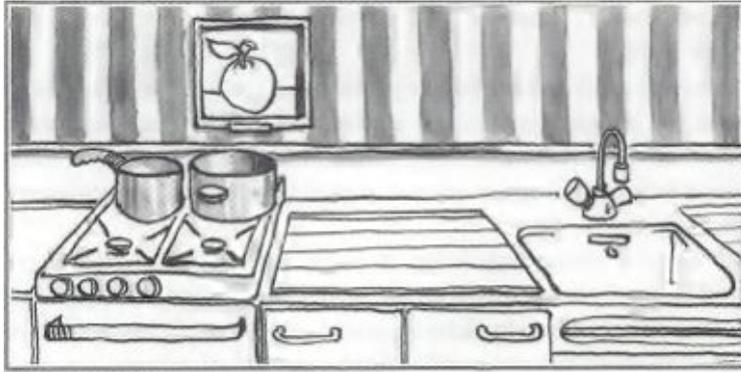
- Iemand die een ander alleen met heel veel moeite kan begrijpen, heeft veel te verstouwen. Hij moet proberen zich te redden met een moeilijke handicap en dat is geen sinecure. Dat hij af en toe behoorlijk verdrietig is en kwaad wordt als dingen niet lukken, is zo menselijk als maar kan. Niettemin hebben dit soort uitbarstingen nogal invloed op de mensen om de zieke heen. De schade kan

beperkt blijven als u probeert te begrijpen waar het verdriet en de kwaadheid vandaan komen. Laat de ander even uitrazen en bedenk dat de bui straks gewoon weer over is. Kom op zo'n bui later niet terug en blijf steeds proberen de ander op ieder moment te nemen zoals hij is. Doe daarnaast uw best om zoveel mogelijk uzelf te blijven. Alleen door de problemen van de ander niet over te nemen, komen u en de ander het beste door zo'n periode heen.

- Probeer de onderlinge verstandhouding goed te houden. Maar dit streven moet van twee kanten komen. U probeert de ander zo goed mogelijk te helpen en bij te staan. De ander zal er af en toe aan herinnerd moeten worden dat ook hij een taak heeft om de verhouding optimaal te laten zijn en blijven. Vraag daarom aan de betrokkene of deze zelf aan een goede verstandhouding bij wil dragen door zo mogelijk steeds aan te geven hoe u hem goed kunt helpen en juist behandelen. Zorg goed voor uzelf en vraag hem u zoveel mogelijk tegemoet te komen door steeds te blijven proberen zichzelf zoveel mogelijk te redden.
- Help de zieke om niet eenzaam te worden. Wijs de zieke er daarom zo nodig op dat hij niet altijd op afstand moet gaan zitten afwachten of iemand zich bereid toont om hem bij gesprekken te betrekken. Vertel dat het goed is om zelf initiatieven te nemen. Want eerlijk is eerlijk, het is (vooral in onbekende omstandigheden) voor iemand met afasie net zo eng om op een ander af te stappen als het is voor iemand die dat niet heeft is om zich tot een afasiepatiënt te wenden. Adviseer zo nodig en zo mogelijk een afasiepatiënt om goed voor zichzelf te zorgen door contacten op te bouwen en te onderhouden met de mensen om hem heen. Wijs hem er zo nodig op dat hij zich alleen op zijn eigen kamer extra eenzaam gaat voelen. Bied hem eventueel uw hulp aan bij het leggen van contacten.

### **Zorg goed voor uzelf**

Zorg goed voor uzelf. Stel u er op in uw humeur niet te laten bederven door een handicap die de uwe niet is. Probeer daarnaast onder alle omstandigheden zo lief mogelijk te zijn voor de zieke en blijf hem zo goed mogelijk verzorgen en begeleiden. Blaas regelmatig stoom af bij iemand met wie u goed kunt praten of zoek steun bij lotgenoten. Zorg voor voldoende kracht, afleiding en ontspanning. Blijf vooral in uzelf geloven, want zolang u uw best doet door de ander op de juiste manier zorg te geven, bent u goed bezig.



OMGAAN MET IEMAND DIE VERGEETACHTIG EN/OF VERWARD IS

## 4.5 Omgaan met een zieke die vergeetachtig en/of verward is

Een zieke wiens geheugen is aangetast, heeft veel extra zorg nodig. Een van de dingen waaraan de zieke veel kan hebben is als de verzorger hem als het nodig is helpt dingen te onthouden die de zieke kan gebruiken om het leven wat gemakkelijker en wat prettiger te maken.

Vaak is de zieke zich ervan bewust dat hij ziek is, en dat maakt hem angstig, achterdochtig en wantrouwig. Het is daarom van groot belang dat de zieke zich bij zijn huisgenoten en in zijn eigen omgeving thuis en veilig voelt.

In de loop der jaren zijn allerlei handigheidjes uitgevonden om een zieke die lijdt aan geheugenverlies te helpen. U kunt te weten komen hoe u de zieke gerust kunt stellen, hoe u in kunt spelen op zijn behoeften en hoe u met specifieke afwijkingen om kunt gaan. Ook kunt u informatie krijgen over hulpmiddelen die u in huis kunt aanbrengen om de zieke te helpen niet te verdwalen in huis, of om spullen te kunnen vinden, of om een idee te krijgen van dag en tijd.

Veel ideeën en mogelijkheden om de zieke te steunen, kunt u vinden in allerlei folders, in boeken, op internet en natuurlijk bij de patiëntenverenigingen. Ga erachteraan. U doet er de zieke een plezier mee en u ontlast uzelf enorm, want omgaan met een zieke die minder ongeduldig, hulpeloos en onzeker is, is minder moeilijk.

Iemand die niet goed meer kan onthouden wat hij heeft gedaan of nog doen moet, kan gemakkelijk vergeten om het gas aan te doen of uit te draaien. Vooral als de zieke een ouder persoon is, is het extra oppassen geblazen. Bij een ouder persoon

is de tastzin vaak minder waardoor hij niet goed meer kan voelen of bijvoorbeeld een pan te heet is om aan te pakken. De keuken is daarom de eerste plaats in huis waar beschermende maatregelen getroffen dienen te worden om de zieke te beschermen.

### **Manieren om van de keuken een veilige plaats voor de zieke te maken**

- Kook zoveel mogelijk op de achterste pitten om te voorkomen dat een pan met hete inhoud van het gas gestoten kan worden. Zet lege hete pannen achter op het fornuis. Draai de steel van een steelpan altijd naar achteren om te voorkomen dat de pan met hete inhoud achter een mouw blijft haken. Gooi overgebleven heet water direct weg.
- Gebruik een elektrische waterkoker in plaats van een waterketel, dit voorkomt eventueel geknoei met open vuur en gas; bovendien kan een waterkoker niet droog koken. Berg na gebruik elektrische apparaten meteen op. Gebruik liever een magnetronoven in plaats van een gasoven omdat aan het gebruik van een magnetronoven geen vuur te pas komt. Als u gebruikmaakt van een magnetronoven vervang metalen ovenschalen dan door plastic schalen om ongelukken te voorkomen. Zorg voor pannenlappen die niet snel vlam kunnen vatten.
- Zet alle oplosmiddelen, bleekmiddelen, wasmiddelen en schoonmaakmiddelen achter slot en grendel. Als u ze graag in de keuken wilt houden, zet ze dan bij elkaar in een kastje en maak daar een kinderslot op. Schaf bovendien alleen maar giftige spullen aan in flessen die voorzien zijn van een veiligheidsdop.
- Laat geen emmers met sop en werkdoekjes onbeheerd in de keuken achter. Maak na het dweilen de vloer goed droog.
- Het is belangrijk om de zieke te beschermen tegen verstikking. Vooral oudere mensen ruiken minder goed waardoor het kan gebeuren dat ze niet ruiken dat ze het gas hebben aan laten staan. Sluit daarom 's avonds voor u naar bed gaat de hoofdkraan van het gas af of doe de keukendeur op slot. Gebruik een gasaansteker in plaats van lucifers, omdat dat minder vuurgevaarlijk is.
- Gebruik goede snoeren om kortsluiting te voorkomen. Maak nooit gebruik van een defect apparaat. Zorg ervoor dat alle stopcontacten geaard zijn. Beveilig de stopcontacten met afdekplaatjes.
- Als u bepaalde medicijnen moet bewaren in de koelkast, zorg er dan voor dat de koelkast kan worden afgesloten of sluit de keukendeur af in tijden dat u zelf niet in de buurt bent.

### Manieren om van de badkamer een veilige plaats voor de zieke te maken

Iemand die niet goed meer kan onthouden wat hij heeft gedaan of nog doen moet, kan gemakkelijk vergeten de hete kraan uit te draaien of de koude kraan erbij aan te zetten. Vooral als de zieke een ouder persoon is, is het extra oppassen geblazen. Bij een ouder persoon is de tastzin vaak wat minder waardoor hij niet goed meer kan voelen of bijvoorbeeld het douchewater te heet is. De badkamer is daarom een van de plaatsen in huis waar beschermende maatregelen getroffen dienen te worden om de zieke te beschermen.

- Gebruik liever een thermostatische kraan dan een gewone badkraan om te verhinderen dat de zieke zich aan heet water kan branden. Controleer de temperatuur van het badwater voor gebruik.
- Het is belangrijk de zieke te beschermen tegen vallen. Vooral ouderen vallen snel omdat ze minder goed kunnen bewegen en vaak lijden aan (lichte) evenwichtsstoornissen. Daarnaast hebben ouderen vaak broze botten die eerder breken.
- Leg antislipmatjes voor het bad, de wastafel en het toilet om te voorkomen dat de zieke uitglijdt. Laat geen kleren, badgoed, wasmand, afvalbakje en dergelijke op de vloer slingeren, maar zet alles langs de kant zodat de zieke er niet over kan struikelen. Gebruik bij de douche zeep die aan een touw bevestigd is en maak dat vast aan de kraan; zo glijdt de zeep niet weg en glijdt de zieke niet uit over de zeep. Bevestig handgrepen bij de wastafel en bij het toilet. Bevestig een douchestoeltje aan de muur of zet een badzitje of een stevige tuinstoel in de badkamer zodat de zieke kan gaan zitten bij het wassen. Gebruik een antislipmatje in het bad tegen uitglijden.



VEILIGHEID IN DE BADKAMER

- Laat als u in de badkamer aan het werk gaat, geen emmers met sop en werkdoekjes onbeheerd achter en maak na het dweilen de vloer goed droog.

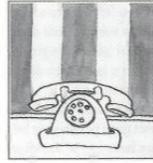
- Berg alle medicijnen op in een goed afgesloten medicijnkast. Zet alle bad- en make-upspullen, bleekmiddelen, wasmiddelen en schoonmaakmiddelen achter slot en grendel. Als u ze graag in de badkamer wilt houden, zet ze dan bij elkaar in een kastje en maak daar een kinderslot op. Schaf alleen maar giftige spullen aan in flessen die voorzien zijn van een veiligheidsdop.
- Haal het slot uit de deur of zorg ervoor dat het slot zowel van binnen als van buiten kan worden opengemaakt.

### **Manieren om de rest van het huis veilig te maken**

Iemand met een slecht geheugen moet zich in het hele huis veilig kunnen bewegen, want hij kan gemakkelijk een ongeluk krijgen of veroorzaken. Denk ook aan uzelf en aan de andere gezinsleden en zorg voor een huis waarin u allemaal veilig kunt wonen.

- Zorg ervoor dat alle stopcontacten geaard zijn. Beveilig de stopcontacten met afdekplaatjes. Zorg ervoor dat snoeren van elektrische apparaten langs de plinten lopen en niet dwars door een vertrek.
- Zoek uit of u giftige planten in huis hebt en verwijder ze. Zorg dat er een gifwijzer in huis is zodat u meteen kunt nakijken wat u moet doen als er onverhoopt toch iets is misgegaan. De gifwijzer is te koop bij de apotheek.
- Verwijder drempels en losliggende kleedjes uit huis. Zorg ervoor dat tapijten vast op de vloeren en de trap liggen en dat de zieke niet over de randen kan struikelen. Houd de vloeren vrij van losliggende of losstaande spullen (prullenbak, krukje) in het looppad. Zorg door het hele huis heen voor steunpunten (zware stoelen bijvoorbeeld) die de zieke kan vastpakken op het moment dat hij duizelig wordt. Zorg ervoor dat de traptreden niet glad zijn, dat de trap goed verlicht is, dat er geen spullen op de treden liggen en dat er onder aan de trap geen obstakels (kastje, stoel enzovoort) staan.
- Laat geen sleutels in deuren zitten. Zorg ervoor dat deuren aan twee kanten opengemaakt kunnen worden of haal het slot eruit. Geef een reservesleutel aan de burens.

# 5 Het aanvaarden van een ziekte of handicap



## Hoofdstuk 5: Het aanvaarden van een ziekte of handicap

### 5.1 Inleiding

Er zijn zieken die niets van hun ziekte en van hun zieke lijf willen weten. Ze doen alsof er niets aan de hand is en kunnen dat heel lang volhouden. Er zijn ook zieken die vanaf het eerste moment zeggen dat ze hun leven niet door de ziekte zullen laten ontwrichten. Ze gaan vechten, al moet dat jaren duren. Ze beseffen dat ze meer of minder afhankelijk zijn van andere mensen, maar ze zetten zich in het hoofd dat ze met alles wat ze in zich hebben moeten voorkomen dat ze geheel en al in handen van anderen terecht zullen komen. Ze weten dat ze die strijd zelf moeten voeren. Ze beseffen ook dat ze zonder steun van de mensen om zich heen de strijd niet zullen kunnen winnen. Ze hebben iemand om zich heen nodig die ze af en toe bij de armen pakt en zegt: 'Kom op!'

Een zieke kan van alles bedenken om zijn gezondheid te verbeteren. Hij kan ineens alleen natuurzuivere producten willen eten om het lichaam te zuiveren van kwalijke stoffen, of besluiten plotseling iedere dag een stuk te gaan wandelen om conditie op te doen. Het kan ook zijn dat de zieke eensklaps het idee heeft dat hij de gezondheid niet voetstoots moet overlaten aan de behandeling van het moment en besluit voortaan alleen nog medicijnen op natuurbasis te gaan gebruiken.

Het is voor een zieke die het er niet bij wil laten zitten, heel belangrijk dat hij de kans krijgt om met de eigen gezondheid aan de slag te gaan. Het kan zijn dat de zieke voor manieren of producten kiest waar u niet in gelooft of die zelfs zeer onrealistisch zijn. Maar het is veel beter voor een (ernstig) zieke iets te doen dan niets. De gezondheid van een zieke die niets doet om beter te worden, verbetert zeker niet.

Zoals gezegd, de zieke heeft veel aan uw steun bij zijn streven op weg naar verbeteringen. U kunt de zieke op verschillende manieren steunen.

## Een zieke steunen die over wil stappen op het gebruik van natuurgeneesmiddelen

- Probeer goed te luisteren en te reageren, dan komt u erachter wat er in de zieke leeft en waarmee u de zieke op de juiste manier kunt helpen.
- Laat de zieke vrij om een andere therapie te volgen als hij daar behoefte aan heeft. Het is waar dat tot op heden niet is aangetoond dat alternatieve medicijnen en therapieën genezen, maar het is een feit dat een zieke zich door sommige alternatieve behandelingen beter kan gaan voelen. Door de zieke vrij te laten om zijn idee te volgen, geeft u de zieke een paar goede dingen in handen. U steunt hem in de hoop op een betere toekomst. En u geeft hem de mogelijkheid om zelfstandig aan de slag te gaan op weg naar verbetering.
- Blijf u wel bewust van uw eigen verantwoordelijkheden en wijs de zieke erop dat hij eerst met de eigen arts moet gaan praten voor hij aan andere medicijnen begint.
- U kunt de zieke steunen door hem aan te moedigen met u te praten over zijn ervaringen met de nieuwe arts en de medicijnen. U kunt de zieke uw fiat geven op financieel gebied. U kunt de zieke vervoer aanbieden of aanbieden om mee naar de arts te gaan. Als de nieuwe therapie of de alternatieve geneesmiddelen niet of niet naar wens aanslaan, houd uzelf dan in de hand en ga niet strooien met verwijten of negatieve opmerkingen.
- Zorg goed voor uzelf. Het kan moeilijk voor u zijn de zieke een kant op te zien gaan waar u geen vertrouwen in hebt. Zorg daarom voor voldoende afleiding en ontspanning; hierdoor wordt het gemakkelijker voor u om dingen los te laten. Probeer daarnaast onder alle omstandigheden zo lief mogelijk te zijn voor de zieke en blijf hem zo goed mogelijk verzorgen en begeleiden. Blaas regelmatig stoom af bij iemand waar u goed mee praten kunt en probeer lichamelijk sterk te blijven om het allemaal op te kunnen blijven brengen.

## 5.2 Loslaten: moeilijk maar noodzakelijk

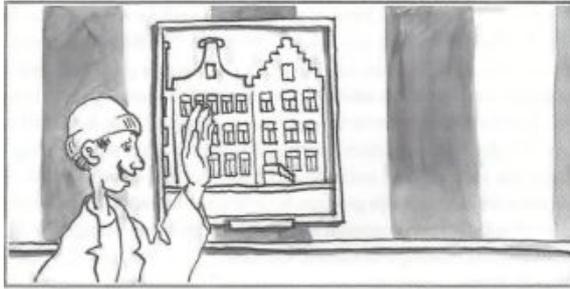
- Voor een zieke die de strijd met zijn ziekte aangaat, valt veel te knokken. Die strijd moet hij niet alleen zelf voeren, hij moet ook de gelegenheid krijgen om deze strijd te kunnen aanpakken en volbrengen. In de praktijk is dat niet altijd eenvoudig. Alleen al een stevige relatie of liefdesbanden maken de zaak heel lastig. Want hoe reageert u over het algemeen als iemand in uw gezin ziek is? U zult om uw geliefde zieke te helpen en om zijn lijden te verlichten van nature geneigd zijn de zieke met alles te helpen. Zelfs zult u zich gemakkelijk kunnen laten verleiden om de zieke hulp op te dringen.

- Het is helemaal niet gek als u zich zo opstelt, want de situatie is nieuw en daar moet u mee leren omgaan. Bovendien ligt een aantal natuurlijke en geheel eigen gedachten ten grondslag aan dit hulpvaardige gedrag: 'Ik wil alles voor hem doen als hij maar beter wordt. Of, als hij maar niet doodgaat.'
- De zieke die zichzelf wil blijven en vooruit wil komen, zal uw bezorgdheid meestal wel goed kunnen begrijpen, maar daar ook vaak bijzonder kriebelig van worden. Een zieke die zoveel mogelijk zelf wil doen, wordt kwaad op mensen die hem het werk uit handen nemen, ook al is dit nog zo goed bedoeld.

### **Manieren om een zieke te helpen in de strijd tegen de ziekte**

- Om de zieke op de juiste manier te steunen in zijn strijd tegen de ziekte en de bijbehorende ongemakken kunt u een aantal dingen doen. Probeer om te beginnen steeds voor ogen te houden dat de zieke een zelfstandig mens is die voor zijn eigen weg moet kunnen kiezen. Het kan heel moeilijk zijn en heel moeilijk blijven, maar probeer uzelf steeds voor te houden dat echte liefde afstand nemen is.
- Probeer goed te luisteren en te reageren, dan komt u erachter wat de wensen van de zieke zijn en waarmee u de zieke op de juiste manier kunt helpen.
- Wat niet goed is voor de onderlinge verstandhouding is zeggen: 'Kom maar, ik doe het wel.' Of: 'Laat maar, ik doe dat wel even.' Wat beter werkt, is zeggen: 'Ik wil me niet opdringen, maar als je mijn hulp nodig hebt dan hoor ik dat graag. Ik kom je met liefde helpen.' Ga ondertussen wat anders doen om de zieke echt vrij te kunnen laten.
- Geef de zieke de kans zelf te ondervinden dat iets echt niet gaat. Grijp niet waarschuwend in door vooraf te zeggen dat de zieke het beter maar niet kan proberen omdat het toch niet zal gaan. Soms is waarschuwen echter wel goed. Als een zieke met ademhalingsklachten op een koude ochtend een rondje wil gaan rennen, dan zou het raar zijn als u hem niet zou waarschuwen. Maar leg dan ook even uit waarom: 'Ik klopte net buiten het tafelkleed uit, de wind is koud zeg en het regent ook zachtjes. Lijkt het je niet beter om over een uurtje te gaan? Kijk, het klaart in de verte al op.' Als de zieke uw waarschuwing vervolgens naast zich neerlegt en toch gaat, leg u dan neer bij deze beslissing, hoe moeilijk dat misschien ook voor u is. Geef de zieke de kans zelf zijn grenzen te verkennen en zelf te beslissen over de eigen gezondheid. Ga niet mopperen als de zieke achteraf de wrange vruchten moet plukken van onverstandige besluiten. De zieke snapt zelf ook wel dat wie zich brandt op de blaren moet zitten.

- Als u iemand bent die de neiging heeft vaak te waarschuwen of dingen uit handen te nemen, denk daar dan eens over na. Het zou namelijk kunnen zijn dat u dit doet omdat u moeite heeft om met de zieke te praten over de echte problemen die het ziek zijn met zich meebrengen. Mocht u ontdekken dat dit zo is, probeer dan een opening te vinden om tot gesprek te komen over de dingen die u dwars zitten.
- U kunt de zieke tot steun zijn als u samen met hem probeert erachter te komen waartoe de zieke wel in staat is. Ook kunt u samen speuren naar dingen waar de zieke goed in is zodat hij, ziek en wel, toch tot zijn recht kan komen.
- Nog eens tot slot: pak een zieke nooit iets ongevraagd uit handen. Bedenk dat elke zieke graag als een normaal denkend mens wil worden gezien en behandeld. Onthoud dat uitspraken als: 'ik doe je boodschappen. Ik breng je naar je werk. Ik rij je naar de dokter', uitspraken zijn waar een gezond denkend mens hels van kan worden.
- Maak er een gewoonte van om eerst even niets te zeggen als zo'n gedachte in u opkomt en er vervolgens even over na te denken of dat wat u wilt aanbieden gewenst kan zijn. Vervolgens vraagt u eenvoudigweg of u helpen kunt of helpen mag.
- Natuurlijk kan het gebeuren dat de zieke wel degelijk regelmatig uw hulp nodig heeft. Als dat zo is, bied dan op het juiste moment uw hulp aan, dan voorkomt u dat de zieke steeds vragen moet. En tot slot: dring niets op, blijf niet doorzeuren en word niet kwaad als de zieke geen gebruik wil maken van uw hulpaanbod.
- Let goed op uzelf. Het is niet niks om het initiatief aan iemand over te moeten laten die aan de andere kant uw zorg vaak nodig heeft. Dit vereist inzicht, kracht en vooral veel liefde. Onderzoek regelmatig bij uzelf of u genoemde gaven heeft en ze voldoende toepast.
- Zorg goed voor uzelf. Wees erop voorbereid dat de zieke heftig kan reageren als er dingen niet naar zijn zin gaan. Laat u door eventueel gemopper daarover niet ontmoedigen, ook al doet de zieke soms net alsof u iets fouts heeft gedaan. Probeer in uzelf een goed gevoel te blijven houden en de ander lief te blijven verzorgen. Blaas regelmatig stoom af bij iemand met wie u goed kunt praten en zorg vooral voor voldoende kracht, afleiding en ontspanning.



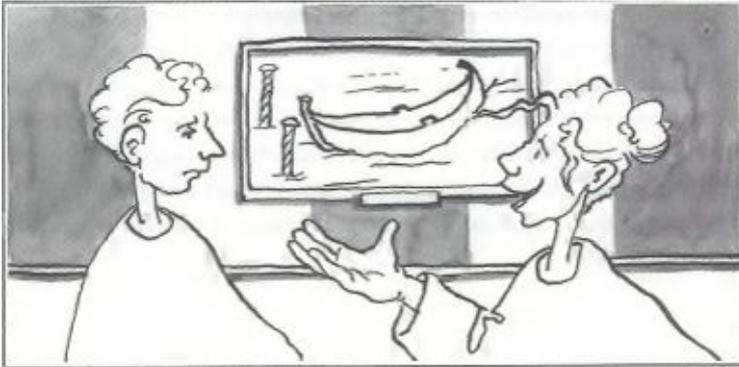
REGELMATIG STOOM AFBLAZEN

### 5.3 Evenwicht in het geven van hulp

- Blijf altijd streven naar evenwicht in het geven van hulp. Dat betekent dat u aan de ene kant de zieke zoveel mogelijk de gelegenheid geeft zichzelf te redden, waarbij u overigens zelf stand-by blijft. Aan de andere kant betekent het dat u de zieke af en toe ook eens lekker verwent of tegemoetkomt op momenten dat hij geen echte problemen heeft. U kunt er gemakkelijk achter komen waarmee u de zieke kunt verwennen of helpen. Op de eerste plaats kunt u het de zieke vragen: 'Ik zou je graag even willen helpen of verwennen. Kan ik wat voor je doen?' Als de zieke zegt dat hij dat wel prettig zou vinden, kunt u proberen erachter te komen waarmee de zieke graag geholpen wil worden en hoe.
- U kunt ook uw diensten aanbieden: 'Zal ik je vandaag eens lekker wassen, afspoelen, afdrogen, masseren?' 'Zal ik je kleren eens even voor je bij elkaar zoeken? Ja? Wat wil je aan, zeg het maar.' 'Zal ik de dokter voor je opbellen? Ja? Wat wil je dat ik zeg/vraag?' Wees erop verdacht dat het mogelijk is dat de zieke niets moet weten van uw aanbod. Het is logisch dat een bot 'nee', vervelend op u overkomt. Maar wees reëel en bedenk, voor u zich echt verdrietig gaat voelen, dat er voor zo'n onaardig antwoord een reden is die niets met uw persoon van doen heeft. De zieke kan op dat moment veel pijn hebben, niet ziek (meer) willen zijn, kwaad zijn omdat hij ziek is of hulpeloos. De zieke kan ook in een periode beland zijn waarin alles hem te veel is en hij dat af moet reageren om niet gek te worden. En hoe moeilijk en verdrietig deze dingen ook zijn, de zieke reageert zich meestal op u af. Gewoon omdat u dichtbij staat, omdat de zieke weet dat u van hem houdt, en hem niet zult laten stikken. Toch zult u merken dat iedere onaardige bejegening pijn doet. Ook zult u erachter komen dat onaardige bejegeningen kennelijk horen bij het verzorgen van een ernstig zieke. Probeer steeds uit te gaan van het standpunt dat het niet de bedoeling van de zieke is u al dat lelijks persoonlijk aan te doen. Als dat u lukt

dan blijft u heel, houdt u energie over om uzelf te wapenen en durft u de zieke onbevreesd liefde en hulp aan te blijven bieden.

- Blijf altijd uw hulpaanbod in de gaten houden. Te veel en te vaak hulp bieden is heel slecht voor de zieke en voor uzelf. Uw opofferende toewijding kan de zieke best een tijdje lekker vinden, maar het maakt de zieke steeds hulpelozer en afhankelijker van uw hulp. Dit is niet best voor zijn gezondheid en instelling. De zieke wordt door te veel hulp uiteindelijk lui en chagrijnig. Uw leven wordt er ook niet beter op, want u moet, zin of niet, aan zijn verwachtingen blijven voldoen. Leer dus nee zeggen tegen uzelf en tegen de ander, het is in uw beider belang.



KAN IK IETS VOOR JE DOEN?

## 5.4 Een steun zijn in moeilijke tijden

Een zieke die vooruit wil komen, heeft extra behoefte aan begrip en steun in tijden dat hij wat minder stevig in de schoenen staat.

- Bijvoorbeeld: het is waar dat de geest van grote invloed is op het lichaam, maar dat betekent niet dat u de zieke er een plezier mee doet wanneer u voortdurend zegt dat ziekte iets is wat tussen je oren zit, en dat je zo weer beter bent als je maar positief blijft denken. Want zo is het niet helemaal. Vaak is een zieke wel degelijk in staat om de baas te spelen over de mens waarin hij huist. De zieke kan dan wel van alles willen, maar het lichaam regeert op z'n eigen manier en wat de zieke wil kan wel eens niet lukken. Goedbedoelde opmerkingen als: 'Wees toch eens wat flinker' en: 'verman je toch' kunnen op zo'n moment een zieke heel verdrietig maken.
- U kunt de zieke steunen door goed naar hem te luisteren en voor waar aan te nemen wat de zieke zegt over wat hij wel wil doen, maar niet kan volbrengen. Steun de zieke door te vragen waarmee hij denkt geholpen te zijn, of door

concrete dingen aan te bieden zodat de zieke verder komt: 'Zou je het prettig vinden als ik dit of dat voor je doe?' of 'Zou je er iets aan hebben als ik....?'

- Wees over het algemeen terughoudend met stellige opmerkingen. Een zieke kan er bijvoorbeeld echt onder lijden als u lief en vriendelijk bedoeld zegt dat hij er vandaag zo goed uitziet. Als u zoiets zegt op een dag dat de zieke zich juist heel beroerd voelt of doodmoe is, geeft dat de zieke een rot gevoel. Onthoud dat het vaak heel moeilijk is te zien hoe de zieke zich van binnen voelt. U helpt de zieke op zo'n moment meer door te vragen hoe hij zich voelt of hoe het op dit moment met hem gaat. Luister vervolgens goed naar wat de zieke zegt over zijn gevoel en reageer op een manier die daarbij past.

## **5.5** Strijden tegen de ziekte

Niet iedere zieke is bij machte de strijd met zijn ziekte aan te gaan. Iemand die zwaar aan het leven tilt of een zwaar leven achter de rug heeft, kan het aan kracht ontbreken omdat hij reeds moegevochten is. Een zieke die zwaar ziek is, of een zieke die niet kan bevatten wat er gaande is, weet misschien gewoon niet hoe en tegen wat er gevochten moet worden. Ook zijn er zieken die het prettig lijken te vinden om slachtoffer te zijn. Zij voelen zich er kennelijk lekker bij om alle aandacht en zorg te krijgen zonder zelf iets te doen. Het is goed bij dit probleem stil te staan omdat het verzorgen van een zieke die zelf niets tegen de ziekte onderneemt extra zwaar is en vaak een aanslag pleegt op uw onderlinge relatie.

### **Een paar dingen waar u rekening mee moet houden als u twijfelt aan wat de zieke kan**

- Het is soms erg moeilijk te bepalen of een zieke niets kan of niets wil. Een zieke kan er flink en gezond uitzien, maar zo moe zijn van een kwaal of behandeling dat hij tot niets in staat is. Een manier om erachter te komen hoe de toestand van de zieke werkelijk is, is praten. Praat met de zieke of vraag informatie bij de (huis)arts. Ook nadenken helpt. Als u de zieke goed kende voor hij ziek werd, dan weet u hoe hij was vóór de ziekte. Was de zieke die nu maar aan tafel zit niks te doen voorheen een actief persoon, dan is het logisch dat hij nu zeker zichzelf niet is en uw hulp hard nodig heeft.
- Houd in gedachten dat u de zieke beziet en beoordeelt vanuit uw eigen positie en persoonlijkheid. Als u gezond bent, is het moeilijk u in te denken hoe het echt is om ziek te zijn. Als u een actief mens bent, dan is het moeilijk u te

verplaatsen in iemand die rustiger van aard is. Als u een positief denkend mens bent dan zal het voor u niet gemakkelijk zijn u te verplaatsen in de gedachten van een somber persoon. Als u doodsbang bent dat de zieke er ernstiger aan toe is dan u zou willen, dan ziet u gemakkelijk de ernst van een situatie over het hoofd. Houd er daarom altijd rekening mee dat het niet waar hoeft te zijn wat u van de zieke ziet en wat u over hem denkt.

- Verwijt een zieke zijn ziekte niet. Opmerkingen als: 'Hou dan ook op met roken,' heeft mensen wel angstiger en zieker gemaakt, maar nooit beter. Houd voor ogen dat ieder mens in zijn hart graag wil worden geaccepteerd en begrepen, en dat niemand er bewust om heeft gevraagd zo ziek te worden. Doe uw best om de zieke zo liefdevol mogelijk te verzorgen, dan blijft u beiden een goed gevoel over de relatie houden.



DE ZIEKE GELEGENHEID GEVEN ZICHZELF TE REDDEN

### **Manieren om op het gebied van kunnen het beste uit een zieke naar boven te halen**

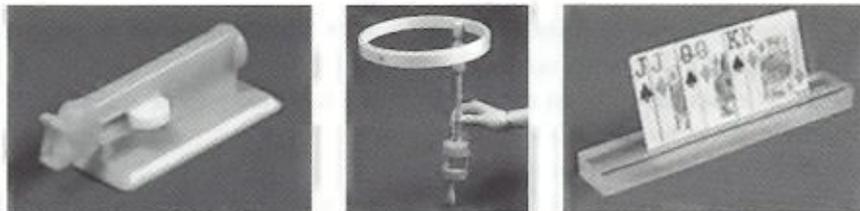
- Ga ervan uit dat in elk mens krachten schuilen die aangewend kunnen worden om de gezondheid te bevorderen. Ga op zoek naar informatie daarover en bespreek dat met de zieke. Geef de zieke de tijd en de ruimte om zelf tot inzichten en beslissingen te komen.
- Laat de zieke daarnaast merken dat u de ziekte en bijbehorende problemen niet van hem kunt overnemen, zelfs niet al zou u dat willen. De zieke zal alles zelf moeten doen. Bied aan dat hij het niet alleen hoeft te doen omdat u mee wilt denken en hem wilt ondersteunen bij alles wat hij niet zelf kan en op alle momenten dat hij u nodig heeft.
- Denk en zeg nooit dingen als: 'We zullen er samen voor knokken,' U kunt dit niet zeggen omdat pijn en ziekte samen delen onmogelijk is. Het is logisch dat het u een onmachtig gevoel geeft de zieke te zien lijden, maar pijn of leed

overnemen kan nooit. U kunt de zieke wel laten weten dat u het moeilijk heeft met zijn positie, dat u graag wat zou willen overnemen als dat mogelijk was. Dan doet u ook recht aan uzelf

- Probeer geduldig te zijn als de zieke voor de zoveelste keer zijn verhaal aan u vertelt. Zeg niet: 'Ja, ja, dat heb je al verteld,' dat maakt dat de zieke zijn problemen gaat opkroppen. Als u merkt dat op een dag de grens van uw uithoudingsvermogen is bereikt, kunt u rustig tegen de zieke zeggen: 'Het is me nu even te veel, misschien kan ik er morgen beter tegen.'

## 5.6 Aanvaarding van de ziekte

Als iemand een ernstige ziekte blijkt te hebben, dan weet hij in eerste instantie niet wat hem overkomt en de onzekerheid slaat toe. Juist in die periode van onzekerheid zijn mensen geneigd zich aan de oude situatie vast te klampen. Men doet dit vaak door te ontkennen dat men klachten heeft. Men doet gewoon net of er niets aan de hand is en probeert zo goed en zo kwaad als het gaat door te gaan met de normale activiteiten. Ook kan men juist tegen de ziekte gaan vechten door oefeningen te doen waardoor men hoopt de lichamelijke beperkingen zoveel mogelijk de baas te blijven. Door zich zo te gedragen wil men aan zichzelf en de buitenwereld laten zien dat men nog heel wat kan. Maar als de ziekte erger wordt, wordt het voor de betrokkene steeds moeilijker om de ziekte te negeren. Uiteindelijk zal men zich erbij neer moeten leggen dat men ziek is en niet alles meer kan.



HULPMIDDELEN BIJ HET UITVOEREN VAN EEN HOBBY

### Manieren waarop u de zieke kunt steunen bij het aanvaarden van een ziekte of handicap

- Praten over de ziekte kan helpen om de ziekte te kunnen aanvaarden. Dit zal gemakkelijker en beter gaan als de zieke over zijn ziekte durft te praten. Door de dingen bij de naam te nemen, verwerkt de zieke de ziekte beetje bij beetje, Op zich is het helemaal niet raar als de zieke schroomt om over de ziekte en de

ernst en de toekomst ervan te spreken. Maar verstoppertje spelen heeft geen nut en is ook niet handig. In de praktijk blijkt namelijk dat anderen blijven gissen wat er aan de hand kan zijn, wat onnodige problemen kan veroorzaken. Verder is niet open zijn over de ziekte riskant omdat de zieke dan minder snel maatregelen zal nemen om erger te voorkomen.

- U kunt de zieke helpen door aan te geven dat u te allen tijde naar zijn verhalen wilt luisteren. U kunt de zieke zeggen dat als die liever met een ander dan met u over zijn problemen praat, dat geen punt is. Bied de zieke in dat geval aan te bemiddelen als dat nodig mocht zijn. Het is voor u misschien niet zo leuk als de zieke meer vertrouwen in een ander lijkt te hebben. Maar probeer u daar niet te zeer op te richten en ga ervan uit dat de zorg voor een ernstig zieke niet door één mens te doen is. Probeer uzelf ervan te overtuigen dat u met anderen samen beter in staat zult zijn de zieke te helpen.
- De zieke zal veel moeten leren als hij niet de rest van zijn dagen in eenzaamheid wil slijten. Hij moet leren regelmatig afstand te nemen van het zieke lijf en de problemen die daarbij horen. Hij moet ontdekken dat er ook nog andere mensen en andere dingen in het leven zijn waar aandacht aan moet worden besteed. De zieke heeft vaak tijd genoeg om na te denken en het is maar net welke richting hij de gedachten stuurt.
- U kunt de zieke helpen door hem de rust te gunnen zelf achter de feiten te komen. Bovendien kunt uzelf proberen het goede voorbeeld te geven door u niet constant met de zieke alleen bezig te houden. Probeer door uw gedrag de zieke te laten zien dat het leven doorgaat. Probeer u zo weinig mogelijk op te winden als uw rust en uw voorbeeld geen effect hebben. De zieke is dan kennelijk nog niet zover.
- Stel uzelf op als een echte steun:
- Houd u zoveel mogelijk aan de regels zoals u die vindt in de paragraaf 'Loslaten: moeilijk maar noodzakelijk'.
- Probeer u zoveel mogelijk te houden aan de aanwijzingen uit de paragraaf 'Evenwicht in het geven van hulp'.
- Streef ernaar de zieke tot steun te zijn zoals beschreven in de paragraaf 'Een steun zijn in moeilijke tijden'.
- Probeer goed te luisteren en te reageren.
- Zorg goed voor uzelf. Het kan moeilijk voor u zijn om u aan al die dingen te houden die u worden aangeraden omdat ze goed voor de zieke zijn, of omdat ze het beste voor u en de relatie zijn. Zorg daarom vooral voor kracht en voldoende afleiding en ontspanning; hierdoor wordt het gemakkelijker voor u om dingen aan de zieke zelf over te laten. Probeer daarnaast onder alle omstandigheden zo lief mogelijk te zijn voor de zieke en blijf hem zo goed mogelijk ver-

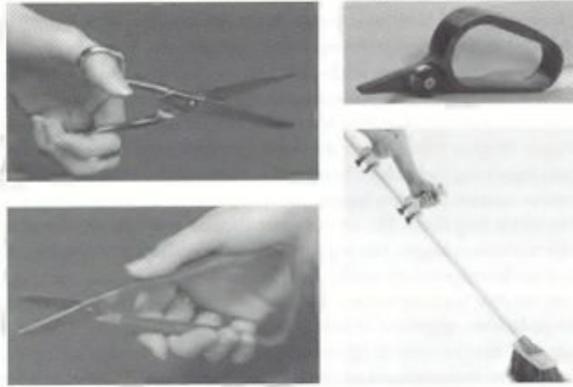
zorgen en begeleiden. Ruim tijd in om regelmatig stoom of te blazen bij iemand met wie u goed kunt praten.

### **Een zieke steunen tijdens het proces van leren omgaan met ziekte of handicap**

- Leren omgaan met een ziekte of een handicap is niet gemakkelijk, want leren omgaan met een ziekte of handicap betekent dat de zieke zich moet aanpassen aan andere omstandigheden en mogelijkheden. Hij zal moeten uitzoeken wat niet meer gaat, wat nog wel mogelijk is en welke mogelijkheden er zijn om iets te kunnen wat onmogelijk leek. Zeker voor een mens met een lichaam dat niet mee wil werken is dit een moeilijk proces van vallen en opstaan. De zieke moet keihard werken om vooruit te komen, maar al het gezwoeg helpt hem niet altijd vooruit. Als de zieke een terugslag of een aanval krijgt, kan hij weer ver worden teruggeworpen en lijkt alle moeite voor niets geweest. Het is een hele toer om na zo'n teleurstelling de draad weer op te pakken. De een zal daar dan ook sneller aan toe zijn dan de ander. Als aanvallen en terugval in de ziekte meermalen voorkomen, dan moet de zieke over veel veerkracht beschikken om steeds maar weer voor de weg naar vooruitgang te kiezen. Dat de zieke bij zo'n proces veel steun nodig heeft, is te begrijpen. U kunt de zieke steunen door er te zijn op momenten dat hij u nodig heeft als praatpaal en als rechterhand. Maar er zijn meer mogelijkheden.
- De zieke kan in zijn strijd veel steun hebben aan anderen die in ongeveer hetzelfde schuitje zitten. De meeste zieke mensen zullen er niet zo gauw aan denken om contact te gaan zoeken met mensen die dezelfde ziekte hebben. Meestal denken ze de enige te zijn met torenhoge problemen. Ze hebben niet in de gaten dat ze zichzelf tekort doen door alles alleen uit te zoeken en door te maken. Van contacten met lotgenoten kan een zeer heilzame werking uitgaan. Alleen al het feit dat er niets hoeft te worden uitgelegd, helpt. Lotgenoten begrijpen vaak meteen waar een zieke het over heeft, waardoor heel gemakkelijk allerlei ervaringen kunnen worden uitgewisseld. En daar kan een zieke veel aan hebben.
- De zieke kan een beter en vollediger beeld van de ziekte, de mogelijke behandelingen en het mogelijk verloop van de ziekte krijgen. En weten geeft rust.
- Een zieke kan veel steun vinden bij mensen die weten wat het betekent om bang te zijn voor een volgende behandeling of voor de toekomst.
- Een zieke kan van lotgenoten te weten komen of hij op de juiste manier met klagen omgaat. Voor iemand die wordt geconfronteerd met een ziekte is het

heel logisch erg met zichzelf bezig te zijn. Natuurlijk heeft hij het ook nodig dat andere mensen met hem begaan zijn en zich met hem bezighouden. Maar als een ziekte lang duurt, kan de zieke niet alsmear over zichzelf, zijn pijnen en zijn problemen klagen. Het is goed als de zieke probeert te voorkomen dat klagen een levensgewoonte wordt, anderzondere door met mensen om te gaan die veel dezelfde klachten hebben. Het kan beter werken als mensen met identieke problemen zeggen dat ze zich aan het gedrag storen dan dat u het zegt. Lotgenotencontacten worden op verschillende plaatsen in het land georganiseerd. Via patiëntenverenigingen en de Thuiszorg kunt u aan alle informatie komen.

- Overall in het land worden cursussen gegeven waar mensen met een bepaalde ziekte kunnen leren met hun ziekte om te gaan. Informatie kunt u krijgen bij de landelijke patiëntenvereniging en de Thuiszorg in uw woonplaats.
- In veel gevallen zal een langdurig zieke veel vrije tijd hebben. Het is voor het genezingsproces van groot belang dat de zieke gaat zoeken naar een zinvolle invulling van al die vrije tijd. Zinvol bezig zijn met lichaamsbeweging, een hobby of een studie levert veel op.
- Zinvol bezig zijn geeft afleiding. Stel bijvoorbeeld als dat kan, de zieke voor (mee) boodschappen te gaan doen. De zieke komt buiten, komt met andere mensen in aanraking en ziet onderweg allerlei dingen die ver liggen van alles wat met zijn ziekte te maken heeft. Zinvol bezig zijn sterkt bovendien het concentratievermogen en zorgt ervoor dat de zieke zich eens op wat anders dan de ziekte kan concentreren.
- Zinvol bezig zijn geeft ontspanning en plezier. Iets opknappen of iets doen waar een ander ook plezier aan heeft verdrijft de somberheid en maakt blij. Als u erover nadenkt en rekening houdt met wat de zieke kan, dan moet het niet moeilijk zijn dingen te bedenken waar de zieke plezier aan kan beleven en waar u nog mee geholpen bent ook. U kunt bijvoorbeeld de zieke voorstellen u te helpen bij het doen van huishoudelijke klusjes als tafeldekken, aardappelen schillen, stoffen of de tuin bijhouden.

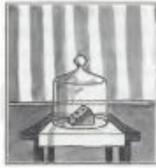


HULPMIDDELEN BIJ HET DOEN VAN HUISHOUDÉLIJKE KLUSJES

- Samen met anderen zinvol bezig zijn, zorgt voor contacten en geeft het gevoel erbij te horen. Stel de zieke voor (weer) een hobby op te pakken. Ondersteun de zieke als hij graag iets met anderen wil doen. U kunt bijvoorbeeld aanbieden mensen in uw huis te ontvangen om samen met de zieke iets te doen. Ook kunt u vervoer aanbieden als de hobby buiten de deur moet plaatsvinden. Of u kunt aanbieden de etenstijd wat te vervroegen of te verlaten als dat nodig is. Als u erover nadenkt en de zieke echt wilt helpen, dan zijn er genoeg mogelijkheden te vinden om de zieke te ondersteunen.
- Wees niet verbaasd als de zieke niets van uw voorstellen moet weten. Wellicht is de zieke nog helemaal niet zover om de deur uit te willen of te durven. Besef dat de wereld voor de zieke een zeer kleine wereld is geworden. Als de zieke al een tijd ziek is, is hij gewend aan de kleine, beperkte ruimte waarin zijn leven zich momenteel afspeelt. Het zal in dat geval betekenen dat de zieke eerst aan het idee van naar buiten treden zal moeten wennen en pas als er genoeg moed verzameld is, zal hij met kleine stapjes het kleine veilige wereldje durven verlaten.
- Verder is het gemakkelijker gehoopt en gezegd dan voor elkaar gekregen dat de zieke de deur uit gaat om aan zichzelf te werken. Daarvoor heeft de zieke zelfvertrouwen nodig. Hij moet erop kunnen vertrouwen dat hij niet alleen qua kunnen, maar ook qua uiterlijk niet al te veel uit de toon zal vallen. Zolang een zieke ongewassen, ongekled en ongekamd rondloopt en er bovendien moe en bleek uit ziet, zal hij niet veel van zichzelf kunnen verwachten. Als de zieke zijn uiterlijk goed verzorgt dan zal hij veel winnen aan zelfvertrouwen. Hij zal meer aandurven en meer aankunnen, want een goed verzorgd lichaam heeft een goede invloed op de geest. Eigenlijk weten we dat allemaal: we voelen ons veel lekkerder als ons haar goed zit, ons gezicht verzorgd is, we fris ruiken en onze kleren schoon, heel en passend zijn.

- U kunt de zieke wellicht steunen door te zorgen dat de zieke beschikt over producten en spullen om zichzelf goed te kunnen verzorgen.
- Als de zieke niet in staat is om zichzelf goed te verzorgen, probeer dan tijd te maken om de zieke te helpen. Doe dit alleen als de zieke dat ook zelf wil. Dring niets op want de ander kan (op dit moment) eigen redenen hebben om het (nog) niet te willen.
- Overigens hoeft u niet alles wat de zieke niet kan, zelf te doen. Tegenwoordig is er van allerlei hulp aan huis te krijgen. U kunt een kapper aan huis bestellen, een pedicure of een diëtist. Ook een schoonheidsspecialist kunt u aan huis bestellen. Een schoonheidsspecialist is zelfs in staat om aan te geven hoe de zieke met eenvoudige hulpmiddelen uiterlijke kenmerken van een ziekte kan camoufleren. Informatie hierover kunt u verkrijgen bij de Thuiszorg in uw omgeving.

## 6 Een zieke beschermen en begeleiden



### Hoofdstuk 6: Een zieke beschermen en begeleiden

#### 6.1 Inleiding

Er zijn zieken die niet in staat zijn zich zodanig door het huis te bewegen dat zij en hun huisgenoten altijd veilig zijn. Een zieke met een geestelijke handicap overziet vaak niet wat gevaarlijk is. Iemand met bijvoorbeeld een spierziekte is soms niet bij machte de ledematen in bedwang te houden. Zo'n zieke dient beschermd te worden, niet alleen om zelf geen letsel op te lopen, maar ook om zijn medebewoners te behoeden voor narigheid. Soms moet een zieke bij veel dingen geholpen worden. Een zieke wiens geheugen is aangetast, heeft extra veel zorg nodig. Als zo'n zieke naar de huisarts of naar een andere hulpverlener moet, zult u van alles moeten regelen omdat de zieke niet zelfstandig zo'n bezoek voor kan bereiden en uitvoeren.



BRAND VOORKOMEN

## **6.2 Brand voorkomen**

Met een zieke in huis die vergeetachtig is, is de kans op brand groter dan normaal. Het is daarom handig om te weten wat u kunt doen om brand te voorkomen en wat u moet doen in geval van brand.

- Laat geen kaarsen branden in een kamer waar niemand is. Gebruik alleen kandelaars die onbrandbaar zijn. Houten kandelaars zijn gevaarlijk omdat ze kunnen doorbranden als de kaars op is. Glazen kandelaars zijn gevaarlijk omdat ze kunnen barsten als de vlam dicht bij het glas gekomen is. Ga nooit de deur uit of ga nooit naar bed voordat u alle kaarsen en waxinelichtjes hebt gedoofd.
- Laat audioapparatuur niet in de stand-by stand staan. Zet nooit een plant, een vaas met bloemen of een kom met vissen op de televisie. Als u morst bij het water geven of de vaas valt om, dan krijgt u kortsluiting.
- Voorkom dat de zieke met vuur kan gaan spelen.
- Rook nooit in bed en ook niet tijdens het knutselen. Leeg nooit een asbak als de as nog warm is of als er nog iets inzit wat smeult. Leeg de asbak niet vlak voor u naar bed gaat. Zet hem buiten of leeg hem pas de volgende morgen.
- Zorg ervoor dat de elektriciteitsgroepen niet overbelast zijn. Een zekering van 16 ampère is goed voor 3680 watt. Zorg ervoor dat de hoofdkraan van het gas en de hoofdschakelaar van de elektriciteit altijd te bereiken zijn in geval van nood.
- Bewaar bijtende en gemakkelijk ontvlambare stoffen zoals spiritus, petroleum, terpentijn en ammoniak in de schuur of de garage.
- Laat regelmatig uw schoorsteen vegen.
- Installeer op alle verdiepingen van het huis rookmelders om u (vooral 's nachts) tijdig te waarschuwen als er iets is gaan smeulen of branden.
- Neem een mobiele telefoon mee naar boven.

### **Kleine brandjes blussen**

- Smeulende meubelbekleding en brand in de prullenbak blust u met water.
- Blijf kalm bij een vlam in de pan. Draai het gas uit en zet de afzuigkap af. Leg vervolgens een deksel of een natte handdoek of theedoek over de pan om het vuur te verstikken.
- Lukt het blussen niet echt en twijfelt u meer dan een paar seconden of u de brand wel uit krijgt, bel dan 112.. Zeg dat er brand is en noem uw adres. De brandweer is er meestal binnen tien minuten. Verlaat het huis zo snel mogelijk.

## Vluchtwegen organiseren en handelen in geval van brand

- Doe bij het naar bed gaan altijd de kamerdeuren dicht. Een dichte deur kan brand een tijdje tegenhouden. Doe de deuren niet op slot, zodat u kunt vluchten als er wat gebeurt. Hang 's avonds nadat u de buitendeuren hebt afgesloten, de sleutel van iedere deur op een vaste plaats dicht bij die deur.
- Maak samen een vluchtplan. Bekijk samen met uw huisgenoten het huis en spreek een vluchtroute af voor het geval er iets misgaat. Spreek met elkaar af waar u allemaal naar toe vlucht als er in huis brand uitbreekt. Het gaat om een vaste plaats niet te dicht bij het (dan brandende) huis, een plaats die u allemaal makkelijk kunt vinden en waar u allemaal naar toe gaat om te voorkomen dat u wanhopig naar huisgenoten gaat zoeken terwijl ze al veilig zijn. Een goede plaats om af te spreken is aan de overkant van de straat recht tegenover het huis, eventueel bij de lantaarnpaal of het hek van de overburen.
- Rook is vlak boven de vloer het minst dicht, verlaat daarom een kamer met rook op handen en voeten of gebukt.
- Vuur wil altijd omhoog, vlucht daarom naar beneden, dat is meestal het veiligst.
- Een deur kan een brand ongeveer een half uur tegenhouden. Doe daarom nooit een deur open die heet is. Duw als het kan een natte handdoek tussen de kieren van de deur om vuur en rook buiten te houden. Denk nooit aan vluchten via het brandende trappenhuis, maar richt uw aandacht op het raam of balkon aan de straatzijde. Vlucht vanaf hier als dat veilig kan of wacht op de brandweer.

## 6.3 Met de zieke mee naar de huisarts

Een zieke wiens geheugen is aangetast, heeft extra veel zorg nodig. Als zo'n zieke naar de huisarts of naar een andere hulpverlener moet, zult u van alles moeten regelen omdat de zieke niet zelfstandig zo'n bezoek voor kan bereiden of uitvoeren.

### Het bezoek voorbereiden

- Maak er een gewoonte van de zieke dat te laten doen wat hij zelf kan doen. Onderneem alleen in het uiterste geval, bijvoorbeeld wanneer de zieke onaanspreekbaar is, het initiatief van hem over.
- Als u de huisarts belt om een afspraak voor een bezoek te maken, dan zal de assistente precies willen weten waarvoor u de dokter spreken wil. Het is

daarom belangrijk pas te bellen als duidelijk is waar het gesprek met de dokter over moet gaan.

Ga samen na wat er precies aan de dokter moet worden verteld, dus wat de vraag is of de klacht. U kunt hierbij aan de volgende dingen denken. Wanneer kreeg de zieke voor het eerst pijn of last van een of ander gevoel? Hoe lang heeft de zieke al last? Wat zijn de ervaringen van de zieke met de pijn of met de klacht? Wanneer zijn de symptomen op zijn ergst en wanneer zijn ze minder erg; zijn de klachten 's avonds erger of staat de zieke juist met klachten op? Welke symptomen doen zich voor? Heeft de zieke last van koorts, braken, veel plassen, dorst, transpireren, beven of van wat anders? Hoe ziet de zieke eruit? Is hij rood of bleek in het gezicht; is hij dik geworden of juist afgevallen?

Bekijk samen wanneer een bezoek aan de dokter beslist niet zou kunnen en op welke dagen of tijden het wel kan.



#### HULPMIDDEL BIJ HET SCHRIJVEN

- Neem een pen en papier en maak een lijstje van alles wat aan de dokter gevraagd of gezegd moet worden.
- Bel de huisarts met een agenda of een papiertje bij de hand om de afspraak meteen op te schrijven. Als de assistente een datum of een tijd voorstelt die u of de zieke niet uitkomt, aarzel dan niet, maar zeg dat gewoon. Vertel daarna welke dag of tijd u beter past. Schrijf ook op wat u eventueel mee moet nemen (ochtendurine, medicijnkaart enzovoort), en schrijf op wat de zieke eventueel moet doen (nuchter komen, temperatuur opnemen enzovoort).
- Het is het handigst als u ruim van te voren de volgende voorbereidingen treft om het vervoer te regelen.

Ga samen na hoe u wilt gaan, hoe laat u moet vertrekken om op tijd te zijn en of u op dezelfde wijze terug kunt.

Zoek eventueel uit met welke bus of met welke taximaatschappij u wilt gaan.

Zoek de bustijden voor heen en terug uit en zorg eventueel voor een OV chipkaart.

Maak eventueel afspraken met het taxibedrijf voor de heen- en de terugreis. Als u hebt besloten lopend met de rolstoel te gaan, kijk dan of de banden hard zijn.

- Leg zo mogelijk ruim van tevoren alles klaar wat naar de dokter moet worden meegenomen plus het lijstje dat u gemaakt heeft en een pen en papier om op te schrijven wat de dokter te vertellen heeft. Dit laatste is erg belangrijk want er kan de zieke en u heel veel ontgaan bij zo'n bezoek, dat toch altijd enigszins stressvol is.
- Raad de zieke aan gemakkelijk aan- en uit te trekken kleding aan te doen als de kans bestaat dat de zieke zich moet uitkleden bij de dokter.
- Het is goed mogelijk dat de zieke vooraf last van zenuwen heeft. Dit is doodnormaal, vooral als de zieke nooit eerder bij deze arts is geweest. Vragen als: 'Hoe zal deze arts zijn en hoe zal die reageren,' dringen zich op.
- Wanneer u merkt dat de zieke erg tegen het bezoek opziet, kunt u proberen hem of te leiden. Neem samen alles wat geregeld is nog eens door. Laat zien dat u weet wat u gaat vragen en zeggen, dat u weet hoe u naar de dokter gaat en hoe u terugkomt, dat het vervoer is geregeld, dat de OV chipkaart in huis is, allemaal dingen die de zieke rust kunnen geven.
- Misschien bent u zelf ook zenuwachtig en angstig. Dat is doodnormaal. Als u dat merkt, probeer dan uzelf wat af te leiden. Want wanneer de zieke merkt dat u erg onzeker en angstig bent, dan wordt hij daar nog onzekerder van, en zelf kunt u niet voldoende steun meer geven.
- Spreek af — als dat tenminste mogelijk is — dat de zieke bij de dokter zoveel mogelijk zelf het woord doet. Als het goed is, staat alles op het lijstje, en dat kan de zieke zelfs eventueel aan de dokter geven. Maar laat de zieke natuurlijk niet zwemmen. Grijp in als het echt nodig is, niet eerder!

### **Bij de dokter**

- Help de zieke alleen als het echt nodig is met uit- en aankleden. Ga niet betuttelen, dat is erg vernederend.
- Let goed op wat de dokter zegt en schrijf het eventueel voor de zieke op als geheugensteuntje. Lijkt u dat wat raar? Dat is het niet, zal iedereen zeggen die bij thuiskomst door zenuwen en gedoe niet meer precies weet wat de dokter hem verteld heeft.
- Vraag wat u weten wilt. Als de dokter bijvoorbeeld een medicijn voorschrijft, kunt u vragen wat de zieke van dat medicijn kan verwachten. Of de klachten er

bijvoorbeeld helemaal van zullen verdwijnen en of het medicijn voor korte of langere tijd gebruikt moet worden of er bijwerkingen kunnen optreden en zo ja welke?

### Na het doktersbezoek

- Ga thuis nog eens rustig samen na wat de dokter precies heeft gezegd. Bijvoorbeeld over de voorgeschreven medicijnen: hoeveel tabletten moet de zieke innemen per keer, hoe laat moet de zieke welke medicijnen innemen, wat mag de zieke in combinatie met deze medicijnen niet meer, of kan hij beter niet meer doen of wat mag hij in combinatie met deze medicijnen niet meer eten of drinken.
- Het gebruik van medicijnen is soms een hele taak die veel aandacht en discipline vereist. Een zieke die een slecht geheugen heeft, zal meestal geholpen moeten worden om regelmatig en op tijd zijn medicijnen te nemen. Probeer de zieke te houden aan de volgende regels:
  - Neem voorgeschreven medicijnen in volgens de aanwijzingen op het etiket.
  - Verander nooit op eigen initiatief de voorgeschreven dosis.
  - Stop liever niet zelf met het innemen van voorgeschreven medicijnen.
  - Als de dokter u bijvoorbeeld heeft gezegd dat het beter is als de zieke wat gezonder eet, wat meer beweegt en wat meer ontspant, probeer de zieke daar dan toe te krijgen. Bekijk samen eens of stap voor stap de nieuwe leefregels haalbaar zijn. Bedenk samen plannetjes om ze uit te voeren. Bedenk samen manieren waarop u de zieke zou kunnen steunen om ze uit te voeren en om het vol te houden.

## 6.4 Een zieke begeleiden in een rolstoel,

Iemand die in een rolstoel terechtkomt, raakt gemakkelijk in een isolement. Het is voor hem daarom belangrijk dat hij per rolstoel mee naar buiten wordt genomen. Nu is het zo dat veel zieken eerst heel wat moeten overwinnen voor ze in een rolstoel de straat op durven gaan. Wellicht moet er wat overredingskracht van uw kant aan te pas komen voor het zover komt. Maar het is het proberen dubbel en dwars waard. Buiten zijn, een andere omgeving ervaren, andere dingen beleven, allemaal dingen waar een mens van opbloeien kan. Om een plezierige wandeling per rolstoel te maken en ervoor te zorgen dat het niet bij één keer rolstoel wandelen blijft, is het belangrijk dat u als begeleider goed weet hoe u met de rolstoel en met het rijden om moet gaan.

- Niets rijdt zo vervelend als een bezette rolstoel met zachte banden. Daar kom je werkelijk niet mee vooruit. Controleer dus altijd voor u vertrekt of alle vier de banden hard zijn en pomp ze zo nodig op.
- Zet eerst de rolstoel op de rem en zet de voetensteunen omhoog voor u de zieke laat plaatsnemen. Laat de steunen weer zakken als de zieke zit. De zieke zal de hele weg stil moeten zitten dus het snel koud kunnen krijgen als het weer nat en koud is. Let er daarom op dat de zieke zich goed en eventueel warm kleedt. Denk vooral ook om de benen en de voeten. Zorg ervoor dat de zieke goed in de stoel zit, dat betekent met de gehele rug tegen de rugleuning aan en de voeten op de steunen. Zorg ervoor dat de zieke prettig in de stoel zit dus niet op dikke ribbels van opgetrokken kleren. Trek eventueel de kleren glad.
- Bedenk samen hoelang u ongeveer weg zult blijven en wat de zieke in die tijd nodig kan hebben. Denk hierbij bijvoorbeeld aan medicijnen met wat drinken om ze in te nemen, wat te eten (diabetes) of te drinken enzovoort. Ook is het handig om een mobiele telefoon mee te nemen als u die heeft en zo nodig een paraplu en een boodschappentas.
- Het rijden met een rolstoel hoeft niet vanzelf goed te gaan. Daar zijn handigheidjes voor. Rijd bijvoorbeeld in drukke straten erg voorzichtig om niet met de harde scherpe voetsteunen tegen de enkels van uw voorgangers te botsen. Voor degene die in de rolstoel zit, is dat hoogst gênant.
- Veilig een stoep oprijden, doet u als volgt: rijd de rolstoel tot aan de stoeprand. Zet uw voet op de stang, druk de stang omlaag en druk tegelijk de handgrepen wat naar beneden waardoor de voorwielen omhoog gaan en de rolstoel wat achterover kiept. Rijd de rolstoel verder tot de achterwielen bij de stoep komen, laat de voorwielen op de stoep zakken, beur de rolstoel aan de handvatten op en rijd de hele rolstoel de stoep op.
- Veilig een stoep afrijden, doet u als volgt: rijd de rolstoel achteruit tot aan de stoeprand. Til de rolstoel een stukje op aan de handgrepen en laat de achterwielen langzaam van de stoep afzakken. Rijd de rolstoel langzaam achteruit tot de voorwielen boven de straat komen en laat de rolstoel zakken tot hij weer op vier wielen staat.



MET EEN ROLSTOEL DE STOEP OPRIJDEN  
(BRON: THUIS IN ZORG, NIEKERK & VAN  
LOON, ELSEVIER BEDRIJFSINFORMATIE)



MET EEN ROLSTOEL EEN STOEP AFRIJDEN  
(BRON: THUIS IN ZORG, NIEKERK & VAN  
LOON, ELSEVIER BEDRIJFSINFORMATIE)

- Onderweg met elkaar een praatje maken, is niet zo handig en zo leuk omdat de zieke u niet kan zien en u tegen de rug van de ander moet aanpraten. U kunt natuurlijk ergens stoppen, wat door de knieën zakken en elkaar vertellen wat u vertellen wilt. Maar er is ook een manier waarop u en door kunt lopen en wat beter onderling contact kunt maken. Ga daarvoor naast de rolstoel lopen en rijd de rolstoel met een hand.
- Het kan ook gebeuren dat u onderweg een kennis tegenkomt die een praatje met de zieke en/of met u wil maken. Let er dan op dat u zo gaat staan dat de zieke vanuit zijn lage positie gemakkelijk aan het gesprek kan deelnemen.
- Vraag in de winkel de zieke wat hij wil zien en eventueel wil kopen en rijd hem naar de bewuste afdeling. Neem geen beslissingen voor de ander. Laat de zieke vrij bepalen wat hij wil zien en kopen. Houd in de gaten dat mensen gauw geneigd zijn om over het hoofd van een rolstoelgebruiker heen te onderhandelen met de begeleider. Trap hier niet in want dat is heel vernederend voor de zieke. Als de zieke de kant is, wijs dan op de zieke en zeg rustig tegen de verkoper dat deze mevrouw of meneer de klant is en dat u zich er niet mee wenst te bemoeien.
- De zieke uit de rolstoel laten stappen doet u als volgt: zet de rolstoel op de rem en de voetensteunen omhoog voor u de zieke laat opstaan uit de rolstoel.

# Lichaam en geest versterken



## DEEL 2: Lichaam en geest versterken

7 ETEN EN DRINKEN

8 BEWEGEN

9 RUST EN ONTSPANNING

# 7 Eten en drinken



## Hoofdstuk 7: Eten en drinken

### 7.1 Inleiding

Zorgen voor een zieke is zwaar werk dat moeilijk is vol te houden als uw lichaam niet in goede conditie verkeert. Alleen als u fit bent, zult u in staat zijn zonder al te veel schade de nodige prestaties te leveren. Ook het lichaam van een ziek mens moet in een zo goed mogelijke conditie zijn om de gevolgen van ziekte en behandelingen te kunnen doorstaan. Een goede conditie is onder andere te bereiken door goed te eten.

Dit hoofdstuk begint met informatie over goede voeding. U kunt de informatie gebruiken voor uzelf, maar u kunt de gegevens ook gebruiken om een zieke die goed wil eten of anders wil (gaan) eten kundig te stimuleren en te ondersteunen. Als u de zorg hebt voor een zieke die niet voor zichzelf kan zorgen, dan kunt u wellicht aan de hand van deze informatie de zieke helpen om lichamelijk en geestelijk niet te veel achteruit te gaan.

### 7.2 Gezonde voeding

Goed en gevarieerd voedsel behoort de juiste verhouding brandstoffen, water en beschermende stoffen te bevatten.

- Koolhydraten, vetten en eiwitten zijn brandstoffen. Zij leveren aan lichaam en geest de energie om te lopen, te werken en te denken. Verder zorgen brandstoffen voor de energie die het lichaam nodig heeft om het vele inwendige werk te doen, zoals ademen, de bloedsomloop in stand houden, de stofwisseling laten plaatsvinden en de hersenen laten werken. Brandstoffen helpen verder het

lichaam bij de groei en het herstel. Ze vervangen aangetaste of versleten cellen en maken waar nodig nieuwe cellen aan.

- Water vervoert alle stoffen die nodig zijn om gezond te blijven. Verder heeft water een zeer grote invloed op de uitscheiding. Alle stoffen die het lichaam kwijt moet, verdwijnen met het water uit het lichaam.
- Vitamines en mineralen zijn beschermende stoffen. Zij verdedigen het lichaam tegen ziektes. Verder regelen ze de stofwisselingsprocessen. Bij deze processen worden uit de lucht die wordt ingeademd en uit het voedsel dat wordt gegeten, stoffen omgezet in bruikbare en niet bruikbare stoffen. De bruikbare stoffen worden door het lichaam gebruikt of opgeslagen. De niet-bruikbare stoffen worden afgescheiden via zweet, urine en ontlasting.

## Waar halen we de nodige voedingsstoffen vandaan?

### Koolhydraten

Koolhydraten hebben als specifieke taak het leveren van energie. U komt aan koolhydraten door het eten van brood, macaroni, spaghetti, rijst, peulvruchten, groente, fruit, aardappelen, hagelslag, jam, stroop, snoep, koek en gebak.

Koolhydraten zitten ook in frisdranken en limonades.

### Vetten

Vetten hebben een aantal specifieke taken. Ze voorzien het lichaam van energie, vormen reserves, beschermen de organen, zorgen voor isolatie in de huid en vervoeren de vitamines A en D door het bloed.

U komt aan vetten door het eten van boter, margarine, eieren, vlees, noten en chocola. Vetten zitten ook in oliën, volle melk en melkproducten.

### Eiwitten

Eiwitten dienen als bouwstof en ze leveren energie. Eiwitten zorgen specifiek voor de groei en onderhouden en herstellen de lichaamscellen.

U komt aan eiwitten door het eten van vlees, vis, ei, kaas, peulvruchten, graanproducten en noten. Eiwitten zitten ook in magere melk.

## **Water**

Water wordt door het lichaam gebruikt als bouwstof, als oplosmiddel, als transportmiddel voor allerlei stoffen en het regelt de lichaamstemperatuur.

Water krijgt u binnen door het eten van groente en fruit en het drinken van vloeistoffen.

## **Vitamines**

Vitamines hebben als taak de mens te beschermen tegen ziektes en ze zorgen voor een gezonde groei en de ontwikkeling van het lichaam. Daarnaast houden vitamines u scherp en levenslustig. Een lichaam heeft verschillende vitamines nodig.

### **Vitamine A**

Vitamine A zorgt voor de vorming van bot en voor het glazuur en tandbeen van het gebit. Verder zorgt vitamine A ervoor dat u goed kunt zien, dat de huid gezond blijft en het beschermt het lichaam tegen infecties.

Een tekort aan vitamine A uit zich in oogaandoeningen (onder andere nachtblindheid), een verhoogd risico voor infecties en een droge, ruwe huid.

Vitamine A komt onder meer voor in boerenkool, wortelen, broccoli, spinazie, paprika, tomaten, sinaasappelen, boter, margarine, melk, eieren, levertraan en vette vis als makreel, paling en zalm.

### **Vitamine B**

Vitamine B bestaat uit een vijftiental soorten vitamines. De belangrijkste zijn B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> en B<sub>12</sub>, oftewel het vitamine B-complex. Ze worden altijd samen genoemd omdat ze samen in dezelfde soorten voedsel voorkomen.

Vitamine B, heeft een taak bij de stofwisseling. De andere drie hebben als taak het gezond houden van het zenuwstelsel en het aanmaken van nieuw bloed.

### **Vitamine B<sub>1</sub>**

Vitamine B<sub>1</sub> heeft een taak bij de stofwisseling en is belangrijk voor spieren, zenuwstelsel en hartfunctie.

Een tekort aan vitamine B<sub>1</sub>, uit zich in prikkelbaarheid, vermoeidheid, weinig eetlust en slaapproblemen.

Vitamine B<sub>1</sub>, komt onder meer voor in hele granen, bruine rijst, macaroni, spaghetti, mie, bonen, varkensvlees, eieren en in sommige noten.

### **Vitamine B<sub>2</sub>**

Vitamine B<sub>2</sub> houdt huid en haar gezond.

Een tekort aan vitamine B<sub>2</sub> uit zich in huidproblemen.

Vitamine B<sub>2</sub> komt onder meer voor in lever, gevogelte, melk, eieren, hele granen en noten.

### **Vitamine B<sub>6</sub>**

Vitamine B<sub>6</sub> is belangrijk voor de eiwitstofwisseling, de afweer tegen ziektes en de bloedproductie van het zenuwstelsel.

Een tekort aan vitamine B<sub>6</sub> uit zich in prikkelbaarheid en depressie, slapte, bloedarmoede, huidproblemen (onder andere gesprongen lippen), ontstoken mond en tong.

Vitamine B<sub>6</sub> komt onder meer voor in soja en andere gedroogde bonen, aardappelen, bananen, bruinbrood, forel, makreel, zalm, lever, vlees en noten

### **Vitamine B<sub>12</sub>**

Vitamine B<sub>12</sub> is belangrijk voor de groei, speelt een rol bij de productie van bloed en stimuleert het zenuwstelsel.

Een tekort aan vitamine B<sub>12</sub> uit zich in bloedarmoede, pijnlijke mond en tong, depressie, verdoofd en prikkelend gevoel, en schade aan het zenuwstelsel.

Vitamine B<sub>12</sub> komt onder meer voor in melk, kwark, kaas, eieren, vis, lever en mager vlees.

### **Vitamine C**

Vitamine C regelt de opname van ijzer in het bloed, houdt botten, tanden, bloedvaten en steunweefsel gezond. Verder helpt vitamine C bij de opbouw van weerstand tegen (infectie)ziektes en bij het genezen van wonden. Een tekort aan vitamine C uit zich in een gevoel van slapte en gezwollen tandvlees.

Vitamine C komt onder meer voor in aardappelen, groenten en fruit. Paprika, bloemkool, broccoli, rode kool, groene kool en spitskool staan bekend als extra goede vitamine C leveranciers. Ook rozenbotteljam, kiwi en citrusvruchten (vooral sinaasappelen) zitten vol vitamine C.

### **Vitamine E**

Vitamine E beschermt de longen en andere weefsels, en houdt bloedcellen en enzymfuncties op pijl.

Een tekort aan vitamine E uit zich in bloedarmoede en prikkelbaarheid.

Vitamine E komt onder meer voor in zonnebloemolie, spinazie, paprika, margarine, pindakaas, eieren en noten.

### **Vitamine K**

Vitamine K bevordert de bloedstolling.

Een tekort aan vitamine K uit zich in bloedneuzen en bloedend tandvlees. Vitamine K komt onder meer voor in groene bladgroenten, kaas, varkensvlees, lever en eidooiers.

### **Mineralen**

Mineralen zorgen ervoor dat lichaamsvloeistoffen goed werken en ze regelen het evenwicht van de chemische stoffen in het lichaam. Het lichaam heeft verschillende mineralen nodig zoals calcium, fosfor, magnesium, natrium, kalium zink en ijzer.

### **Calcium en fosfor**

Calcium en fosfor maken samen botten en tanden stevig en regelen de energievoorziening van het lichaam. Een tekort aan calcium uit zich in botontkalking en botbreuken. Een tekort aan fosfor uit zich in een gevoel van slapte en pijn in de botten. Calcium komt onder meer voor in groene bladgroenten, zuivelproducten en vis met graten zoals sardientjes. Fosfor komt vooral voor in zuivelproducten, vlees, vis en gevogelte.

### **Magnesium**

Magnesium zorgt voor gezonde botten, tanden, zenuwstelsel en spieren. Een tekort aan magnesium uit zich onder andere in hartkloppingen, rusteloosheid en angsten. Magnesium komt onder meer voor in groene bladgroenten, sojabonen, granen, noten, melk en vis.

### **Natrium**

Natrium of keukenzout regelt de vochtbalans en het hartritme. Een tekort aan natrium uit zich in een gevoel van slapte, duizeligheid en spierkrampen. U komt aan natrium door het eten van voedsel dat is bereid met keukenzout.

## **Kalium**

Kalium houdt de vochtbalans, het hartritme, de spiercontracties en het zenuwstelsel op peil. Een tekort aan kalium zal niet snel ontstaan, maar als het zich voordoet uit het zich in vermoeidheid, verwardheid, zwakke spieren en een onregelmatig hartslag. Kalium komt onder meer voor in groene bladgroenten, peulvruchten, granen, citrusvruchten en bananen.

## **Zink**

Zink is belangrijk voor de groei, voor genezing en de werking van hormonen. Een tekort aan zink uit zich onder andere in verminderde afweer tegen infectieziektes en tumoren, gestoorde wondgenezing (decubitus), huidschilfering, stoornissen in het maag-darmkanaal, verlies van smaak- en reukvermogen en afwijkingen in het centrale zenuwstelsel. Zink zit onder meer in gedroogde bonen, volkorenbrood, vis, vlees en noten.

## **Ijzer**

Ijzer is belangrijk voor de bloedvorming, maar het werkt alleen goed in verbinding met vele andere voedingsstoffen. Ijzer is nodig voor transport, overdracht en opslag van zuurstof. Een tekort aan ijzer uit zich in bloedarmoede en vermoeidheid. Ijzer zit onder meer in volkorenbrood, peulvruchten, groene bladgroenten, noten, granen, appelstroop ei, gedroogd fruit en mager vlees.

## **7.3 De dagelijkse maaltijd**

Het is nuttig extra aandacht te besteden aan het dagelijks gebruik van groente, fruit, vet, suiker en zout omdat u hiervan te veel] of te weinig kunt nemen. U kunt met de hier volgende informatie de zieke beter adviseren en verzorgen als de omstandigheden eens niet optimaal zijn

### **Groente en fruit**

- Groente en fruit maken u fit en sterk en beschermen u tegen ernstige aandoeningen zoals kanker en hart- en vaatziektes.
- Van de volgende soorten groente kunt u bescherming verwachten: andijvie, spinazie, sperziebonen, doperwtten, peulen, sla, komkommer, tomaten, bloemkool, broccoli, spruitjes, alle soorten kool, ui, sjalotjes, prei en knoflook.
- Fruit dat rijk is aan vitamine C geeft u dezelfde bescherming.

- Het is belangrijk om per dag twee ons groente en twee keer fruit te eten. Hier volgen enkele tips. U kunt als ontbijt een schaaltje yoghurt met muesli en stukjes appel nemen in plaats van een boterham. U kunt eens een tomaat, plakjes komkommer, een halve paprika, een appel of een peer nemen als broodbeleg. Om ook op drukke of luie momenten groente of fruit zo voor het pakken te hebben, kunt u een afgedekte schaal met fruitsalade of rauwkostsalade in de koelkast zetten. Ter afwisseling kunt u ook fruitsap en groentesap nemen in plaats van fruit en groente.

## Vet

- Er bestaan twee soorten vetten: verzadigde en onverzadigde vetten.
- Verzadigde vetten verhogen het cholesterolgehalte van het bloed en verhogen daarmee de kans op hart- en vaatziekten. Verzadigde vetten zitten vooral in producten van dierlijke oorsprong zoals roomboter, bak-, braad-, en frituurvetten, margarine, sommige plantaardige margarines, vet vlees, vette vleeswaren, kaas, vette melk en melkproducten, koffiemelk en imitatieslagroom. Verzadigde vetten zitten ook in gebak, koek en chocola. Er zijn ook plantaardige vetsoorten met veel verzadigd vet, zoals cacao, kokosvet, kokosolie en palmolie.
- Onverzadigde vetten verlagen juist het cholesterolgehalte in het bloed en verminderen de kans op hart-, en vaatziekten. Onverzadigde vetten zitten in alle soorten plantaardige olie zoals olijfolie, maïsolie, arachideolie, sojaolie en zonnebloemolie. Onverzadigde vetten zitten ook in dieethalvarine en dieetmargarine. Onverzadigde vetzuren vindt u in bak-, braad- en frituurvet met minder dan 20% verzadigd vet per 100 gram en in salading op basis van olie. Verder zitten onverzadigde vetzuren in vette vis, noten, pindakaas en macaroni, spaghetti en mie.
- Voor alle twee de soorten vet geldt: gebruik het met mate als u gezond wilt eten. Haal zoveel mogelijk de energie die u nodig heeft niet uit vet maar uit brood, macaroni, spaghetti en mie. Brood en macaroni, spaghetti en mie bevatten evenals aardappelen, peulvruchten, groenten en fruit veel voedingsvezels. Voedingsvezels geven u snel een verzadigd gevoel en ze verteren niet. Het voordeel hiervan is dat voedingsvezels de darmen goed laten werken. Goed werkende darmen verwijderen de aanwezige afvalstoffen vóór het lichaam daar van alles uit gaat halen wat u niet echt nodig heeft.

## Suiker

- Dat te veel suiker slecht is voor de lijn en voor de tanden, weet u vast wel. Maar veel suiker gebruiken, kan ook leiden tot gezondheidsproblemen als nierziektes, maag- en darmaandoeningen, hart- en vaatziektes en depressie. Gebruik daarom niet te veel suiker. Af en toe eens lekker snoepen is natuurlijk alleen maar leuk en gezellig. Maar het gaat erom niet van iedere dag een feestdag te maken omdat daar de gezondheid onder gaat lijden. Bedenk manieren om op normale dagen het suikergebruik zoveel mogelijk te beperken.
- Gebruik bijvoorbeeld geen suiker in de koffie of thee. Beperk het gebruik van frisdrank, koek, gebak en snoep. Neem naast de gewone maaltijden hooguit vier keer per dag iets tussendoor. Hier volgen enkele tips. Zet geen volle koektrommel op tafel als u koffie of thee serveert, maar doe voor ieder een of twee koekjes op een schaalje. Leg geen zakje snoep of drop voor de grijp op tafel.

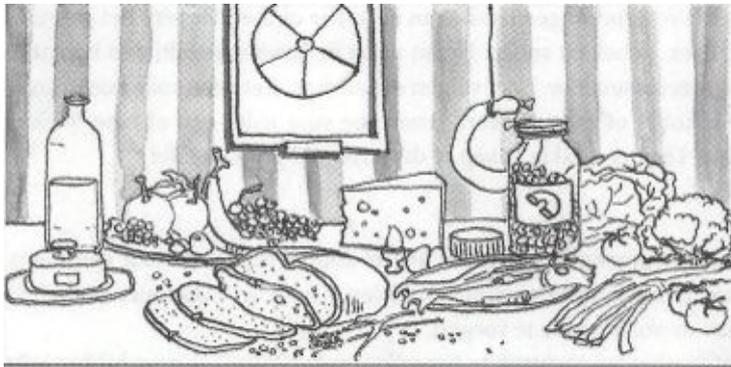
## Zout

- Zout heeft iedereen nodig, maar te veel zout is niet goed voor een mens. Omdat van nature in bijna alle voedingsmiddelen al zout zit, is het niet wenselijk nog veel zout aan de voeding toe te voegen.
- Een tip om het zoutgebruik te beperken: gebruik weinig zout bij het koken. Voeg eventueel aan tafel iets zout toe als u het eten te flauw vindt. U kunt ook meer kruiden in plaats van zout gebruiken bij het koken. Hou er rekening mee dat er veel zout is toegevoegd aan kant en klare soepen, sauzen, ketjap en bouillonblokjes. Gebruik deze artikelen niet al te vaak. Dit advies geldt overigens ook voor chips.

## Vlees

- Het is niet per se nodig om vlees te eten. Een goede maaltijd met vlees of zonder vlees, kan even gezond zijn. Maar dan moet u het vlees wel vervangen door andere producten.
- Bij de warme maaltijden kunt u de benodigde honderd gram vlees vervangen door officiële vleesvervangers of door honderd gram vis, garnalen, mosselen, kip, zes plakken vleeswaar, twee haringen, vijf blokjes kaas, een kwarktoetje, drie bekertjes melk of drie opscheplepels peulvruchten.

Hieronder volgt een voorbeeld van een gewoon, gezond, dagelijks menu. Als u zich aan dit menu houdt, blijft u gezond en fit. Voor de meeste zieke mensen is het trouwens niet altijd nodig om anders dan 'gewoon' te eten. Alleen wanneer een zieke ernstig of chronisch ziek is, dan kan het zijn dat hij voeding op maat nodig heeft. Een dieet op maat is niet iets om zelf uit te vlooien, maar moet altijd in overleg met de huisarts of een diëtist tot stand komen. Voeding op maat kan ook nodig zijn om ondervoeding te voorkomen. Het is bijvoorbeeld een gegeven dat veel mensen met kanker of aids ondervoed in het ziekenhuis aankomen als ze een operatie of behandeling moeten ondergaan. Deze zieken zullen de operatie of behandeling minder goed kunnen verdragen en ze zullen ook minder goed en minder snel daarvan kunnen herstellen. Een zieke raakt meestal sluipenderwijs ondervoed doordat men tijdenlang iedere dag iets uit de voeding heeft weggelaten. Oppassen blijft dus altijd geboden. Wanneer u merkt dat de zieke bepaalde producten niet meer wil eten of als blijkt dat de zieke in gewicht achteruitgaat, is het noodzakelijk te overleggen met de huisarts om erger te voorkomen.



EEN GEWOON, GEZOND DAGELIJKS MENU

### Voorbeeld van een gewoon, gezond, dagelijks menu

- 5-7 sneetjes brood besmeerd met vijf gram halvarine;
- 3-5 aardappelen of 150-250 gram macaroni, spaghetti, mie of rijst;
- 3-4 opscheplepels groente;
- 2 stuks fruit;
- 100 gram ongekookte vis, vlees, gevogelte, ei, tahoe of tempé;
- 15 gram olie of (dieet) margarine voor de bereiding van de warme maaltijd;

- 2-3 bekers melk of melkproducten;
- 1-2 plakjes kaas (bij voorkeur mager of halfvet);
- 1 of 2 plakjes vleeswaar;
- 1,5-2 liter vocht zoals thee, koffie, soep, water en sappen.

## **7.4 Eet- en drinkproblemen herkennen en aanpakken**

Het is belangrijk dat u zich zoveel mogelijk aan bovenstaand dagmenu houdt en dat u de zieke voorhoudt dat ook hij goed moet eten. Als het mogelijk is, zou de zieke in ieder geval moeten proberen zich aan het gewoon, gezond, dagelijks menu te houden. Het lichaam krijgt op die manier alle voedingsstoffen binnen die nodig zijn om de ziekte aan te kunnen en om verder gezond te blijven.

Maar een zieke kan last krijgen van eet- en drinkproblemen. Deze problemen kunnen zich plotseling voordoen. Als de zieke ineens niets of bijna niets gaat eten en/of drinken dan bent u meteen gewaarschuwd. Als dit gedrag aanhoudt, is het zaak de huisarts in te schakelen voor de zieke lichamelijk en geestelijk te veel achteruitgaat. Eetproblemen kunnen er echter ook langzamerhand in sluipen en als niemand dat in de gaten heeft, gaat de zieke langzaam maar zeker zover achteruit dat het een heel werk is om de verzwakte zieke weer wat op krachten te krijgen.

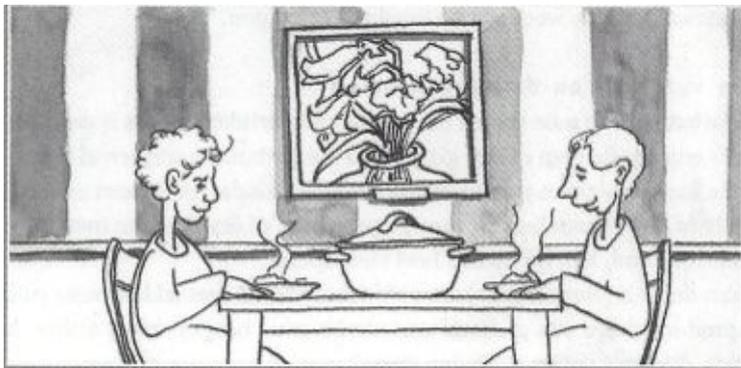
### **Oorzaken van eet- en drinkproblemen**

- De zieke kan zich te moe voelen om te eten of te drinken. Soms is de zieke zo moe dat zelfs een bordje eten of een glas drinken naar binnen werken al te veel is.
- De zieke kan geen zin in eten of drinken hebben omdat niets meer smaakt als vóór de ziekte of de behandeling. Sommige gerechten of dranken die men tot voor kort nog heerlijk vond, kan hij ineens heel vies vinden.
- Eten kan de zieke sterk tegenstaan omdat het ineens niet lekker meer ruikt. Vooral in producten die van zichzelf een sterke geur hebben zoals koffie, bouillon, spruitjes, (bloem}kool en gebraden vlees kan men geen zin hebben.
- De zieke kan zweertjes of pijnlijke plekjes op de tong, in de mond en/of in de keel hebben waardoor hij niet durft te eten.
- De zieke kan moeite hebben met slikken. Het slikken zelf kan pijn doen of de zieke kan het gevoel hebben dat het eten niet goed zakt of dat het blijft steken in de slokdarm.

- De zieke kan last hebben van een droge mond en daardoor geen trek in eten hebben.
- De zieke kan zo ziek en misselijk zijn dat alle lust in voedsel en/of drinken is verdwenen. De zieke kan iedere dag hetzelfde willen eten. Misschien omdat hij vergeten is dat hij hetzelfde al de vorige dagen ook al gegeten heeft. Maar het kan ook zijn dat hij juist die groente of dat gerecht dagelijks eet omdat hij het lekker vindt en hij denkt dat het goed is voor de gezondheid.
- De zieke kan moeite met eten hebben ten tijde van hevige aanvallen van benauwdheid.
- De zieke kan er uit zichzelf niet aan denken voldoende te drinken en zo te weinig vocht binnenkrijgen.

### **Gevolgen van eet- en drinkproblemen**

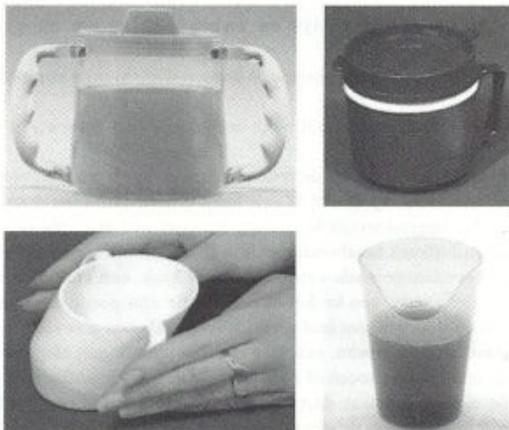
- Als de zieke een tijdje slecht eet, kan dit grote gevolgen hebben. Door niet te eten zal hij eerder moe, lusteloos en chagrijnig zijn. De kans op spoedig herstel is kleiner en de kans op infecties groter omdat de weerstand tegen allerlei bacteriën en virussen kleiner is. Bovendien wordt de zieke natuurlijk mager.
- Als de zieke een tijdje te weinig drinkt, kan vochttekort ontstaan en kan hij uitdrogen. Uitdroging betekent dat alle belangrijke lichaamsfuncties stilvallen en.
- dat is iets wat een mens maar enkele dagen kan volhouden. Tekenen van uitdroging zijn dat de zieke weinig plast en dat de urine er donker uitziet. De zieke heeft erge dorst en droge slijmvliezen. De temperatuur is verhoogd en de huid voelt warm en droog aan. De zieke is duizelig en kan zich slecht concentreren. Ook bij vochttekort neemt het gewicht af.



GEVOLGEN VAN EET- EN DRINKPROBLEMEN VOORKOMEN

## De zieke helpen eet- en drinkproblemen aan te pakken!

- Een gezond mens kan zich vaak niet voorstellen hoe naar een ziek mens zich soms kan voelen. Dit neemt niet weg dat het goed is om altijd te proberen dat wat de zieke aangeeft, serieus te nemen. Als de zieke bijvoorbeeld gisteren nog met smaak een boterham met pinda kaas heeft gegeten en vandaag zegt dat hij alleen van de lucht ervan al misselijk is, geloof dat dan onvoorwaardelijk.
- In dit hoofdstuk staat telkens 'raad de zieke aan' en 'adviseer de zieke'. Hiermee wordt niet bedoeld dat u de regie over het eet- en drinkpatroon van de zieke overneemt. De zieke is zelf verantwoordelijk voor zijn eigen eet- en drinkgedrag. Maar op momenten dat hij erg beroerd is of het even niet ziet zitten, is het erg belangrijk dat zijn verzorger weet wat er aan de hand kan zijn en hoe met de problemen het beste omgegaan kan worden. Dan nog moet het bij aanraden en adviseren blijven. Ga dus nooit dwingen, ook niet als u zich honderdduizend zorgen maakt. Probeer in dat geval uzelf onder controle te houden en de uiteindelijke beslissing aan de zieke over te laten. Zoek eventueel steun bij de huisarts of een vertrouweling om uzelf te beschermen als de zieke iets niet of juist wel wil eten terwijl u weet dat het niet gezond voor hem is. Stel dit niet te lang uit want uw zorg-liefde-probleem is geen haartje minder belangrijk dan de problemen waar de zieke mee kampt.
- Niet iedereen reageert hetzelfde op voedingsmiddelen. Daarom kunnen geen vaste voedingsregels gegeven worden. Het is belangrijk dat u de zieke zelf laat aangeven wat hij goed kan verdragen en dat u de zieke zelf laat uitproberen waar hij baat bij heeft.



HULPMIDDELEN: VERSCHILLENDE DRINKBEKERS

### **Een zieke steunen die tijdelijk erg vermoeid is**

- Een zieke die extreem moe is, heeft weinig energie. Een ziek mens heeft juist energie zo hard nodig om de ziekte te kunnen verdragen en om de strijd met de ziekte aan te kunnen. Energie is ook nodig om behandelingen en bijwerkingen van behandelingen aan te kunnen. Verder heeft een zieke energie nodig om zich een beetje mens te kunnen blijven voelen en door te kunnen gaan met leven.
- U kunt de zieke helpen door hem te adviseren zo weinig mogelijk energie in de maaltijd te stoppen.

Geef de zieke bijvoorbeeld een half uurtje voor elke maaltijd een kopje bouillon. Bouillon werkt versterkend en eetlustopwekkend.

Adviseer de zieke wat meer vloeibaar voedsel zoals vla en yoghurt te nemen in plaats van brood. Het is namelijk minder vermoeiend om een beker vloeibaar voedsel te drinken dan een boterham te eten.

Bied de zieke die extra calorieën nodig heeft iets minder voedingsmiddelen aan die snel een vol gevoel geven, zoals vers fruit en rauwkost. In deze periode kan de zieke beter gekookte groente eten die is aangemaakt met een flinke klont boter. Vraag de zieke te proberen wat meer brood, aardappelen, macaroni, spaghetti of mie te eten om aan extra calorieën te komen. Omdat het eten van kleine beetjes voedsel minder vermoeiend is dan het wegwerken van volledige maaltijden is het voor de zieke misschien beter meerdere keren per dag kleine beetjes te eten.

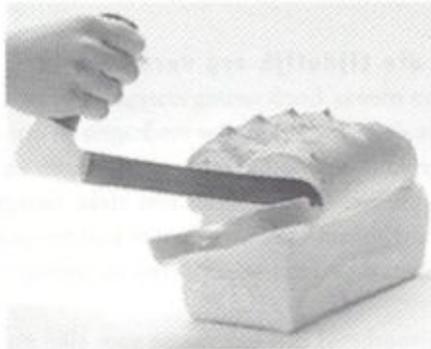
### **Een zieke steunen die tijdelijk de energie mist om op gewicht te blijven**

U kunt de zieke helpen aan meer energie te komen door hem te stimuleren meer en anders te eten.

- Bied de zieke boterhammen aan die dik belegd zijn met boter en beleg en vruchtensap met suiker.
- Als de zieke om eerder genoemde redenen moeite heeft met het eten van brood, aardappelen, macaroni, spaghetti of mie kunt u hem aanraden door de dag heen wat energierijke tussendoortjes te nemen. Bijvoorbeeld af en toe een zoet tussendoortje zoals ontbijtkoek besmeerd met boter, of een stuk chocolade of gebak. Ook een hartig tussendoortje zoals een blokje vette kaas, een stukje vette worst, een handje zoutjes of noten, een kroket of een slaatje zijn goede alternatieven. Denk verder aan tussendoortjes met veel vet en suiker zoals

een glas volle melk, een bakje volle yoghurt met slagroom, een glas chocolademelk met slagroom, een bakje pudding met een klodder room of zure room of een kopje koffie met slagroom.

- Als brood de zieke tegenstaat, dan kan hij eens proberen of een bordje pap of vla met een klont boter en een scheut slagroom of een slaatje beter smaakt.



HULPMIDDELEN: AANGEFAST BROODMES

### **Een zieke steunen wiens smaak tijdelijk veranderd is**

U kunt de zieke helpen als hij het eten vies vindt smaken en/of ruiken door hem te stimuleren te kiezen voor eten of drinken dat hij wel goed vindt ruiken en dat hem wel lekker smaakt.

- In plaats van een boterham kunt u de zieke voorstellen twee beschuiten, twee knäckebrödjes, twee sneetjes stokbrood, een half kadetje, een sneetje krentenbrood, een schaalpje vis of yoghurt of een bakje hazarensalade te nemen.
- Voor op brood kunt u de zieke voorstellen - om in plaats van vleeswaren kaas, smeerkaas, pindakaas, vis of ei te nemen of een slaatje gemaakt van ei, kip of zalm.



HULPMIDDEL: AANGEPASTE KAASSCHAAF

- De zieke zou een beker melk kunnen vervangen door een beker yoghurt, yoghurtdrink, biogarde, karnemelk of chocolademelk. Ook een ei, twee plakjes vleeswaren, een blokje kaas, een schaaltje pudding, een schaaltje vla of pap, twee bolletjes ijs of een eetlepel noten zijn goede alternatieven.
- U kunt de zieke aanraden eens te proberen of hij in plaats van honderd gram vlees bij het warme eten een portie vis, garnalen, mosselen of kip lekkerder vindt. Honderd gram vlees kan de zieke ook vervangen door zes plakken vleeswaar, vijf blokjes kaas, een kwarktoetje, twee haringen, drie bekers melk, drie opscheplepels gare bruine bonen, witte bonen, erwten, linzen of kapucijners.
- Een aardappel kan de zieke vervangen door een opscheplepel gare bruine of witte bonen, linzen of kapucijners, een opscheplepel gare rijst, macaroni, spaghetti of mie, of door een snee brood, twee plakjes stokbrood of een punt pizza.
- In plaats van een portie groente kan de zieke ook een portie fruit of een glas groentesap proberen.
- Een portie fruit kan de zieke vervangen door een glas vruchtensap, of een glas limonade waarin een eetlepel vitamine C-rijke limonadesiroop is opgelost.

### **Een zieke steunen die tijdelijk last heeft van ochtendmoeheid**

- U kunt de zieke die 's morgens al moe opstaat helpen door hem aan te raden om 's avonds voor het slapen gaan een of twee lekker belegde boterhammen te eten en/of een glas melk te drinken.

### **Een zieke steunen die geplaagd wordt door misselijkheid**

- Als de zieke vaak misselijk is en veel overgeeft, moet hij erg oppassen geen tekort aan vocht op te lopen. Om twee redenen kan dat gemakkelijk gebeuren. Op de eerste plaats verliest hij door het overgeven vocht. Op de tweede plaats verergert een tekort aan vocht de misselijkheid waardoor hij nog meer gaat overgeven. Adviseer daarom de zieke om in ieder geval dagelijks anderhalf tot twee liter vocht te drinken.
- Adviseer de zieke om op tijden waarop hij minder misselijk is, steeds wat te eten. Kleine hapjes zijn daarvoor goed geschikt, zoals een crackertje met zoet of hartig beleg of een schaalvla of compote of een biscuittje bij de thee.
- Vraag de zieke op te letten van welke geuren hij misselijk wordt en zorg dat hij deze geuren uit de weg gaat.
- Als de zieke last heeft van ochtendmisselijkheid, bied hem dan voor het opstaan een kopje thee met suiker (energie) en een toastje aan. Dat wil nog wel eens helpen.

### **Misselijkheid bestrijden tijdens bestraling of chemokuur**

- Raad de zieke aan om niet meteen na een bestraling te eten. Beter is het te wachten tot de maag weer voedsel verdraagt. Dat kan wel pas 's avonds laat zijn. Adviseer de zieke de nodige hoeveelheid te drinken.
- Adviseer de zieke om op kuurdagen zichzelf niet te forceren wat eten betreft. Het is beter om tussen de kuren door de eetschade in te halen.

### **Een zieke steunen die last heeft van een droge mond**

Soms heeft de zieke last van een droge mond omdat de speekselvorming van slag is. Dit is niet alleen een naar gevoel, het is ook lastig bij het eten. Eten dat nogal droog is - zoals aardappelen en brood.- is dan moeilijker door te slikken. U kunt de zieke die steeds last heeft van een droge mond als volgt helpen.

- Adviseer de zieke overal en altijd drinken bij de hand te hebben, ook 's nachts.
- Adviseer de zieke bij elke hap vast voedsel een slokje drinken te nemen, dan glijdt het eten gemakkelijker door de mond en keel.
- Raad de zieke om dezelfde reden aan veel jus te gebruiken bij de warme maaltijd. De zieke zou ook eens macaroni, ragout, maaltijdsoep of een maaltijdsalade kunnen proberen in plaats van aardappelen.
- De zieke kan brood wat minder droog maker' door het te beleggen met smeugig beleg zoals smeerkaas, roerei, paté, leverpastei of een slaatje. Ook kan de zieke proberen hoe het bevalt om brood te vervangen door pap, vla of yoghurt.

- Raad de zieke aan op zuurtjes of pepermuntjes te zuigen, dat brengt de speekselvorming op gang. Ook kauwgom doet dat. Raad suikervrije kauwgom aan die xylitol bevat, dat is nog goed voor het gebit ook.

### **Een zieke steunen die tijdelijk een zere mond en/of keel heeft**

De zieke kan ook last van een zere mond en keel hebben. Dit is soms zo erg dat de zieke tegen iedere hap eten opziet. U kunt op de volgende wijze proberen de zieke over zijn angst voor eten heen te helpen.

- Bied de zieke aan een scheutje room of crème fraiche door vruchtensalade, yoghurt of soep te doen om de smaak wat te verzachten.
- Bied in deze periode geen maaltijden aan die met scherpe kruiden zoals peper, mosterd, sambal of knoflook zijn klaargemaakt
- Raad de zieke aan om het warme eten eerst wat af te laten koelen en te proberen of dranken op kamertemperatuur niet beter te verdragen zijn dan ijskoude dranken, of andersom.
- Als de zieke last heeft van scherpe vruchten of vruchtensap zoals sinaasappels en grapefruits, raad de zieke dan eens aan aardbeien, peren, perziken of bananen te nemen. Heeft de zieke last van alle fruit dan kan hij proberen of limonade met vitamine C niet beter bevalt.

### **Een zieke steunen die tijdelijk last heeft van slijmvorming**

De zieke kan last hebben van hinderlijke slijmvorming. Ook hierbij kunt u de zieke helpen.

- Raad de zieke aan de mond regelmatig te spoelen met (mineraal)water, koolzuurhoudende dranken of thee met citroen.
- Melk kan een plakkerig gevoel geven in de mond. Raad de zieke aan een slokje water, frisdrank of vruchtensap te drinken nadat hij melk heeft gedronken.
- Adviseer de zieke om in plaats van melk fris zure dranken te nemen zoals vruchtensap, karnemelk of yoghurtdrink.

### **Een zieke steunen die snel last heeft van diarree**

Een zieke die gauw last van diarree heeft, kunt u aanraden voedingsmiddelen te mijden waar veel prikkelende stoffen in verwerkt zijn, zoals knoflook, prei, ui of specerijen. Ook koffie, alcohol, koolsoorten, spruitjes, suiker, suikerrijke voedingsmiddelen, zoete melkproducten, sorbitol in suikervrije producten, vette gerechten, nieuwe aardappelen en pruimen kunnen diarree veroorzaken of verergeren.

- Een zieke die langdurig last van diarree heeft, verliest naast veel vocht ook veel zouten. Laat de zieke er op letten dat hij voldoende zout gebruikt om tekorten te voorkomen. Een warme maaltijd die normaal gezouten is, bevat al voldoende zout om een tekort te voorkomen. Maar als de zieke moeite met eten heeft, kan hij af en toe een tussendoortje nemen. Zoute drop als tussendoortje helpt niet omdat dit niet het juiste zout bevat. Wat wel helpen kan, is een snee brood of roggebrood, een plakje rookvlees, een plakje rauwe ham, een kop soep of een zoute haring.

### **Een zieke steunen die snel last heeft van verstopping**

Als de zieke last van verstopping heeft, kunt u hem ook helpen met de volgende tips.

- Laat de zieke bij de broodmaaltijden een glas karnemelk drinken, of bied bruinbrood met boter of margarine, een boterham met stroop en een plak ontbijtkoek aan.
- Raad de zieke aan niet te snel te eten en goed te kauwen.
- Bied de zieke vezelrijke groente aan zoals andijvie, asperges, bleekselderij, Chinese kool, postelein, zuurkool, champignons, doperwt, maïs, peulen of grof gesneden rauwkost.
- Ook appel, harde peer, onrijp fruit, noten, pinda's, taai en draderig vlees, kokos, hardgekookt ei en roggebrood zitten vol vezels.
- Bied tussendoor om te drinken een glas lauwwater op de nuchtere maag aan en over de dag verspreid een of meer glazen vers geperst sinaasappelsap of limonade gemaakt van laxerende rozenbottelsiroop.
- Bied tussendoor om te eten een paar geweekte pruimen, abrikozen of gedroogde zuidvruchten aan.
- Een zieke die last van harde ontlasting heeft, kan beter geen witte rijst, biscuitjes en beschuit eten omdat deze een stoppende werking hebben.

### **Een zieke steunen die zich eenzaam voelt of last heeft van een depressie**

Eenzaamheid of een depressie kunnen een ziek mens zover brengen dat hij het eten en drinken maar laat zitten als niemand erop let. Laat de zieke op allerlei manieren merken dat hij belangrijk voor u is. U kunt dit op verschillende manieren doen.

- U kunt het zeggen.
- U kunt drinken en eten voor de zieke en voor uzelf klaarmaken en vragen gezellig met u samen te eten.
- U kunt vragen waar de zieke zin in heeft en dat klaarmaken.

- U kunt steeds proberen om de maaltijden zo gezellig mogelijk op te dienen en te laten verlopen.

## **7.5 Eetgewoonten veranderen**

Soms moet of wil de zieke zijn eetgewoonten veranderen. Hij kan het idee hebben dat zijn gezondheid daarmee gebaat is. U kunt de zieke als volgt stimuleren en ondersteunen.

### **Een zieke steunen die wil proberen de ziekte tot staan te brengen**

- Vertel de zieke dat hij er goed aan doet om te proberen het cholesterolgehalte in het bloed zo laag mogelijk te houden. Dit kan hij proberen door minder (vooral verzadigd) vet te eten. Help de zieke onthouden dat hij niet meer dan twee a drie eieren per week eet, kiest voor mager vlees en voor zo weinig mogelijk lever en nier. Kijk bij het inkopen goed op de etiketten op de verpakkingen van levensmiddelen om erachter te komen in welke levensmiddelen weinig vet zit.
- Bied de zieke zo weinig mogelijk koek, chocolade, en andere zoete snoeperijen aan.
- Gebruik bij het koken wat minder zout om de ander de gelegenheid te geven de bloeddruk onder controle te kunnen houden. Bied om dezelfde reden weinig of geen snoeperijen aan in de vorm van chips, borrelnootjes, snacks en alcohol.

### **Een zieke steunen die wil proberen om of te vallen**

- Een zieke die te zwaar is, krijgt het advies om of te vallen en moet daarvoor meestal zijn eetgewoonten veranderen. Voor een ziek mens is afvallen extra moeilijk omdat bij het bepalen van een doeltreffend dieet mogelijk rekening moet worden gehouden met de ziekte en met medicijnen. Voor een verantwoord dieet moet de zieke daarom bij de huisarts of een diëtiste zijn.
- Natuurlijk is het goed om bij het inkopen en koken rekening te houden met het feit dat de zieke af wil vallen. Koop en kook daarom niet te veel, te vet of te zout.

## **7.6 Eten inkopen**

Eten inkopen voor een maaltijd waaraan een ziek mens deelneemt, vereist extra aandacht. Ten eerste omdat een zieke goed gevoed moet worden en ten tweede

omdat een zieke vatbaarder is voor allerlei infecties. Een zieke loopt door verminderde weerstand bijvoorbeeld sneller dan een gezond mens een voedselvergiftiging op.

### **Aandachtspunten**

- Overleg samen met de zieke wat er gegeten gaat worden. Houd daarbij zeker rekening met de wensen van de zieke en met die van uzelf. Als de zieke veel zin heeft in iets waar u van gruwet, koop dan voor uzelf gewoon iets anders.
- Denk voor u de deur uitgaat om boodschappen te doen na over de te kopen hoeveelheid. Bereken hoeveel er van elk product nodig is om de zieke en uzelf gezond te voeden.
- Maak voor u vertrekt een boodschappenbriefje. Op de eerste plaats kunt u dan niet zo snel iets vergeten. Daarnaast geeft het u de mogelijkheid om als volgt van het boodschappendoen een prettige bezigheid te maken.

U kunt ontspannen naar de winkel gaan, want alles wat u nodig heeft staat op papier. Dat geeft u de gelegenheid om onderweg naar de winkel lekker om u heen te kunnen kijken. Wellicht vliegt de eerste vlinder u zomaar voorbij of heeft de stadsbus een nieuwe kleur gekregen. Onderweg is altijd zoveel te zien en als u daar op let dan kunt u straks thuiskomen met een hart en een mond vol verrassingen.

U hoeft niet zoveel meer na te denken, want dat heeft u thuis al gedaan.

Dat geeft u de mogelijkheid rustig door de winkel te kunnen lopen en eens rond te snuffelen naar nieuwe producten en gewijzigde prijzen. Zo blijft u op de hoogte.

U hoeft zich minder te concentreren op wat u kopen moet en wat u niet mag vergeten. Dat geeft u de gelegenheid om een praatje te maken met een kennis die u onverwachts tegen het lijf loopt.

### **Groente, fruit en aardappelen inkopen**

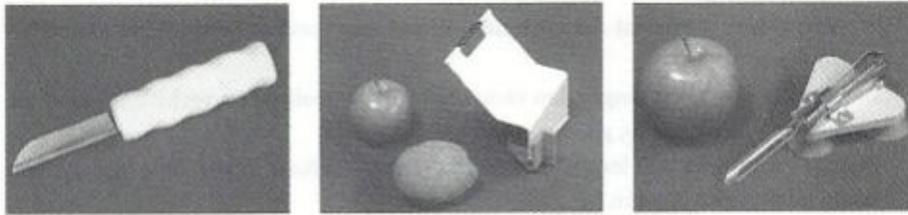
- Let bij alles wat u koopt op versheid en hygiëne.
- Reken per persoon op 150-200 gram aardappelen en 200 gram groente.
- Houd er rekening mee dat gesneden groente sneller bederft dan ongesneden groente. Op de verpakking van kant-en-klaar gesneden groente kunt u wel zien tot welke datum de groente nog te gebruiken is maar u kunt niet zien wanneer ze gesneden is. Als u rauwkost op tafel wilt zetten, kunt u daarom het best de groente zelf snijden. Alleen dan kunt u er zeker van zijn dat de groente vers gesneden is. Koopt u toch vers gesneden groente let er dan op dat de groente er niet

verlept, slap, gekneusd of beurs uitziet. Koop ook geen gesneden groente die bruine randen aan de snijvlakken laat zien of fruit waar schimmel op zit.

- Andijvie, sla, spinazie, spitskool, Chinese kool en rode bietjes zijn nitraatrijke groenten. Te veel nitraat eten is niet gezond. Wissel nitraatrijke groenten of met groenten die minder nitraat bevatten zoals sperziebonen, bloemkool, broccoli, prei, witlof, rodekool, wittekool, savooiekool, wortelen of zuurkool.
- In plaats van verse groente kunt u net zo goed diepvriesgroente of blikgroente nemen. Let hierbij wel op een paar dingen. Koop geen diepvriesproducten waar vocht, ijs of rijp op de verpakking zit. Koop geen blikken die beschadigd zijn of waarvan de deksel bol staat.

### **Andere voedingsmiddelen inkopen**

- Koop alleen spullen die er gaaf en vers uitzien, controleer of de verpakkingen heel zijn en kijk naar de houdbaarheidsdatum.
- Alle informatie over de samenstelling van producten vindt u op de verpakking. Houd er rekening mee dat producten als melk, kaas, vlees en vleeswaren soms vetter zijn dan ze lijken,
- Kant-en-klare maaltijden zijn meestal bereid met verse producten. Maar gerechten als pizza, lasagne en rijstschotels bevatten te weinig groente om als volwaardige maaltijd te dienen. Koop er daarom een extra groente- of fruitsalade bij om aan alle belangrijke voedingsstoffen te komen.
- Houd bij het kopen van producten rekening met de hoeveelheid vet, suiker en zout die in de producten voorkomen. Op de verpakking kunt u die hoeveelheid altijd aflezen. Koop liever volkorenbrood, bruinbrood, roggebrood, bruin knäckebröd dan witbrood of krentenbolletjes om voldoende vezels binnen te krijgen, Koop (tijdelijk) geen vette producten voor degene die op het lichaamsgewicht moeten letten en juist vette producten voor degene die aan moet komen.
- Koop voedsel dat snel kan bederven, zoals melk, vis, vlees en diepvriesproducten, als laatste in. Als u wat verder van de winkel woont, neem dan een koeltas mee. Ook kunt u eventueel gekoelde producten in een plaid, een deken of oude kranten wikkelen voor vervoer in een warme auto



HULPMIDDELEN BIJ HET SCHILLEN VAN FRUIT EN AARDAPPELEN

## 7.7 Eten bewaren

Pas geogst of gekocht voedsel moet of meteen opgegeten worden of zorgvuldig worden bewaard om bederf tegen te gaan en voedselvergiftiging te voorkomen.

### Aandachtspunten

- Geef ziekteverwekkers geen kans om te groeien of om zich te verspreiden. Raak daarom het voedsel zo weinig mogelijk met uw handen aan en was altijd uw handen voor- en nadat u voedsel aanraakt.
- Zorg er om dezelfde reden voor dat het bestek en het serviesgoed dat u gebruikt altijd fris en schoon is, evenals de ondergrond waar u het eten op klaarmaakt.
- Let op de veiligheid.

### Eten bewaren in de koelkast

- De kou van de koelkast kan bederf van voedsel wel vertragen maar niet voorkomen. De juiste temperatuur binnen de koelkast moet liggen tussen de 0 en 7 °C. Het is belangrijk de temperatuur van de koelkast regelmatig te controleren.
- Geef bacteriën die zich bij uitstek prettig voelen bij lagere temperaturen geen kans zich te verspreiden. Bewaar daarom zuivelproducten, vlees en rauwkost niet te lang in de koelkast. Bewaar rauwe voedsel altijd gescheiden van voedsel dat al bereid is.
- Maak er een gewoonte van om spullen waarvan de houdbaarheidsdatum is overschreden niet meer op te eten, en zeker niet meer aan de zieke aan te bieden, maar weg te gooien.
- Brood kunt u beter buiten de koelkast in een broodtrommel of in de diepvries bewaren. In de koelkast droogt brood namelijk heel snel uit.

- Laat kliekjes en soep eerst afkoelen voor u het in de koelkast plaatst. Verdeel de kliekjes in kleine porties om de totale hoeveelheid sneller te laten afkoelen. Dek de porties altijd eerst af of verpak ze:
- Het voedsel droogt minder snel uit.
- De geuren van het ene hapje vermengen zich minder snel met de geuren van een ander hapje.
- Verpakken voorkomt dat bacteriën uit het ene voedingsmiddel het ander besmetten.  
Bewaar kliekjes nooit langer dan twee dagen in de koelkast en verhit ze eerst door en door (op minstens 65 graden) voor gebruik.
- Bewaar rauw vlees niet langer dan een dag in de koelkast, Als u vlees niet meteen nodig heeft, vries het dan in.
- Rauw en ingevroren vlees kan gaan lekken in de koelkast, andere producten kunnen door dat lekvocht besmet raken. Leg daarom altijd vlees eerst op een bord voor u het in de koelkast zet.
- Bewaar gesneden groente zeker niet langer dan een dag in de koelkast. Bewaar het in een gesloten zak of verpakkingsbakje om uitdroging te voorkomen.
- Ook vleeswaren horen in de koelkast. Let goed op de houdbaarheidsdatum en eet niet meer van spullen die over tijd zijn.
- Bewaar melk, yoghurt, vla, boter en room altijd in de koelkast. Let zorgvuldig op de houdbaarheidsdatum; deze producten blijven namelijk niet erg lang goed.
- Bewaar sapjes en andere dranken niet langer in de koelkast dan de uiterste houdbaarheidsdatum.

### Eten bewaren in de diepvries

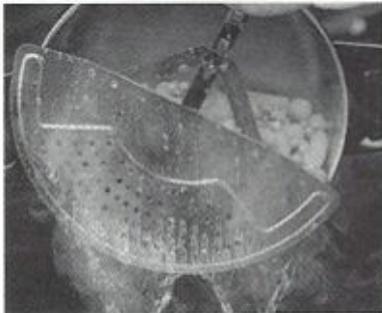
Bij invriezen verandert het water dat in het voedsel zit in ijs. door gebrek aan water kunnen de in het voedsel aanwezige micro-organismen niet meer groeien of zich vermenigvuldigen. Voedsel kunt u meestal lang in de diepvriezer bewaren, maar natuurlijk niet eeuwig. Zet op ieder ingepakt product de datum waarop u het in de vriezer zet, zo kunt u zien hoe lang het product al in de vriezer ligt. Laat vervolgens de producten daar niet jaren liggen, maar eet er regelmatig wat van op.

- Vette producten kunt u niet zo lang in de vriezer bewaren, ze worden ranzig als u ze te lang bewaard.
- Brood kunt u heel goed verpakt in plastic in de diepvries bewaren. Haal bij elke maaltijd niet meer brood uit de diepvries dan u nodig heeft want brood dat ingevroren is geweest, wordt snel oud. Pak het brood voor het invriezen goed in plastic tegen uitdrogen.

- Vries geen fruit of groente in waaraan zich bruine randjes bevinden.
- Het is niet goed om groente vers in te vriezen. Om bederf door enzymen tegen te gaan dient u groente altijd eerst te blancheren, dat wil zeggen aan de kook te brengen en enkele minuten te laten koken. Verdeel de groente daarna in kleine porties zodat het snel kan afkoelen. Verpak de afgekoelde porties in diepvriesbakjes of -zakjes, schrijf de datum erop en zet ze weg in de vriezer.

### Eten bewaren buiten de koel- en diepvrieskast

- Om vers voedsel langer goed te houden, kunt u het braden of koken in plaats van te koelen.
- Bewaar kaas buiten de koelkast om de structuur en de smaak te behouden. Onder een kaasstolp of op een plankje en onder een schaal blijft kaas zeker vier dagen goed eetbaar en beschimmelt het niet.
- Bewaar brood in een broodtrommel of in een plastic zak op een droge, donkere plaats. Laat brood altijd eerst goed afkoelen voor u het in plastic opbergt, om te voorkomen dat er schimmels ontstaan,
- Bewaar geen kliekjes buiten de koelkast.
- Bewaar tomaat, paprika en komkommer op een donkere, droge plaats dan blijven ze langer goed dan in de koelkast. Koude tast namelijk de groente aan en er verschijnen snel (ongezonde) lelijke plekken.



HULPMIDDELEN BIJ HET KOKEN

## 7.8 Eten klaarmaken

### Aandachtspunten

- Geef eventueel de zieke die het aan kan de gelegenheid u te helpen bij het eten klaarmaken.
- Let goed op de veiligheid.
- Geef ziekteverwekkers geen kans om te groeien of om zich te verspreiden. Raak daarom het voedsel zo weinig mogelijk met uw handen aan en was altijd uw handen voor- en nadat u voedsel aanraakt. Zorg er om dezelfde reden voor dat het bestek en het serviesgoed dat u gebruikt altijd fris en schoon is evenals de ondergrond, bijvoorbeeld het aanrecht of een snijplank waar u het eten op klaarmaakt.
- De keuken hoort om dezelfde reden zo schoon mogelijk gehouden te worden. Neem elke dag een schone handdoek, theedoek en vaatdoek.

### Bewaard eten gebruiken

- Maak er een gewoonte van om spullen waarvan de houdbaarheidsdatum is overschreden niet meer op te eten, en zeker niet meer aan de zieke aan te bieden, maar weg te gooien.
- Zoek uit wat het langst in huis is en maak dit het eerst klaar. Neem pas daarna voedsel van latere datum.
- Gebruik alleen producten waarvan u zeker weet dat ze goed bewaard, ingemaakt of diepgevroren zijn.



### **Kookklaar waken van voedsel.**

- Was groente of fruit altijd heel goed en eventueel enkele keren in ruim water.
- Ontdooi (vooral vlees en kip) bij voorkeur in de koelkast. Dit houdt in dat u vaak al de ene avond moet bedenken wat u de volgende dag wilt eten omdat ontdooien in de koelkast niet snel gaat.
- Rauw en ingevroren vlees kan gaan lekken in de koelkast, andere producten kunnen door dat lekvocht besmet raken. Leg daarom vlees eerst op een bord voor u het in de koelkast zet. Spoel het dooiwater van vlees en kip onder een hete straal water weg door de gootsteen.

### **Koken en bakken**

- Kook of bak vlees, kip en eieren altijd goed door en door om de groei van bacteriën te voorkomen. Verhit om dezelfde reden gaar voedsel dat uit blik, uit de koelkast of uit de diepvries komt, altijd op hoge temperatuur.
- Breng gerechten zo snel mogelijk aan de kook en verwarm ze door en door om zo weinig mogelijk vitaminen uit het voedsel te verliezen.
- Kook gezond en beperk het gebruik van zout, suiker en vet, behalve natuurlijk wanneer u of de zieke iets anders is voorgeschreven.
- Weeg voor het koken van diëten alle ingrediënten zorgvuldig af.

### **Tips voor vetarm koken.**

Maak gebruik van een pan met antiaanbaklaag, wok, magnetron of grill. Gebruik als basis voor sausjes geen zure room, crème fraîche of slagroom, maar gebruik daarvoor in de plaats yoghurt, umer of halfvolle koffiemelk.

### **Tips voor zoutarm koken.**

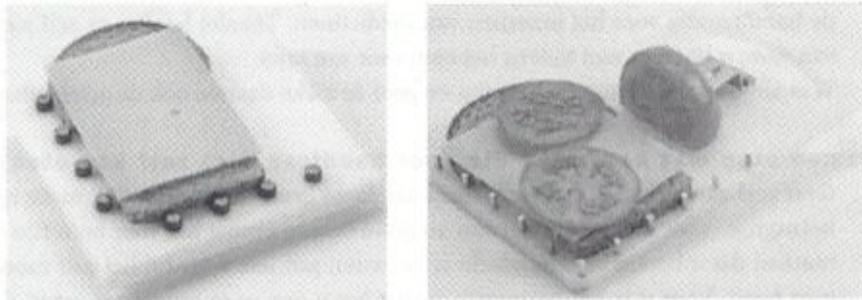
Als u gewend bent om flink zout te gebruiken bij het koken, doe dan iedere dag een beetje minder zout in het eten tot u de helft gebruikt van wat u gewend was. Gebruik wat meer (verse) kruiden om de smaak van het eten te verhogen. Pas op met kant-en-klare kruidenmengsels voor kip, vis en vlees, ze bevatten over het algemeen zeer veel zout.

### **Enkele vitamine- en energiebesparende tips.**

Gebruik niet te veel water bij het koken. Leg tijdens het koken de deksels op de pannen. Zet de pannen niet op een te grote elektrische plaat of een te grote gaspit.

## Eten warmhouden

Houd eten warm boven de 65 °C.



HULPMIDDELEN BIJ HET KLAARMAKEN VAN DE EIGEN BOTERHAM

## 7.9 De zieke stimuleren en steunen tijdens het eten

### Aandachtspunten

- Als u samen gaat eten met een zieke die veel aandacht nodig heeft, probeer dan op de eerste plaats uzelf niet te vergeten. Eet goed en zorg ervoor dat ook uw eten lekker warm is zodat u van uw eigen maaltijd kunt genieten.
- Soms krijgt een zieke medicijnen voorgeschreven die op vastgestelde tijden moeten worden ingenomen, bijvoorbeeld een half uur voor het eten of tijdens de maaltijd. Help de zieke zo nodig herinneren op tijd zijn medicijnen in te nemen. Ook kunt u de zieke die suikerziekte heeft helpen herinneren aan het feit dat hij op moet letten niet te veel en niet te weinig te eten om niet in grote problemen te komen.
- Een maaltijd kan door omstandigheden langer of korter duren dan u gewend was. Windt u zich daar zo weinig mogelijk over op. Help de zieke eventueel en eet zelf rustig af, daarmee doet u over het algemeen de zieke het meest plezier.
- Niet iedere zieke kan zich aan de normaal geldende tafelmanieren houden. Het kan voorkomen dat de zieke bijvoorbeeld tijdens het eten kwijlt, of dat het eten moeilijk binnen de mond te houden is. Probeer daar aan te wennen en doe u best u niet op te winden. De zieke heeft zelf vaak al erg veel hinder van dit soort

omstandigheden maar als het u lukt ermee om te gaan alsof het heel gewoon is, maakt u dat gevoel in ieder geval niet erger.

- Probeer van iedere maaltijd een gezellig samenzijn te maken, dat is goed voor de zieke maar ook zeker goed voor u. Als de sfeer tijdens de maaltijden ontspannen is, wordt er beter gegeten en wordt de onderlinge band versterkt.
- Probeer altijd ruim tijd voor de maaltijden uit te trekken. Haast is voor de meeste zieke mensen heel slecht. Ze eten dan al gauw minder en ze kunnen zich lastig of te veel gaan voelen.
- Dek de tafel zo gezellig mogelijk en dien het eten zo aantrekkelijk mogelijk op; dit verhoogt de eetlust. Maak er een gewoonte van om niet alleen eten, maar ook drinken neer te zetten. Vaak zal de zieke veel moeten drinken en verder is drinken bij de hand handig voor het innemen van medicijnen. Tot slot heeft u er zelf plezier van want u hoeft er niet tijdens het eten voor van tafel.
- Was altijd uw handen voor het eten en geef de zieke daartoe ook de gelegenheid.

### **Samen eten met een zieke die door handicap niet zelf kan eten**

- Geef veel aandacht aan het eten. Extra aandacht geven kost meer tijd, maar is erg belangrijk. Voor de zieke is het van zo groot belang omdat het voor hem fijn is te merken dat u bereid bent aandacht te besteden aan iets waar hij het zelf moeilijk mee heeft. Voor u is het belangrijk omdat het u een goed gevoel zal geven dat u door uw goede zorgen de zieke verder helpt.
- Ga om de zieke te stimuleren (weer) zoveel mogelijk zelf te doen, niet meteen over op eten geven. Houd in gedachten dat er allerlei hulpmiddelen bestaan waarmee de zieke wellicht in staat zal zijn zelf te eten. Helpen met eten hoeft overigens niet te betekenen dat u de zieke 'voert', Helpen is ook een broodje smeren en snijden, eten opscheppen, vlees snijden enzovoort. Geef de zieke zoveel mogelijk de ruimte om te experimenteren met de eigen mogelijkheden, of anders gezegd; doe zelf niet te veel.
- Vraag aan de zieke die daartoe in staat is, u te helpen met tafeldekken, eten binnenbrengen, afruimen en/of afwassen. Op deze manier geeft u de zieke de kans zich ondanks de ziekte of handicap een volwaardig lid van de familie te voelen en te tonen. Tevens helpt u de zieke regelmatig wat aan lichaamsbeweging te doen. Overigens is het over het algemeen helemaal niet schadelijk voor de zieke als zo'n werkje hem wat moeite kost. Is de zieke zelf bang dat het doen van dit soort lichte werkzaamheden te veel van het goede is, vraag dan eens om advies van een deskundige, de huisarts bijvoorbeeld.

- Samen dingen doen versterkt uw onderlinge band. Want door de zieke te vragen u te helpen, geeft u hem de gelegenheid wat voor u te doen. Als het goed is, geeft dit u beiden een prettig gevoel.

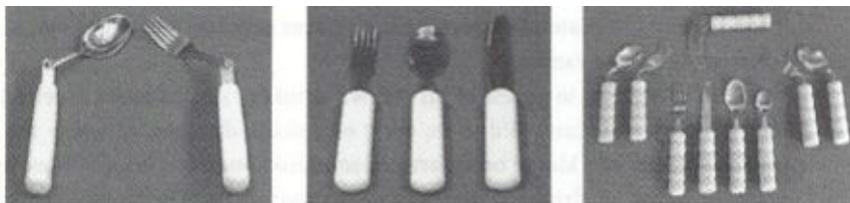
**Niet zelf kunnen eten is erg naar voor een mens. U kunt dit leed op een paar manieren verzachten:**

- Geef de zieke de gelegenheid om voor het eten de handen te wassen. Als de zieke, door bijvoorbeeld reuma, veel pijn in de handen heeft, zorg dan voor lauw water. Stel de zieke voorts in de gelegenheid om voor en na het eten te bidden en zijn tanden te poetsen.
- Zorg ervoor dat het eten dat u de zieke geeft lekker warm is als het warm hoort te zijn. Leg daarom alle spullen die u nodig zult hebben van tevoren klaar. Vraag na de eerste hap wat de zieke van de temperatuur vindt.
- Doe rustig aan en haast u niet, ook als de zieke niet zo snel kan eten. Gebruik eventueel een warmwaterbord om het eten warm te houden.
- Bepaal niet zelf in welke volgorde de zieke zijn bord leeg eet, maar vraag de zieke in welke volgorde hij het bord wil leeg eten. Als de zieke moeite heeft met praten dan kunt u dit als volgt oplossen. Vraag 'Eerst de boterham met kaas?' Of 'Eerst een hapje vlees en nu een stukje aardappel?'
- Bepaal niet zelf hoe groot de happen moeten zijn, maar vraag: 'Wat vind je van deze hap; is die zo goed of wil je wat grotere of kleine happen?'
- Probeer zo vriendelijk mogelijk te doen tot aan het einde van de maaltijd. Gebruik vriendelijk materiaal: geen vork met zeer scherpe punten of een plastic beker met scherpe randjes.
- Vraag de zieke aan te geven of hij wat wil drinken. Als de zieke moeite heeft met praten, vraag dan: 'Wil je nu eerst een slokje drinken, of wil je me (bijvoorbeeld door een kloppje op de arm of een knikje met het hoofd) laten weten wanneer je wat wil drinken?' Drinken geven gaat meestal het gemakkelijkst als u de zieke door een rietje laat drinken. De zieke morst dan over het algemeen ook minder. Als het rietje wat lang blijkt te zijn, knip er dan een stukje af.
- Vraag wanneer het bord leeg is of de zieke nog iets wil of wat anders wil. Laat merken dat het u niet te veel is goed voor hem te zorgen.
- Probeer de zieke te stimuleren zelf ook wat te doen. Vraag: 'Wil je zelf eens een hapje proberen?' Natuurlijk kunt u dat alleen maar doen als de zieke tot zoiets echt in staat is, anders is zo'n vraag alleen maar pijnlijk. Probeer wel op zo'n situatie altijd alert te zijn. Soms kan een zieke een goede dag hebben en kan hij ineens iets wat eerder niet mogelijk was. Als het de zieke dan lukt om jets zelf te doen, dan is dat natuurlijk feest.

- Zorg ervoor dat de zieke er na de maaltijd weer tiptop uit komt te zien

### **Als de zieke tijdens de maaltijd in moeilijkheden komt, kunt u de zieke op een paar manieren beschermen:**

- Geef een zieke die moeite heeft met slikken kleine hapjes om te voorkomen dat de zieke zich verslikt.
- Als de zieke tijdens de maaltijd een epileptische aanval krijgt en hard op het bestek bijt, trek dan nooit het bestek met kracht uit de mond. Probeer rustig te blijven en wacht of tot de aanval over is. Haal pas dan voorzichtig het bestek uit de mond.
- Veeg het gezicht van een zieke die erg kwijlt regelmatig voorzichtig droog.
- Ga er vriendelijk op in als de zieke om onduidelijke redenen in huilen of in lachen uitbarst. Wind u niet op en houd het eten warm. Ga na de bui weer verder met eten geven.
- Windt u zich niet op als een demente zieke zich ineens raar gaat gedragen. Hij kan bijvoorbeeld hard gaan schreeuwen of vloeken, het eten gewoon uit de mond laten lopen of van tafel weglopen. Probeer lief te zijn en de zieke gerust te stellen door hem liefdevol aan te raken. Het is voor u natuurlijk heel verdrietig als uw inspanningen niet helpen. Maar het enige wat u kunt doen is wachten tot de bui over is.
- Geef een zieke die weinig verschil tussen heet en koud kan voelen geen te heet of te koud eten.



HULPMIDDELEN BIJ HET ETEN: AANGEPAST BESTEK

### **Samen eten met een zieke die gewrichtsklachten heeft**

- Zoek samen uit met welke hulpmiddelen de zieke zelf kan eten.
- Houd er rekening mee dat een zieke die last heeft van gewrichtsontstekingen niet te lang in een zelfde houding kan blijven zitten. Nodig de zieke daarom pas aan tafel uit als het eten al op tafel staat en u meteen kunt beginnen.

- Probeer de maaltijd soepel achter elkaar af te werken en er geen punt van te maken als de zieke door pijn toch voortijdig van tafel opstaat.

### **Samen eten met een zieke die moeite heeft met ademen**

- Het kan gebeuren dat de zieke tijdens de maaltijd zo'n hevige aanval van benauwdheid krijgt dat hij onverwijd van tafel weg moet. Maak er geen punt van en laat de zieke van tafel gaan. Vraag of u de zieke ergens mee kunt helpen. Ga, nadat u voor de zieke heeft gedaan wat hij nodig had, zelf verder met eten. Bewaar het eten tot de zieke weer aanspreekbaar is. Overleg vervolgens of en wanneer u het eten eventueel opnieuw kunt aanbieden. Wijs de zieke erop dat hij ervoor moet zorgen dat hij niets tekort komt.
- Een zieke met astma heeft soms in een bepaalde periode doorlopend moeite met ademen waardoor het eten veel langzamer gaat dan normaal. In dit geval is het belangrijk dat u erop let dat het eten gedurende de hele maaltijd warm blijft. Zet het eten op een warmhoudlichtje en adviseer de zieke een aantal keren kleine porties op te scheppen. Ook een warmwaterbord kan goede diensten bewijzen.

### **Samen eten met iemand die niet goed kan horen**

- Ga zelf zitten op een plaats waar de ander u nog enigszins kan horen of kan zien spreken.
- Laat de ander niet schrikken. Geef met een klein tikje op de arm te kennen dat u er bent, dat u weggaat of dat u de aandacht van de ander vraagt.
- Wees niet verlegen en vraag gewoon of de ander uw hulp nodig heeft.
- Als u er samen aan hecht tijdens de maaltijd over iets te praten, zet dan voor het eten radio en televisie uit. Horen is voor iemand met een gestoord gehoor extra moeilijk als er achtergrondgeluiden zijn. Luister goed naar wat de ander u vertelt en spreek zelf langzaam en duidelijk. Spreek vooral de medeklinkers duidelijk uit en schreeuw nooit omdat dat echt niet helpt. Word niet boos als de ander niet onmiddellijk begrijpt wat u bedoelt, Herhaal nog eens wat u heeft gezegd en als dat kan in andere woorden. Als de ander te hard of te zacht praat omdat hij de eigen stem niet meer kan horen, zeg dat dan gewoon. De ander zal het prettig vinden als u hem wel goed verstaat.

### Samen eten met iemand die niet goed kan zien

- Het is voor iemand die slecht ziet heel vervelend als er meer voor hem wordt geregeld dan nodig is. Pak dan ook nooit de ander bij de arm om hem mee aan tafel te nemen. Beter is te vragen of de ander het prettig vindt om met u mee te lopen. Zegt de ander ja, bied hem dan uw arm aan. Zegt hij nee, dring uw hulp dan nooit op.
- Als de ander de weg weet naar zijn plaats, dan is alles opgelost en hoeft u niets te doen dan zelf te gaan zitten. Als de ander wel hulp nodig heeft, leg dan zijn hand op de leuning van de stoel om aan te geven waar de stoel staat. Help eventueel de ander om goed recht voor de tafel plaats te nemen. Zoek samen uit van welke kant u de ander het handigst helpen kan en ga daar altijd zitten.
- Vraag aan de ander of die vindt dat er voldoende licht is. Doe zo nodig het licht aan.
- De ander zal waarschijnlijk graag zoveel mogelijk voor zichzelf willen zorgen. Doe daarom niets zonder te vragen en laat de zieke zo mogelijk hulpmiddelen gebruiken.
- Bied de ander aan te helpen bij alles wat voor hem te moeilijk is.
- Maak er een gewoonte van om altijd alle spullen die bij de maaltijd worden gebruikt op dezelfde plaats op tafel te zetten. Maar zet ook steeds alles wat gebruikt wordt weer terug op de plaats waar het stond, zodat de ander niet misgrijpt.
- Het is voor de ander belangrijk te weten waar allerlei spullen op tafel staan zodat hij zoveel mogelijk voor zichzelf kan zorgen. Om duidelijk te maken waar dingen zich bevinden, kunt u het vertellen of u kunt er een klein tikje tegen geven om te laten horen waar iets staat of u kunt het de ander laten voelen. Verder is het niet alleen belangrijk te vertellen waar bijvoorbeeld pannen of schalen staan, maar het is ook belangrijk te laten weten wat er in welke schaal zit: 'Hier staat de jus, pas op hoor die is heet.'
- Warm eten opscheppen zult u meestal zelf moeten doen. Vraag altijd voor u opschept hoeveel de ander wil hebben: 'Een of twee aardappelen, hoeveel lepels erwten, waar wil je de jus?' Leg vervolgens uit hoe het bord eruit is komen te zien: 'Links ligt het vlees, rechts de erwten en boven de aardappelen.'
- Brood zult u misschien ook klaar moeten maken. Doe ook hier weer niets ongevraagd: 'Wat wil je erop?' En als u het bordje brood neerzet: 'Links ligt je boterham met kaas, rechts die met worst en boven die met jam.'
- Geef ook aan waar het drinken staat en wat voor drinken u heeft neergezet: 'Rechts boven je bord staat je beker melk en links je kopje thee.'
- Denk eraan dat de ander de emoties niet van uw gezicht kan lezen. Zeg dus altijd wat u voelt, aanvoelt, meevoelt of invoelt.

- Zeg het altijd even als u van tafel opstaat en verdwijnt niet zomaar zonder dat de ander dat merkt. Roep ook altijd iets wanneer u weer terugkomt om te voorkomen dat de ander schrikt.

### **Samen eten met een zieke die zich aan een dieet moet houden**

- Als de zieke zich aan een dieet moet houden, vereist dit extra aandacht omdat u zelf en andere leden van het gezin 'gewoon' kunnen eten. De zieke kan er veel aan hebben als u hier vanaf het begin mee omgaat als met iets wat heel gewoon is. Tref maatregelen om de zieke zo weinig mogelijk het gevoel te geven dat zijn dieet lastig is of niet leuk voor andere leden van het gezin.
- Als de zieke zoutarm moet eten dan kunt een steun voor de zieke zijn door al het eten zoutarm klaar te maken en aan het eten voor uzelf aan tafel gewoon wat zout toe te voegen. De zieke heeft op deze manier minder het gevoel een buitenbeentje te zijn en dat maakt het hem gemakkelijker zich aan het voorgeschreven dieet te houden.

### **Samen eten met een zieke die van het roken of het drinken van alcohol af wil**

- De meeste mensen die van het roken of het drinken van alcohol af willen vinden de tijd van het natafelen een van de moeilijkste tijden om zich aan hun voornemen te houden. U kunt de zieke helpen door hem af te leiden. Ga een gesprek aan over iets leuks of interessants. Adviseer de gewezen roker om onderwijl met een balletje of paperclip te spelen, zodat hij iets om handen heeft. Probeer ter afleiding de aandacht van degene die niet meer drinker) wil, steeds weer terug te voeren naar het onderwerp van gesprek.
- Drink samen een glas water, een glas vruchtensap of een kopje thee als vervanging van een sigaret. En rook zeker in het begin van de afkickperiode niet in het bijzijn van de zieke.



HULPMIDDELEN BIJ HET ETEN: AANGEPASTE BORDEN

### Samen eten met een zieke die er moeite mee heeft dingen te begrijpen

- Plan de maaltijden op vaste tijden en houd u aan een vast ritueel van tafeldekken. Neem de tijd om te eten en doe tijdens het eten niet wat anders, bijvoorbeeld een gezellig gesprek voeren.
- Een zieke die door hersenletsel is getroffen, is over het algemeen snel afgeleid. U kunt op een paar manieren de zieke helpen te blijven zitten en het bord leeg te krijgen.
- Zet de televisie, de radio en zo mogelijk de telefoon uit om de zieke te helpen alleen alle aandacht aan het eten te kunnen geven. Probeer u er niet aan te storen dat u sommige dingen steeds opnieuw moet zeggen omdat de zieke alles snel vergeet.
- De reacties van de zieke zijn vaak traag en aarzelend. Het is niet zo dat de zieke niet anders zou willen, hij is niet tot meer in staat. Probeer u daarbij neer te leggen en niet ongeduldig te worden.
- De zieke zal van veel handelingen niet meer weten hoe hij dat ook weer moet doen.
- Wees lief en doe dingen voor.
- Help de zieke bij handelingen die echt niet gaan en probeer u samen met de zieke te concentreren op wat nog wel goed gaat.
- Stimuleer de zieke de dingen te doen. Stel de zieke gerust en geefvertrouwen door te zeggen dat hij niet bang hoeft te zijn om nieuwe dingen te proberen.
- Denken zal de zieke niet makkelijk afgaan. Wees lief en leg alles wat hij niet snapt desnoods verschillende keren uit.
- Probeer zo geduldig mogelijk te blijven en niet te veel van de zieke te vragen om overbelasting tegen te gaan. Vergeet niet dat alle inspanningen veel van de zieke vragen.
- Wees kort en duidelijk in uw uitspraken: 'Het is nu tijd om te eten.'

### Samen eten met iemand die een stoma heeft

Een zieke die een stoma heeft, moet vaak op verschillende dingen letten bij het eten om problemen te voorkomen. Wellicht kunt u de zieke wat ondersteunen bij deze taak.

- Omdat het voor de zieke niet prettig is om 's nachts veel ontlasting te krijgen, kunt u het beste 's middags warm eten, eten, in plaats van 's avonds.
- Het is belangrijk dat de zieke geen maaltijden overslaat.
- Het is niet goed om te veel te eten omdat de darmen ontzien moeten worden.
- Het is belangrijk dat opwinding en haast tijdens de maaltijden wordt voorkomen.
- Om een goede vermenging van voedsel en vocht te verkrijgen, is het noodzakelijk om bij het eten ook te drinken en nog een glas water na het eten te nemen.
- De zieke moet ervoor zorgen niet te zwaar te worden.
- Elders in dit hoofdstuk kunt u lezen wat de zieke kan doen als hij veel last van verstopping of diarree heeft.

### **7.10** Eet- en drinkhulpmiddelen

Voor mensen die door een handicap moeite hebben met eten, zijn allerlei hulpmiddelen ontwikkeld om zelfstandig te kunnen (blijven) eten en drinken. Een greep uit de voornaamste hulpmiddelen:

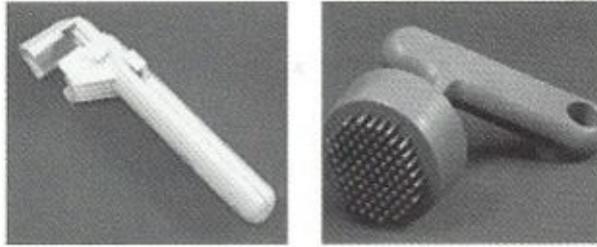
- Er is aangepast bestek voor mensen die gewoon bestek moeilijk vast kunnen houden omdat hun handen pijn doen of vergroeid zijn. Aangepast bestek is voorzien van dikke handvatten waardoor het gemakkelijker vasthoudt.
- De *quad*-alleshouder is een soort band waarin een vork, lepel of mes gestoken kan worden zodat de zieke bij het eten de vingers niet meer hoeft te krommen.
- U kunt een warmwaterbord gebruiken voor mensen die langzaam eten.
- U kunt een bordrand kopen voor mensen die met één hand moeten eten. De verhoogde rand verhindert dat het eten van het bord glijdt.
- Een zeer diep bord voorkomt knoeien.
- Een beker met twee oren is handig voor mensen met weinig kracht in de vingers.
- Een tuitbeker is handig voor mensen die door ongecoördineerde bewegingen veel knoeien.
- Drinkschuitjes zijn nuttig voor mensen die liggend moeten drinken. Overigens kan een zieke die liggend moet drinken vaak ook goed drinken door een buigzaam rietje.

- De *manoy*-beker, voor mensen die geen gewoon glas kunnen vasthouden, is dubbelwandig, wat hem geschikt maakt voor zieken die het verschil tussen warm en koud niet goed kunnen voelen.
- Vooral voor mensen die maar één arm kunnen gebruiken, is een antislipmatje ontwikkeld. Dit is een ruw matje dat onder het bord kan worden gelegd om te voorkomen dat het bord onder het eten wegschuift

### **Hulpmiddelen voor in de keuken**

Voor mensen die zelf eten willen klaarmaken maar pijnlijke of vergroeide handen hebben, zijn ook hulpmiddelen ontwikkeld. Enkele voorbeelden:

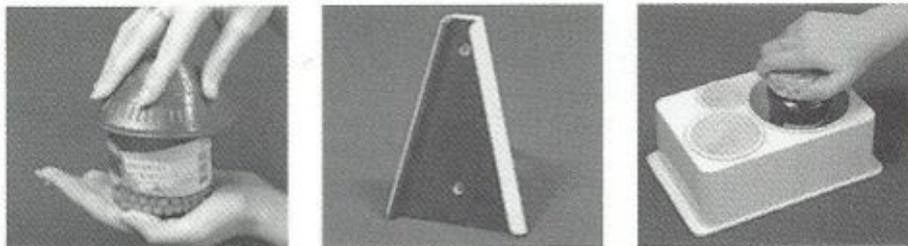
- Er zijn keukenmessen waarmee met een minimum aan kracht van alles gesneden kan worden.
- U kunt speciale potten- en flessenopeners kopen waarmee potten en flessen in een handomdraai geopend kunnen worden.
- Er zijn snijplanken waar de ingrediënten tijdens het snijden niet vanaf kunnen glijden omdat ze aan de snijplank kunnen worden vastgeprikt.
- De zieke kan gebruikmaken van een bureaustoel op wielen als hij niet zo lang achter elkaar kan staan



HULPMIDDELEN IN DE KEUKEN: KRAANOPENERS



HULPMIDDELEN IN DE KEUKEN: FLESOPENERS



HULPMIDDELEN IN DE KEUKEN: OPENERS VOOR SCHROEFDEKSELS

# 8 Bewegen



## Hoofdstuk 8: Bewegen

### 8.1 Inleiding

Ziekte kan het lichaam en de geest van een zieke volkomen stil zetten. Het lichaam kan niet meer wat het voordien wel kon en de geest wordt beziggehouden door pijn en problemen die door de ziekte worden veroorzaakt. Maar stilstaan is voor een ziek mens uiterst nadelig. Een lichaam dat stilstaat, gaat nog verder achteruit en zal steeds minder kunnen. Stilstand van de geest veroorzaakt gaandeweg allerlei kwalen van psychische aard.

Wetenschappers hebben inmiddels vastgesteld dat zieke mensen betere kansen hebben op herstel als zij naast een goede medische verzorging zelf actief zijn. Een zieke die ervoor zorgt voldoende lichaamsbeweging te krijgen wordt daar dus beter van. Die lichaamsbeweging moet dan overigens wel afgestemd zijn op de mogelijkheden die de zieke (nog) heeft. Goed gekozen lichaamsbeweging geeft de zieke niet alleen een hoop energie, het kan hem ook veel vreugde geven. Het is een gegeven dat men van bewegen opgewekter en levenslustiger wordt en dat is weer direct van invloed op de algehele lichamelijke toestand. Lichaamsbeweging is zo belangrijk voor een zieke dat degene die niet bij machte is om zelf in actie te komen daarbij moet worden geholpen.

Voor verzorgers is een goede lichamelijke conditie van groot belang. Zij moeten zorgen gezond en fit te blijven, ook om het vele extra werk te kunnen opbrengen en te kunnen volhouden

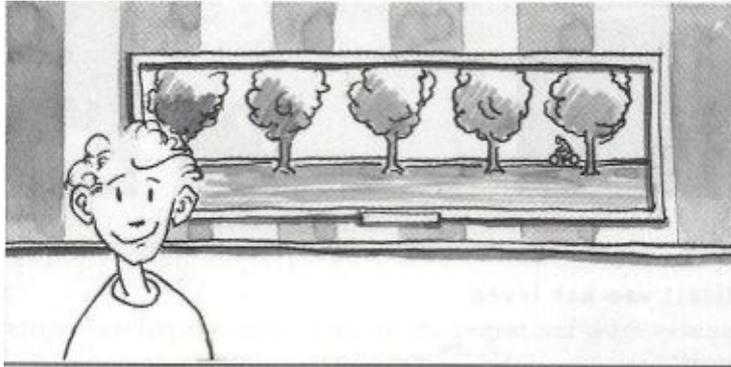
## 8.2 Lichaamsbeweging

### Hart en longen

Het hart en de longen zorgen voor het voedsel en de zuurstof die ons lichaam nodig heeft om te leven. Hart en longen doen hun werk gewoon zonder dat een mens zich ervoor inspant. Maar uw hart en longen en die van de zieke zullen in deze zware tijd extra hard moeten werken om lichaam en geest van meer dan minimale voedingsstoffen te voorzien. Door het lichaam aan het werk te zetten, wordt het hart gedwongen krachtiger en sneller te gaan pompen, Hierdoor wordt het bloed vlugger rond gepompt en brengt het bloed zuurstof en voedingsstoffen naar alle organen, weefsels, zenuwen en klieren die het lichaam gezond en sterk maken. Bloed voert tegelijkertijd ook alle afvalstoffen uit het lichaam af. Telkens wanneer het bloed een tijdje krachtig door het lichaam wordt gestuwd, vindt er een doorspoeling van het hele lichaam plaats. Hieronder volgt een opsomming van wat er tijdens het ondernemen van bewegingsactiviteiten zoal gebeurt:

- Er vindt een betere doorstroming in de aderen plaats. Een eventueel vernauwingproces in de kransslagaders wordt daardoor geremd. Voor zieken met hartproblemen en mensen die moeten letten op hun bloeddruk is lichaamsbeweging daarom heel heilzaam.
- Doordat het bloed krachtig stroomt, worden alle vitale delen van voeding voorzien.
- Ook allerlei stoffen in de hersenen worden geactiveerd. Zo worden er bijvoorbeeld natuurlijke pijnstillers aangemaakt waardoor lichaamsbeweging een uitstekende manier erbij is om pijn te bestrijden. Ook stoffen die ervoor zorgen dat mensen zich niet somber maar plezierig voelen worden door lichaamsbeweging geactiveerd, Dus wie beweegt, voelt zich prettiger.
- Alle botten in het lichaam worden of blijven sterker en gezonder. Voor mensen met een verhoogde kans op botontkalking en botbreuken is lichaamsbeweging daarom heel goed.
- Spieren worden sterker en gezonder. Spieren die men door een handicap niet of nauwelijks kan gebruiken, zullen door lichaamsbeweging minder snel gespannen raken of slap worden. Lichaamsbeweging kan een zieke veel pijn en bewegingsmoeilijkheden besparen. Aangetast kraakbeen (artrose, reuma) dat wordt gesteund door getrainde spieren wordt minder belast. Hierdoor heeft men minder pijn bij het gebruik van aangetaste lichaamsdelen.

- Het immuunsysteem verbetert waardoor ziektes kunnen worden voorkomen. Tevens kunnen verschijnselen van de ziekte waaraan men lijdt worden afgeremd.
- Tijdens het ondernemen van activiteiten gaan de longen efficiënter werken. Dit leidt ertoe dat luchtwegklachten minder worden. Men kan met minder moeite meer zuurstof binnenhalen. Daarom is lichaamsbeweging voor een zieke met luchtwegklachten pure noodzaak



BEWEGEN GEEFT DENK- EN LICHAAMSKRACHT

### Kracht

Zieke mensen en hun verzorgers hebben verschillende krachten nodig om de zware periode, die een periode van ziekte is, goed te kunnen doorstaan.

- Beiden hebben sterke spieren nodig om allerlei dingen te kunnen doen als eten, lopen, of sporten.
- Beiden hebben geestkracht nodig om niet bij de pakken neer te gaan zitten, maar de zinnen te kunnen verzetten en te overleven.
- Beiden hebben daadkracht nodig, een vaste hand, om zichzelf ertoe aan te kunnen zetten actief te zijn. Een zieke heeft soms extra kracht nodig om niet op een stoel te blijven zitten of in bed te blijven liggen als het niet echt hoeft. Een verzorger heeft extra kracht nodig om onder alle omstandigheden veel extra werk te kunnen doen.

### Conditie

Dagelijks minstens een half uur bewust lichaamsbeweging nemen verbetert de conditie van het lichaam en houdt het lichaamsgewicht op peil.

- Wanneer het lichaam in een goede conditie verkeert, zijn behandelingen en lichamelijke en geestelijke tegenslagen veel beter te doorstaan. Bovendien herstelt men gemakkelijker van tegenslagen en/of ziekten.
- Bewegen is goed voor de lijn. Van voldoende bewegen kan men soms zelfs afvallen. In ieder geval zorgt lichaamsbeweging ervoor dat gewicht niet verder toeneemt. Iemand die een ziekte heeft waarbij erg op het gewicht moet worden gelet (hartziekten en diabetes) heeft daarom veel baat bij gerichte lichaamsbeweging



HULPMIDDELEN OM ZELF TE BADEN

### De kwaliteit van het leven

- Lichaamsbeweging kan helpen om na een ernstige terugval weer vertrouwen in het eigen lichaam terug te krijgen. Dit geldt bijvoorbeeld voor mensen die een hartaanval hebben gehad. Vaak durven zij zich niet meer in te spannen uit angst voor een nieuwe aanval. Meestal zal regelmatig bewegen, mits met beleid opgevoerd, op den duur de angst voor inspanning doen verdwijnen. Bewust bewegen, geeft weer zelfvertrouwen.
- Lichaamsbeweging activeert stoffen in de hersenen die gevoelens van welbevinden oproepen.
- Bewegen verhoogt de conditie. Voor een zieke is een goede conditie belangrijk om ziekte en de nodige behandelingen te doorstaan. Voor verzorgers is een goede lichamelijke conditie van groot belang om extra werk te kunnen verrichten en vol te kunnen houden. Lichaamsbeweging versterkt het concentratievermogen. Je wordt er alerter van, psychische spanningen verminderen en je stemming wordt beter.
- Lichaamsbeweging geeft iedereen na afloop een ontspannen, voldaan en opgeknapt gevoel.
- Lichaamsbeweging geeft een krachtige uitstraling. Hierdoor kunnen zieken en hun verzorgers weer zin krijgen in het ondernemen van allerlei andere

activiteiten, waardoor de aandacht voor het zorgen of de ziekte wat minder centraal komt te staan.

- Lichaamsbeweging vergroot de leefruimte. Ten eerste wordt de beweegruijnte van het lichaam vergroot: het lichaam gaat (weer) dingen doen die het niet (meer) deed. Ten tweede wordt de leefruimte vergroot; u gaat zich bewegen op plaatsen waar u niet was (buiten, bos, zwembad enzovoort). Op de derde plaats wordt de gedachteruimte vergroot omdat de gedachten zich gaan bezighouden met andere onderwerpen dan die gaan over verzorgen en ziek zijn.
- Lichaamsbeweging vergroot uw gevoel voor eigenwaarde. Als u pas bent begonnen met bewegen, moet u zichzelf aanleren er dagelijks tijd aan te besteden. Gaandeweg went u er aan en houdt u het langer vol. Vervolgens gaat het steeds beter, u voelt zich steeds beter en u gaat er beter uitzien. Allemaal redenen die u zeker een blijvend goed gevoel geven.
- Lichaamsbeweging is goed voor uw geest. Door u regelmatig langere tijd bewust bezig te houden met lichaamsbeweging worden uw spanningen minder waardoor uw stemming verbetert. Door tijdens activiteiten of oefeningen te tellen of te zingen kunt u lichaamsbeweging gebruiken als methode om u te oefenen in concentratie. Vooral zieken met geheugenproblemen kunnen hier veel aan hebben.
- Lichaamsbeweging geeft veel plezier, vooral als de activiteiten buiten plaatsvinden. Een blinde bijvoorbeeld krijgt tijdens een wandeling in het bos volop de gelegenheid te genieten van heerlijke buitengeuren. En iemand die nog te zwak is voor zo'n activiteit kan dezelfde vreugde smaken als hij wat eenvoudige werkjes doet in de tuin.
- Lichaamsbeweging kan u in contact brengen met mooie, lieve en spannende dingen. U hoeft daarvoor maar de straat op te gaan; er gebeurt altijd wel iets wat het horen, het zien of het beleven waard is.
- Lichaamsbeweging is een manier om definitief het leven anders te gaan inrichten. Een zieke die kampt met chronische vermoeidheid bijvoorbeeld, moet ervoor oppassen niet steeds rustiger aan te gaan doen omdat dat niet positief werkt. Hij kan zich beter met een leuke, inspannende sport of hobby gaan bezighouden als werken niet meer lukt. Door de gekozen activiteit een vaste plaats te geven in de dagindeling, komt er een nieuwe regelmaat in het leven terug.



HULPMIDDEL BIJ HET AANKLEDEN

### **8.3** Verstandig bewegen voor een zieke

- Neem een besluit en ga aan lichaamsbeweging doen. Niemand is er te jong of te oud voor en niemand hoeft om het lichaam te laten werken sportief te zijn aangelegd.
- Bedenk allereerst wat u wilt bereiken. Met bewegen is het namelijk niet anders dan met andere dingen; als je wat wilt bereiken dan moet je er wat voor over hebben. Zonder een doel voor ogen is het vooral in moeilijke tijden extra lastig om door te zetten.
- Kies voor een activiteit of voor een sport die u leuk lijkt. U kunt eerst eens een keer gaan kijken en iets uitproberen om te weten te komen of de gekozen activiteit of sport ook bij u past.
- Neem uw lichaam onder handen als u fit wilt worden. Een beetje bewegen, helpt dan niet. Het lichaam moet flink aan het werk gezet worden om het hart sneller te laten pompen en uw lichaam en geest vooruit te krijgen. U doet het goed als u voelt dat uw hart harder gaat kloppen. U mag daarbij niet buiten adem raken. Een half uur, twee keer een kwartier of drie keer tien minuten bewegen per dag is voldoende.
- U heeft geen toestemming van een arts nodig als u een redelijk gezond mens bent. Zonder overleg kunt u van vandaag op morgen al beginnen.
- Vraag toestemming of advies van een arts als u gezondheidsklachten heeft. Het is belangrijk zeker te weten of u zonder bezwaar aan lichaamsbeweging kunt gaan doen. Op de tweede plaats is het belangrijk te weten wat wel en wat zeker niet goed voor u is om te doen. De (huis)arts zal op deze vragen een antwoord kunnen geven.
- Ga na een zware periode als een ziekenhuisopname of iets dergelijks niet te voortvarend aan de slag maar bouw duur, intensiteit en frequentie langzaam op. Loop bijvoorbeeld gerust trappen op en af, maar ga niet rennen. Span u

elke dag een beetje meer in totdat u weer wat sterker geworden bent. Doe wel iedere dag iets, bijvoorbeeld een stukje lopen of een stukje fietsen en houd af en toe een rustdag waarop u niets extra's doet.

- Zorg ervoor dat u niet buiten adem raakt, doe niet meer dan mogelijk is en vermijd pijn, valpartijen en te inspannende oefeningen.
- Sport op de voor u juiste tijd. Als u bijvoorbeeld last heeft van artrose dan zijn uw gewrichten 's morgens het meest stijf en pijnlijk. Wacht dan met het doen van uw sport tot de pijn en de stijfheid wat minder zijn geworden.
- Houd rekening met uw bioritme, als u bijvoorbeeld 's morgens het fitst bent, kunt u beter 's morgens een wandeling maken dan 's avonds als u niet op uw best bent.
- Stel bewegen in uw eigen dienst. Als u bijvoorbeeld een slechte slaper bent, dan kan het verstandig zijn aan lichaamsbeweging te doen aan het eind van de middag of aan het begin van de avond,
- Stel uw eigen grenzen. Het mag dan wel zeer goed voor een mens zijn om dagelijks wat aan lichaamsbeweging te doen, u moet er altijd voor blijven oppassen niet te overdrijven. U zult ongetwijfeld goede tijden en slechte tijden door moeten maken. Goede tijden zijn over het algemeen tijden waarin de ziekte tot staan lijkt gekomen en de pijn minder is geworden. U voelt zich beter en kan meer aan. Maar soms slaan ziekte en pijn weer toe en breekt er weer een slechte tijd aan. Pas in zo'n periode uw tempo en prestatiedrang aan, aan wat u kunt opbrengen.
- Luister goed naar de signalen die uw lichaam uitzendt. Als u door ziekte, operatie of behandeling verzwakt bent, ga dan niet in het oude tempo door terwijl u moe bent, maar doe een stapje terug.
- Zorg ervoor dat u goed toegerust naar buiten gaat. Als u bijvoorbeeld reuma heeft en dus overmatig gevoelig voor kou en vocht bent, hoeft u op koude dagen niet per se binnen te blijven, maar het is wel verstandig om, zeker in de winter, niet zonder handschoenen en hoofddeksel naar buiten te gaan
- Probeer uit waar u toe in staat bent. Als u reuma of artrose heeft dan is het toch een kwestie van uitproberen of het niet te veel pijnlijke problemen oplevert als u buiten gaat sporten als het weer regenachtig of mistig is.
- Gun uzelf rust. Houd regelmatig een rustdag en rust ook uit als het bewegen al te inspannend is. Laat u nooit door anderen of door uzelf opjatten om door te gaan tot u erbij neervalt.
- Ga op zoek naar andere vormen van bewegen als u niet meer in staat bent alle bewegingen van de activiteit die u gewend bent te doen, goed uit te voeren.
- Maak van alles wat u doet een feest. Kijk om u heen terwijl u bezig bent of u mooie, lieve of interessante dingen ziet. Hierdoor kan een gewoon

wandelingetje al een belevenis worden. Probeer alles wat u raakt te onthouden. Schrijf ze eventueel op, maak er foto's of video-opnames van of vertel erover.

- Ga op zoek naar informatie over de ziekte waar u aan lijdt. In bijna alle folders kunt u bewegingsadviezen vinden die juist voor mensen met uw ziekte op een rij zijn gezet.

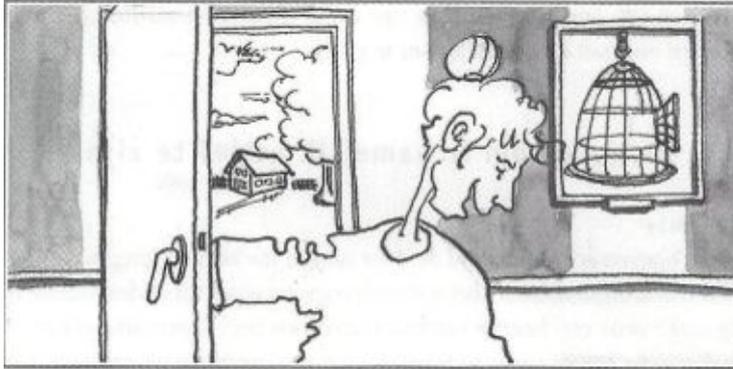
## **8.4** Aandachtspunten voor de verzorger

- Behandel de zieke met respect. Dit houdt in dat u de zieke nooit iets opdringt, zelfs niet als u weet dat bewegen goed is voor een mens en dat u de zieke zo graag frisse lucht of een uitje gunt. Als u de zieke met respect behandelt, dan laat u hem altijd zelf beslissen wat hij voor zichzelf goed vindt of belangrijk.
- Het vraagt wat extra aandacht als u een zieke verzorgt die door bijvoorbeeld dementie zo hulpeloos is geworden als een kind. Om de zieke met respect te behandelen, zult u hem altijd als een volwassen mens moeten blijven beschouwen. Dus als u de zieke bezig ziet met iets dat hem maar moeilijk lukt, neem het dan nooit ongevraagd van hem over. Vraag altijd eerst of u helpen mag voor u ingrijpt. Op die manier helpt u de zieke zo zelfstandig mogelijk te blijven en u helpt hem om niet nog onzekerder te worden dan hij vaak al is (geworden).
- Spreek onder alle omstandigheden de zieke vriendelijk aan. Dit is voor u beiden belangrijk. U zult merken dat als uw toon neerbuigend wordt de ander daar geïrriteerd op zal reageren. De zieke wordt er verdrietig van en voelt zich niet lekker meer. Ook u ondervindt de last want het is slecht boodschappen doen of genieten van het bos met een chagrijnige zieke aan uw zijde.
- Probeer begrip te tonen voor de zieke die het niet kan opbrengen wat aan lichaamsbeweging te doen. Als de zieke bijvoorbeeld tegen u zegt dat hij de deur niet uit kan omdat de pijn te erg is, werkt het veel beter om te zeggen dat u dat voor de ander heel naar vindt dan dat u zegt dat hij maar door moet bijten of flink moet zijn. De ander kan van zo'n antwoord heel kriegelig worden en de kop in de wind gooien, wat hem helemaal niet verder helpt. Houd altijd voor ogen dat er van alles achter kan zitten als de zieke zegt iets niet te willen of te kunnen. Bijvoorbeeld een zieke die voor hij ziek werd veel aan sport deed, moet vaak een moeilijk en lang proces door voor hij weer met plezier wat aan lichaamsbeweging kan gaan doen. Zeker als hij een ziekte heeft waarbij doodgewone bewegingen als opstaan, lopen en gaan zitten al heel veel moeite kosten. Het kan zijn dat de zieke zijn lichaam een tijdje als iets heel vreemds

ervaart en er helemaal geen trek in heeft om dat vervelende lichaam iets te laten doen. Het wil toch niet wat hij wil. Dit soort dingen maakt een zieke teleurgesteld en boos. U kunt de zieke helpen door niet alleen begrip te tonen maar ook door zijn frustraties niet over te nemen. Hij schiet er namelijk niets mee op als u ook verdrietig en kwaad gaat rondlopen. Geef het goede voorbeeld en doe gewoon de lichaamsbewegingen die u uzelf heeft opgelegd. Het kan zijn dat de zieke kwaad wordt omdat hij ziet dat het bewegen u zo goed doet. Maar het kan ook gebeuren dat de zieke op een goed moment uw goede voorbeeld volgt en ook weer wat aan lichaamsbeweging gaat doen. Toon begrip voor de situatie waarin de zieke zich bevindt en geef de zieke de gelegenheid om zijn frustraties en kwaadheid tegen u of tegen anderen te uiten. Niet makkelijk, maar neem uw kans waar en beweeg de frustraties er weer uit.

- In het hoofdstuk 'Omgaan met een zieke die slechtziend of blind is' kunt u lezen hoe u een zieke die slechtziend of blind is het beste kunt helpen en begeleiden.
- Wees terughoudend met kritiek. Wanneer u ziet dat de zieke iets doet wat niet kan, dan is het voor de zieke veel prettiger als u zegt: 'Wacht even, misschien kun je het eens zó proberen', dan wanneer u zegt: 'He, kijk nou wat je doet, zo gaat dat toch niet!'
- Doe uw best om onder alle omstandigheden kalm te blijven en uw tempo aan dat van de zieke aan te passen. Alleen dan zal het u lukken om de zieke te kunnen laten genieten. Als u ongeduldig bent en u aan uw eigen tempo houdt, dan is het voor een zieke die moeilijk ter been is of dingen niet snapt, ondoenlijk zich te concentreren op wat hij kan of (weer) wil kunnen. De zieke zal proberen sneller te lopen dan mogelijk is, of verzet juist geen stap meer, en de lol is er helemaal af. Laat de zieke zo mogelijk de afstand bepalen. Als u dat de zieke niet kunt laten doen, maak dan geen plannen om verder te gaan dan de zieke kan of wil.
- Bescherm de zieke als het nodig is. Als u bijvoorbeeld iemand verzorgt die last heeft van evenwichtsstoornissen, dan is het belangrijk dat u zoveel mogelijk bij hem in de buurt blijft om hem te helpen als hij struikelt of zich verstart. Als de zieke alleen in staat is met kleine pasjes te lopen, is het belangrijk dat u uw tempo aan dat van de zieke aanpast.
- Als de zieke niet veel puf heeft om wat te doen aan lichaamsbeweging, of als hij te ziek of te zwak is, dan kunt u de zieke adviseren om dagelijks een of meer oefeningen te doen uit het boek Een zieke thuis verzorgen (Riet van Raaphorst, Lemma, 2000). Deze oefeningen zijn afgestemd op mensen die (tijdelijk) tot niet veel in staat zijn. In ditzelfde boek kunt u lezen hoe u een zieke kunt helpen in beweging te komen. Verder staat uitgebreid beschreven hoe u een

zieke uit bed en in bed helpt, en hoe u een zieke uit bed haalt en in een stoel zet of andersom.



BEWEGEN VERGROOT DE LEEFRUIMTE

## 8.5 Bewegen: alleen, samen of onder leiding

- Alleen bewegen kan heel prettig zijn. Niemand die uw aandacht vraagt, niemand die de zieke afleidt. Maar alleen op pad gaan, is niet voor iedereen weggelegd en ook niet altijd mogelijk. Als vrouw alleen ga je nou eenmaal niet zo snel in je eentje het bos in. Maar er zijn toch best mogelijkheden. De zieke kan bijvoorbeeld alleen gaan zwemmen, gymmen, wandelen, joggen of fietsen. Ook kunt u dagelijks meedoen met de ochtendgymnastiek op de televisie.
- Bewegen is vooral leuk als de zieke dat samen met anderen doet. Samen bewegen is gezellig, motiverend en ontspannend. Samen bewegen kan helpen om het vol. te houden omdat u elkaar stimuleert. Er zijn veel mogelijkheden om samen aan bewegen te doen. U kunt samen boodschappen gaan doen, een wandeling maken of een fietstocht, op vakantie gaan, naar de bioscoop, naar toneel of een concert gaan of gaan (rolstoel)dansen. Samen dingen doen, zal u eerder aan het lachen maken. En lachen is zeer gezond! In een lachend lichaam komen stoffen vrij die lustverhogend en ontspannend werken en dus zwaarmoedigheid en pijn te lijf gaan. Daarnaast komen er stoffen vrij die depressie verdrijven. Lekker lachen heeft een gunstige invloed op de ademhaling en blaast de longen en de bronchiën schoon. Zo hard lachen dat de tranen over uw wangen stromen, zorgt ervoor dat er hormonen worden afgescheiden die uw immuunstelsel versterken.
- Op veel plaatsen in ons land is het mogelijk om onder leiding van een fysiotherapeut of arbeidsrevalidatietherapeut aan sport te doen. Deze manier

van sporten is speciaal in het leven geroepen voor mensen die lichamelijk weer wat sterker willen worden, maar van wie de gezondheid of conditie (nog) niet toelaten dat ze zelfstandig kunnen gaan sporten. De trainingen zijn gericht op de specifieke klachten die de zieke heeft. Het levert nieuwe contacten op en het is gezellig om samen met anderen dingen te doen. Het bewegen met lotgenoten geeft veel erkenning en geeft de zieke de kans om handige tips uit te wisselen waardoor het makkelijker kan worden om met de handicap om te gaan.

## **8.6** Manieren om lichamelijk actief te zijn

### **Actief in huis**

U en de zieke hoeven echt niet altijd de deur uit om uw hart en longen aan het werk te zetten. U kunt ook binnenshuis heel wat ondernemen zoals uit onderstaande lijst blijkt.

- Laat de zieke eens een keertje extra de trap op en neer lopen als dat kan.
- Iedere dag eens een of meer huishoudelijke werkjes doen als strijken, stofzuigen, de badkamer soppem of de ramen lappen zijn uitstekende activiteiten om aan lichaamsbeweging te doen. Andere huishoudelijke klusjes die hout snijden zijn: afwassen, bedden opmaken, koken en de was ophangen.
- Als verzorger doet u deze werkjes meestal al vaak genoeg en doet u dus zonder dat u het merkt al aan conditieverbetering. Maar het is niet zo gek om deze werkjes ook bij de zieke onder de aandacht brengen. Iedere zieke die de draad weer wil oppakken of het hoofd wil bieden aan een chronische aandoening, kan door dagelijks een of meer huishoudelijke klusjes te doen zijn conditie opvijzelen. Het zal menig zieke een goed gevoel geven om weer dingen te kunnen doen die elk 'gewoon' mens ook doet. Hij telt weer mee. Ook kan de zieke het prettig vinden om op eenvoudige wijze zelf een bijdrage aan zijn gezondheid te leveren. Voor iemand die gewend is dat anderen zich over het huishouden ontfermen, kan het een extra uitdaging zijn om zelf eens een stofzuiger of dweil ter hand te nemen.

### **Actief buiten de deur**

- Om aan voldoende weerstand te komen, is goed eten, voldoende slaap, regelmatige ontspanning en beweging, voldoende zonlicht en frisse lucht nodig. En dat laatste vooral in de winter. Het is daarom belangrijk om ook voor buiten de deur activiteiten te bedenken.

- Combineer het praktische met het gezonde en grijp iedere gelegenheid aan om uw lichaam aan het werk te houden. Doe bijvoorbeeld samen met de zieke boodschappen zo vaak als mogelijk op de fiets in plaats van met de auto. Of ga lopen (flink doorstappen) in plaats van fietsen. Stap, wanneer u met de bus ergens heen gaat een halte verder op en stap een halte eerder uit dan gebruikelijk. Neem zo vaak als mogelijk de trap in plaats van de lift. Andere mogelijkheden om uw lichaam aan het werk te zetten zijn: de auto wassen, boodschappen doen, het gras maaien of in de tuin werken
- U kunt ook gaan sporten zoals voetballen, tennissen, tafeltennissen, aerobics, gymmen, joggen, fietsen, lopen, schaatsen of een of andere vorm van dansen. Overleg zo nodig vooraf met uw arts.
- U kunt ook kiezen voor een sport waarvan u nooit spierpijn kunt krijgen, zoals bijvoorbeeld zingen of een instrument bespelen. Doe dit bij voorkeur met anderen samen. U bent er zeker een keer per week lekker uit om te studeren met andere mensen die dezelfde hobby hebben. U werkt in ieder geval een keer in de week extra hard. Om uw lichaam aan te pakken, kunt u er een gewoonte van maken om naar de repetities te lopen. Als dat niet mogelijk is, kunt u de auto een paar straten verderop neerzetten of een of twee haltes te vroeg uit de bus stappen. Als u niet muzikaal bent, dan vindt u vast wel iets anders wat u past en waar uw geest en uw lichaam hun best voor moeten doen.
- Buiten valt vaak veel te beleven. Kijk om u heen en probeer zoveel mogelijk te genieten van alle leuke, mooie en goede dingen om u heen. U heeft hier overigens niet alleen voor uzelf iets aan. Als u zelf geniet dan zult u dat wat u blij maakt ook blij kunnen overbrengen. dit is natuurlijk heel fijn voor een ander, zeker als die somber gestemd is. U merkt bij iemand die somber gestemd is misschien wel niet meteen een positieve wending, maar op de lange duur is de kans groot dat de somberheid toch minder wordt. Hier heeft een somber gestemd mens echt iets aan want minder somber zijn betekent dat allerlei dingen wat minder moeilijk worden en dat wat meer dingen glans krijgen Het leven wordt voor de ander weer waard om geleefd te worden.

### **Enige trucjes om van een gewoon wandelingetje een feest te maken**

- Neem uzelf voor niet eerder naar huis te gaan voor u met iemand een paar vriendelijke woorden hebt gewisseld.
- Doe uw best om de hele weg door een glimlach om uw mond te houden en boze gedachten te weren.

- Zing in uzelf onder het lopen en probeer u onderweg steeds te ontspannen. Ga of en toe met uw aandacht van boven naar beneden door uw lichaam en denk: Is mijn gezicht ontspannen? Zijn mijn schouders ontspannen? En mijn handen? Zijn mijn buik, mijn rug en mijn billen ontspannen? Houd ik mijn knieën wel ontspannen en zet ik mijn voeten wel licht en verend neer? Staan mijn hart en mijn geest open voor prettige en mooie ervaringen? Voel ik me lekker?
- In plaats van te zingen, kunt u ook tellen. Telkens van één tot tien, of van één tot twintig of van één tot honderd. Het maakt niet uit, als het u maar een prettig gevoel geeft.
- Een derde manier is bidden. Onze Vaders, rozenhoedjes of andere schietgebedjes kunnen u een prettig gevoel van overgave bezorgen.
- Kijk eens rechts naast u als u door een bomenlaan loopt of door een bos en zie hoe leuk de ene boom voorbij de ander loopt bij iedere stap die u zet. Kijk naar het groen van de bomen en struiken en ontdek hoeveel verschillende kleuren groen u kunt zien in één oogopslag. Kijk naar de stammen van de bomen en zie hoeveel gezichten sommige bomen daarop hebben. Er zijn bomen waarop hele families lijken te huizen.
- Kijk altijd en overal om u heen, ontdek dagelijks weer nieuwe dingen en maak foto's van alles wat u fascineert. Of schrijf het op en lees erover als u weer eens een vervelende tijd moet doormaken en de deur niet uit kunt. U zult blij worden van alle blije ervaringen van toen.
- Neem voldoende hulpmiddelen mee. Neem een mobiele telefoon mee om een vertrouwd persoon te kunnen bellen als er onderweg iets gebeurt waarbij u hulp nodig heeft. Neem medicijnen mee voor het geval u langer weg blijft dan gepland. Neem een wandelstok mee omdat u die op een gegeven moment nodig kunt hebben als u te moe wordt. Dat geldt ook voor een rollator of een rolstoel. Het lijkt raar, maar ik zou niet graag de mensen de kost geven die met spijt in het hart eerder naar huis moesten omdat ze de rolstoel, de stok of de rollator hadden thuisgelaten.

# 9 Rust en ontspanning



## Hoofdstuk 9: Rust en ontspanning

### 9.1 Inleiding

In een gezin waar ziekte heerst, raakt zelfs de meest doorgewinterde verzorger wel eens oververmoeid of overstuur. De enige manier om weer uit zo'n situatie te geraken, is door ontspanning. Maar lichamelijke of geestelijke oververmoeidheid maakt ontspannen moeilijk. Het is daarom beter waakzaam te zijn en ervoor te zorgen niet overwerkt of overspannen te raken.

Zorg daarom meteen vanaf het begin van uw zorgperiode goed voor uzelf door uw dagen niet alleen te vullen met werken en zorgen. Neem dagelijks tijd om bij te komen, zodat uw lichaam en uw geest ontspannen kunnen blijven functioneren. Dan zult u veel aan kunnen en plezier in uw leven blijven houden.

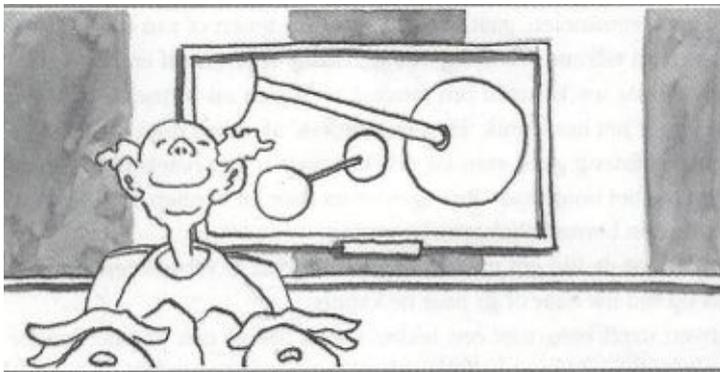
### 9.2 Overbelasting herkennen

Uw lichaam en uw geest geven zelf aan of u bezig bent overbelast te raken. Het is een kwestie van naar uzelf kijken en goed opletten zodat u merkt wanneer het u lichamelijk of geestelijk te zwaar wordt. De volgende signalen geven aan dat u mogelijk te veel belast bent.

- U heeft af en toe last van hoofdpijn. Als u deze klacht negeert kunt u hier vaker last van krijgen. Stress zorgt er namelijk voor dat de spieren van uw nek en hoofd te strak gespannen raken waardoor de hoofdpijn veroorzaakt wordt.

- U heeft af en toe last van uw maag. Als u deze klacht negeert, zult u regelmatig last van uw maag en darmen kunnen krijgen. In uw maag kan zich een maagzweer ontwikkelen.
- U heeft of en toe last van uw darmen. Omdat uw ingewanden door spanningen geïrriteerd kunnen raken, kunt u last krijgen van verstopping of diarree. Ook deze klachten mogen natuurlijk niet te lang duren omdat ze slecht zijn voor uw gezondheid en uw gevoel van welzijn.
- U heeft last van hoge bloeddruk. Spanningen kunnen uw hart zodanig gaan irriteren dat uw bloeddruk stijgt en verhoogde bloeddruk kan op den duur voor hartproblemen zorgen.
- U heeft last van vermoeidheid en futloosheid. Deze klachten ontstaan meestal niet door hard werken, maar doordat u blootstaat aan voortdurende, overmatige spanningen want die vreten energie. Als u deze klachten negeert, kunt u op den duur volkomen uitgeput raken.
- 'Op een gegeven moment was ik in een vicieuze cirkel van vermoeidheid terechtgekomen. 's Morgens stond ik al moe op, ik sleepte me door de dagen heen en 's nachts kon ik van vermoeidheid niet slapen. Mijn zus zei dat ik beter voor mezelf moest zorgen en de Thuiszorg moest opbellen voor hulp. Maar dacht je dat ik dat deed? Het was me gewoon te veel om ook daar nog energie in te steken. Uiteindelijk heeft mijn zus toen zelf maar bij de Thuiszorg aan de bel getrokken. Er kwam hulp, maar echt lol heb ik daar toen ook niet van gehad, ik was in die tijd gewoon al te moe om er goed mee om te gaan en plezier van de hulp te hebben. Het was beter geweest als ik eerder maatregelen had genomen.'
- U merkt dat uw geheugen minder goed is gaan functioneren en dat u minder goed nieuwe informatie kunt opnemen, waardoor u dingen over het hoofd gaat zien. Deze klachten kunnen leiden tot eenzaamheid en verlies van creativiteit waardoor u steeds meer op de 'automatische piloot' gaat doen.
- 'Op een gegeven dag kon ik niet meer, maar ik had dat niet eens in de gaten. Ik deed gewoon automatisch wat er moest gebeuren en dacht nergens meer over na. Tot mijn zus een paar dagen over kwam. Ze nam, heel lief, mijn werk over zodat ik eens even rust had. Stomverbaasd heb ik toe zitten kijken hoe zij alles deed wat er nodig was en daarnaast tijd overhield om met haar voeten op een andere stoel, rustig haar favoriete tv-series bij te houden. Toen zag ik in dat ik al een hele tijd als een kip zonder kop door was blijven hollen in plaats van met beleid te werk te gaan.'
- U merkt dat u zich geïrriteerd en ongeduldig gaat gedragen. Spanningen hebben invloed op uw gevoelens en gedrag en dit kan weer leiden tot hevige onderlinge onenigheid, tegenwerking, teleurstelling en verdriet.

- 'In de tijd dat ik zo gespannen was ergerde ik me aan van alles. De hele dag liep ik te mopperen. Om ruzie te voorkomen, zeiden we op het laatst alle twee maar zo weinig mogelijk meer tegen elkaar. je begrijpt dat de stemming in die tijd vaak zeer ver beneden nul was.'
- U merkt dat u zich minder zeker gaat voelen van uzelf. U gaat aan veel dingen twijfelen en krijgt daardoor minder snel iets voor elkaar, ook als het om dingen gaat die u of de zieke echt nodig hebben.
- 'In de tijd dat ik tegen overspannenheid aan zat, gaf de huisarts me een briefje mee voor hulp van de Thuiszorg. Maar ik deed er toen niets mee. Overal zag ik beren op de weg. Ik was bang dat ik iedere keer een ander zou krijgen of dat zo'n hulp in huis zich met van alles en nog wat zou gaan bemoeien. ik was in die tijd dus gewoon niet in staat om te overdenken hoe ik zó met een eventuele hulp om zou kunnen gaan dat ik er jits aan zou hebben.'



RUST EN ONTSPANNING VOORKOMEN OVERBELASTING

### 9.3 Ontspanning

Het mooiste is wanneer u vanaf het begin van de zorgperiode niet alleen voor de zieke aan de gang gaat, maar ook aan uzelf denkt. Ook als u reeds te vergegaan bent, kunt u vandaag nog beginnen veranderingen in uw levensstijl aan te brengen. Maak er een zaak van deze zorgelijke en drukke periode zonder al te veel kleerscheuren door te komen.

- Begin iedere dag rustig aan de nieuwe dag. Zeg tegen uzelf dat u rustig wilt blijven vandaag en herhaal dat een aantal keren. Het lijkt misschien vreemd, maar dit helpt echt.
- Probeer dagelijks wat leuks of goeds voor uzelf te doen. Neem bij het plannen maken ook gewoon tijd voor uzelf in uw plan op.

- 'Ik had weinig tijd buiten de verzorging voor mijn vrouw om. Een partijtje tennis zat er in die tijd even niet in. Om niet chagrijnig te worden, moest ik wel iets bedenken, vond ik. En op een dag kreeg ik een idee waar ik in die moeilijke periode heel veel plezier aan heb gehad. Ik kan nogal aardig tekenen, al zeg ik het zelf. En ineens dacht ik: waarom maak ik dit jaar niet eens een gedeelte van de kerstkaarten zelf? Mijn vrouw was meteen in voor het idee. Ik kocht wat materiaal en ben iedere middag een uurtje aan mijn bureau gaan zitten tekenen. Ik heb drieëntwintig kaarten gemaakt. Op de eerste plaats was het heerlijk om te doen en achteraf kreeg ik nog heel wat applaus ook.'



TIJD VOOR RUST ORGANISEREN

- Doe uw werk zoveel mogelijk volgens een vast patroon en volgens een vaste regelmaat.
- Houd op met een zware klus voor u geheel bent afgeknapt. Ga niet te lang door met hele zware klussen en neem na elke zware lichamelijke inspanning altijd even rust om bij te komen.
- Zorg ervoor rustig te blijven en geef opgefokte gevoelens geen kans u in de greep te krijgen. Als u merkt dat u zenuwtrekjes vertoont, bijvoorbeeld met uw vingers op tafel gaat trommelen, gaat wiebelen met uw tenen of aan uw nagels gaat knabbelen, zeg dan telkens inwendig 'rustig, rustig' tegen uzelf en houd ermee op.
- Zorg goed voor uw lichaam om gezond te blijven en u 'mens' te blijven voelen. Lees daarvoor het hoofdstuk 'Eten en drinken' af en toe door en sta stil bij wat gezond en regelmatig goed eten en drinken voor u kan betekenen. Neem daarvoor ook af en toe het hoofdstuk 'Bewegen' eens door en verdiep u erin wat u heeft aan regelmatige en bewuste lichaamsbeweging.
- Neem af en toe de tijd om uw lichaam eens lekker te verwennen. Was op tijd uw haar of ga naar de kapper.

- Verwen uzelf eens met een lekker warm bad of een warme douche met een goede badolie. U kunt badolie gebruiken die een opwekkende en vitaliserende werking op uw lichaam heeft, of verfrissend en verkwikkend werkt, of zorgt voor ontspanning of van ontspanning van uw spieren. Blijf net zo lang oefenen tot het u lukt om minstens een kwartier in het bad te blijven liggen om volledig profijt van zo'n olie te hebben.
- Blijf uw huid goed verzorgen of ga af en toe eens naar een schoonheidsspecialist(e) of pedicure. U kunt ook een schoonheidsspecialist aan huis laten komen. Echt prettig en ontspannen, zo iemand die u lekker verwent en alleen tijd voor u heeft. De prettige aanrakingen van de kapper of schoonheidsspecialist zullen u een heerlijk ontspannen gevoel bezorgen.
- Verenig het nuttige met het aangename. Neem bijvoorbeeld voor u boodschappen gaat doen gewoon eens even de tijd om u lekker op te tutten, of wat gezelligs aan te trekken. U zult zien dat u zich dan prettig voelt als u op staat loopt en dat het idee van moeten boodschappen doen, bijna weg is.
- Zorg goed voor uw ziel. Neem de tijd om van dingen te genieten, van een bloem, een boek, een hobby, of een mooi muziekje bijvoorbeeld.
- Geef uzelf schouderklopjes voor alles wat u voor uzelf en voor een ander doet. Wees vriendelijk en lief voor uzelf, ook als u vindt dat u niet heeft gereageerd zoals u gewild had. Heb vertrouwen, u kunt het toch gewoon de volgende keer weer beter doen? Zeg tegen uzelf dat niemand volmaakt is, dat wil nog wel eens helpen.
- Neem dagelijks minstens twintig minuten de tijd om geestelijk en lichamelijk geheel tot rust te komen. Het is een bekend gegeven dat energie die door spanningen verloren is gegaan, door goed slapen en door ontspanningsoefeningen wordt aangevuld.

## **9.4** Tijd voor rust

Om regelmatig geheel tot rust te kunnen komen, heeft u tijd nodig, tijd die er meestal niet is en dus door uzelf georganiseerd moet worden. Hier volgen enige tijdbesparende mogelijkheden.

- Neem u dagelijks voor uw eigen welzijn niet uit het oog te verliezen en ervoor te zullen zorgen dat u aan voldoende rust komt. Maak daarvoor aan het begin van elke dag altijd een plannetje om zeker één keer die dag twintig minuten tijd voor rust over te houden. Denk niet: `Ach, dat wordt toch niks, ik moet vandaag

nog dit en ik moet vandaag nog dat.' Bedenk dat alles toch wel weer op z'n pootjes terecht zal komen omdat dat er morgen gewoon weer een dag is.

- Tijd nemen om geheel bij te komen, is misschien iets wat u moet leren. Als dat zo is, onthoud dan vooral dat leren meestal een kwestie is van vallen en opstaan. In dit geval gaat het erom dat u in het begin regelmatig vergeet tijd te organiseren voor rust. Laat dit echter geen reden zijn om met het plannen maken maar op te houden. U kunt iedere dag weer opnieuw starten met uw goede voornemens en dit net zo lang doen tot u er een goede gewoonte van heeft gemaakt dagelijks een tijdje helemaal tot rust te komen.
- Onderzoek of het mogelijk is tijd te sparen door wat minder voor de zieke te doen. Zoek daarvoor samen met de zieke uit waar hij echt mee geholpen moet worden en vraag de zieke zoveel mogelijk zelf te doen wat hij kan doen.
- Onderzoek of het mogelijk is tijd te sparen door wat minder tijd in het huishouden en in andere klussen te steken. Kijk eens naar uzelf terwijl u bezig bent het huishouden te doen. Kan dat anders waardoor u tijd spaart? Is het huis veilig en efficiënt ingericht? Denk nu eens eerst aan uzelf en zet bijvoorbeeld wat mooie spulletjes die veel onderhoudstijd vragen een tijdje in een doos op zolder. Of maak gewoon gebruik van het aanbod van uw zoon of buurvrouw om u met iets te helpen.
- Onderzoek of het mogelijk is hulp erbij te krijgen. Misschien denkt u er niet zo gauw aan, maar het is best mogelijk dat de zieke wat (kleine) klusjes van u kan overnemen.
- Schroom ook niet eens wat te vragen aan iemand van uw familie, of een buur of vriend.
- Verder is er natuurlijk de professionele hulpverlening. U kunt proberen via de huisarts hulp te krijgen bij de Regionale Thuiszorg. Daar kunt u terecht voor huishoudelijke, verzorgende en verpleegkundige hulp. Ook kunt u via deze organisatie een aanvraag doen voor een vrijwilliger(ster) om een paar uur in de week wat taken van u over te nemen zodat u uw handen vrij heeft om zelf tot rust te komen. Houd goed in de gaten of u ook echt iets heeft aan de hulp die u (uiteindelijk) krijgt aangeboden. Van een hulp die binnenkomt, gaat zitten, zegt moe te zijn en na een paar kopjes thee weer vertrekt, heeft u meer last dan gemak. Blijf met zo'n 'hulp' niet doormodderen. Zeg vriendelijk doch beslist dat u graag een ander wil als blijkt dat u niet binnen een paar weken echt wat aan de hulp heeft.

## 9.5 Een plek voor rust

Om regelmatig tot rust te komen, heeft u een rustige, stille plek nodig, een plek waar u zich prettig voelt. Als u zo'n plek niet heeft, kunt u die voor uzelf organiseren. Hier volgen enkele aanwijzingen voor het organiseren en benutten van een prettige, rustige, stille plek.

- De plek waar u het best tot rust en ontspanning kunt komen, is een plek waar u de temperatuur kunt regelen, waar het niet te licht of te donker is, en waar geluiden slechts gedempt kunnen doordringen.
- Kijk rond in uw huis; wellicht is uw slaapkamer geschikt of een hoekje in andere kamer waar u lekker ontspannen op de grond of op een bed kunt gaan liggen om bij te komen of waar u op de grond kunt gaan zitten of een stoel neer kunt zetten om gemakkelijk op te zitten.
- Zorg ervoor dat u tijdens uw rustperiode niet wordt afgeleid door bel of telefoon, dus trek gewoon voor dat halve uurtje per dag de stekker eruit.
- Als u van `buiten. houdt, kijk dan rond om uw huis. Op dagen dat het niet te koud of te warm is buiten, kunt u heel goed buiten tot rust en ontspanning komen, in uw tuin of op uw balkon bijvoorbeeld, maar ook een eindje verderop in het parkje in uw buurt. Lekker luisteren naar de wind, de regen voelen, kijken naar het bewegen van de grasjes, de boomblaadjes of een insect. Allemaal mogelijkheden om blij en dankbaar van te worden en om even uw zorgen te kunnen vergeten

## 9.6 Slapen

Probeer iedere dag weer goed te slapen zodat uw lichaam en geest de kans krijgen uit te rusten en te herstellen van alle vermoeidheid en stress die u op de dag heeft opgelopen.

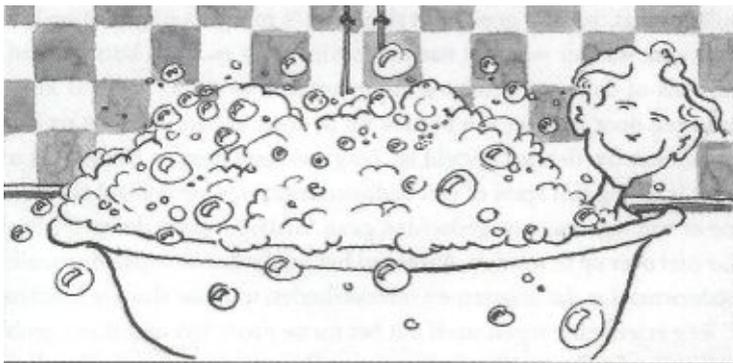
Hier volgen enige tips om snel in slaap te vallen en om goed te kunnen slapen zo lang als uw lichaam en uw geest dat nodig hebben.

- Probeer u te houden aan een vast slaapritme en ga iedere avond op dezelfde tijd naar bed en sta iedere ochtend op dezelfde tijd weer op.
- Bereid u goed voor op de nacht en zorg ervoor dat u met een rustig, ontspannen gevoel kunt gaan slapen.
- Drink daarom geen (opwekkende) koffie meer op de late avond. Een glas warme melk, eventueel met een lepeltje honing of een snufje nootmuskaat, is beter geschikt omdat dat rustgevend en slaapverwekkend is.

- Houd zeker een uur voor u naar bed gaat op met activiteiten die u lichamelijk of geestelijk vermoeien. Zeg tegen uzelf dat de werkdag voorbij is en dat nu de tijd is aangebroken voor rust.
- Om lichamelijk en geestelijk tot rust te komen, kunt u een stukje gaan lezen in een ontspannend boek, een ontspanningsoefening doen of gaan genieten van een warm bad of douche.
- Zorg ervoor dat uw slaapkamer goed geventileerd en rustig is. Stap niet in een te warm of te koud bed om te voorkomen dat u vlak voor het slapen gaan nog net even klaarwakker wordt.
- Een goede matras en een goed kussen zijn beslist nodig om behoorlijk te kunnen slapen. Is uw matras te hard of te zacht of vindt u uw kussen niet lekker liggen, blijf daar dan niet mee doormodderen of erover mopperen. Zorg ervoor dat u de juiste spullen krijgt, zodat u goed kunt slapen en 's morgens uitgerust op kunt staan.
- Als u vaak wakker wordt 's nachts en niet meer in slaap kunt komen, onderzoek dan eens of dat komt omdat u het te koud of te warm heeft. U kunt wat experimenteren door kleding aan of juist uit te doen in bed. Ga eens na hoe het met de warmte van uw dekbed gesteld is. Zorg voor een dunner dekbed als uw dekbed te warm is en leg een spreij of een badhanddoek over uw dekbed als dit te dun is.
- Doe er wat tegen als uw gedachten gaan 'malen' tijdens de nacht. Probeer u zich daar niet over op te winden. Aanvaard het omdat het in bepaalde moeilijke situaties doodnormaal is dat angsten en onzekerheden u uit de slaap te houden.
- Zeg vriendelijk tegen uzelf dat het nu de juiste tijd niet is om problemen op te lossen of om u ergens druk om te maken. Ga weer in uw slaaphouding liggen en zeg rustig tegen uzelf: 'Zo, we gaan nu weer slapen, morgen zien we wel verder.' Het kan zijn dat u dit ritueel een paar keer zult moeten herhalen voor u succes heeft en u daadwerkelijk weer in slaap valt.
- Lukt het u niet in slaap te komen, probeer dan eens of een ademhalingsoefening helpt. Ga lekker rustig en ontspannen liggen en breng uw aandacht naar uw ademhaling. Adem rustig en diep en probeer u bij elke uitademing meer te ontspannen. Blijf met uw gedachten bij wat u aan het doen bent en zeg één bij het inademen en één bij het uitademen. Zeg twee bij de volgende in- en uitademing. Ga door tot u bij tien bent en begin daarna opnieuw tot u slaperig wordt. Neem dan uw normale slaaphouding weer in.
- Komt u maar niet in slaap omdat u zich zorgen maakt over een probleem dat opgelost moet worden, dan kan uw eigen verbeelding u helpen. Laat de gedachten over dat probleem niet hun eigen gang gaan, maar probeer in uw ver-

beelding te beleven wat er aan de hand is en hoe u het probleem oplost. Daarna kunt u rustig gaan liggen en gaan slapen want u weet hoe u verder moet.

- 'De nacht voor Jan voor de eerste keer naar Amsterdam moest voor een behandeling werd ik midden in de nacht wakker. Het zweet brak me uit bij de gedachte hoe ik die dag door moest komen nu hij per se alleen wilde en ik niet mee mocht. Wind je nou niet op, zei ik tegen mezelf, dat helpt toch niks. Toen ging ik liggen bedenken hoe het morgen zou gaan. Ik zag precies voor me hoe hij de deur uitging om half negen en dat ik hem nazwaaide vanuit de deuropening. Ik ging weer naar binnen, ging aan tafel zitten en nam nog een kopje thee. Hé, dacht ik ineens, ik kan vanmorgen mooi eens even naar Tinie gaan, daar ben ik al tijden niet meer geweest. Mijn gedachten sprongen vooruit en ik zag het stralende gezicht van Tinie voor me toen ze haar deur open deed en ik onverwacht op de stoep stond. Het was heel raar, maar ik voelde me meteen helemaal opgelucht en zelfs blij. Ik ga gauw slapen des te eerder is het morgen, heb ik nog gedacht voor ik weer in slaap viel.'



VERWEN UZELF REGELMATIG

## 9.7 Ontspanningstechnieken

Om regelmatig geestelijk en lichamelijk geheel tot rust te kunnen komen, zult u zich ontspanningstechnieken moeten eigen maken en deze willen gebruiken.

Er bestaan veel manieren om lichamelijk en geestelijk tot rust te komen. Hier volgen verschillende mogelijkheden zodat u net zo lang kunt experimenteren tot u

een of meer methoden gevonden heeft waar u persoonlijk een ontspannen gevoel van krijgt.

- Doe iedere dag eens een half uurtje helemaal niets. Ga in een stoel zitten die uw rug goed ondersteunt, ontspan, en denk gewoon helemaal nergens aan.
- Geef uw geest regelmatig prettige of interessante dingen te doen en lees een boek of een blad dat u fijn vindt om te lezen. Ga puzzelen, computeren, een tv-serie volgen of studeren.
- Verwen uzelf regelmatig met een warm bad of een douche met rustgevende kruiden of ga eens een uurtje onderuit op de bank liggen en zet voor uzelf een mooi muzikje op. Bezoek eens een schoonheidssalon of ga naar de kapper.
- Wellicht is de sauna iets voor u of yoga. Beide werken zeer ontspannend.
- Ga een keer per week een dagdeel alleen of samen met iemand anders iets doen wat u leuk vindt of waar u goed in bent (of wilt worden). Mogelijkheden zijn er te over: vissen, schilderen, muziek maken, zingen, handwerken, knutselen, op visite of naar de bioscoop gaan, fietsen, wandelen enzovoort.
- Ga er samen met de zieke eens een weekje helemaal tussenuit. Het Nederlandse Rode Kruis en de Zonnebloem zijn landelijke organisaties die geheel verzorgde vakanties aanbieden voor zieken persoonlijk, maar ook voor zieken en hun verzorgers samen. Tijdens zo'n weekje kunt u beiden eens lekker op adem komen. Alle werkzaamheden worden door vrijwilligers verricht en er worden leuke uitjes georganiseerd, zodat u echt samen vakantie heeft. Na zo'n weekje vakantie kunt u beiden weer met nieuwe energie verder.
- Leer uzelf totaal ontspannen om in tijden van spanning, angst en vermoeidheid beter overleefd te kunnen blijven. Er bestaan veel verschillende ontspanningsoefeningen, die u uzelf kunt aanleren. Ga ernaar op zoek en u zult ze vinden in de vorm van boeken, cd's, cassettebandjes en natuurlijk cursussen.
- Om te kunnen ontspannen in de tijd dat u nog naar een goede methode op zoek bent, volgen hier een paar uitstekende ontspanningsoefeningen.

### Oefening 1

- Trek u terug op de rustige stille plaats die u voor uzelf heeft bedacht en zorg ervoor dat u een tijdje niet gestoord wordt (zie Manieren om overwerktheid en overspannenheid terug te dringen).
- Ga gemakkelijk liggen, leg uw armen langs uw lichaam met de handpalmen naar boven en sluit uw ogen.
- Richt uw aandacht achtereenvolgens zeven langzame tellen op uw ene hand terwijl u die ontspant. Richt uw aandacht dan op uw andere hand, op uw ene

been, op uw andere been, op uw voorhoofd, op uw ogen, op uw mond en op uw kaak.

- Herhaal deze oefening 20 tot 30 minuten. Rek u even een paar keer uit voor u opstaat en weer aan de slag gaat.

## Oefening 2

- Trek u terug op de rustige stille plaats die u voor uzelf heeft bedacht en zorg ervoor dat u een tijdje niet gestoord wordt.
- Ga gemakkelijk liggen, leg uw armen langs uw lichaam met de handpalmen naar boven en sluit uw ogen.
- Richt uw aandacht vervolgens op uw ademhaling. Haal zeven tellen rustig en diep verse lucht naar binnen door uw neus. Adem daarna in zeven tellen door uw mond weer rustig en langzaam uit terwijl u tegelijkertijd uw lichaam ontspant.
- Herhaal deze oefening 20 tot 30 minuten. Rek u even een paar keer uit voor u opstaat om weer verder te gaan met andere dingen.