Hartrevalidatie - Ondersteuning door familie /vrienden..

Familieleden, vrienden, buren,... zijn belangrijk in de ondersteuning van patiënten die herstellen van hart- en vaatziekten.

Uw naasten zijn een noodzakelijke bron van ondersteuning, aanmoediging en motivatie tijdens de revalidatie van een hartziekte.
Hart- en vaatziekten, de ziekenhuisopname en/of behandeling kan gevoelens van machteloosheid en angst voor u en uw gezinsleden/nauwe contacten met zich meebrengen. Negatieve gevoelens kunnen naar voren komen, zoals schuldgevoel (had ik maar...), verdriet en zorgen over de financiële gevolgen. Dit kan de kwaliteit van uw relatie en uw herstel beïnvloeden. Het is daarom van groot belang dat uw naasten ook goed voor zichzelf blijven zorgen.

Partners voelen zich vaak verantwoordelijk voor de gezondheid van de patiënt en negeren hun eigen behoeften. Ze kunnen extra huishoudelijke taken op zich nemen, proberen constant beschikbaar te zijn en de activiteiten van de patiënt te beperken omdat ze bang zijn voor negatieve effecten op het hart. Patiënten kunnen dit ervaren als overbezorgdheid en controlerend of kunnen hun gevoelens en gedachten verbergen om de partner te beschermen tegen zorgen.

Een succesvolle aanpassing aan leven met een hart- en vaatziekte vereist open en eerlijk zijn en erkenning van elkaars individualiteit. De partner en directe familie betrekken bij het hartrevalidatieprogramma is een unieke kans om de krachten te bundelen in het herstelproces en gezamenlijke beslissingen te nemen rond eventuele aanpassingen in levensstijl.
Velen zeggen trouwens dat het hartprobleem hen uiteindelijk dichter bij elkaar gebracht heeft.

azdelta
Uw ziekenhuis.

Deze brochure is laatst aangepast op 13/08/2021 0520 6178-NL

Adviezen voor de partner

- Wees eerlijk ten opzichte van uzelf en uw partner.
- Praten lucht op, maar dit is voor iedereen anders. Het is belangrijk respect te hebben voor elkaars manier van omgaan met moeilijke situaties.
- Bespreek uw gevoelens. Het heeft geen zin om de ander te sparen omdat je bang bent dat dit te stresserend voor hen zal zijn. Gevoelens die je opkropt komen er op een keer toch uit.
- Vraag anderen om hulp.
- Stel grenzen.
- Aanvaard dat u het ook moeilijk mag hebben.

Wist u dat ...

u als partner ook terecht kan bij de sociale dienst of de psycholoog van de hartrevalidatie?