Zorg voor naasten

Beste patiënt

In deze folder willen we u en uw naasten uitleg geven rond de impact van de diagnose, tips om hiermee om te gaan en informatie waar u terecht kan met uw vragen.

De oncopsychologen

Verloop van de ziekte en de veranderende impact

De diagnose van kanker komt voor partners, familieleden en mantelzorgers even hard aan als bij de patiënt zelf. Zekerheden worden weggeveegd, **angst en verdriet** komen op de voorgrond. De tijd staat even stil en moet anders gebruikt worden. Het gezin en de gezinsleden moeten omgaan met onzekerheid en de medische wereld.
De bestaande organisatie binnen een gezin komt onder druk te staan, verandering is vereist en prioriteiten verschuiven. Taken moeten worden herverdeeld.
Alle gezinsleden proberen betekenis te creëren. Hiervoor is informatie belangrijk.

De **fase van de behandeling** vraagt geduld, doorzetting, organisatie en probleemoplossend vermogen. Het gezin leeft mee op het ritme van de behandeling.
Bovendien eisen de routinetaken ook meer hun plaats op: het huishouden moet minimaal draaien, kinderen moeten naar school, werk eist zijn plaats op, ieders sociale leven gaat door...
Als gezin combineer je leven met en leven naast de kanker.

Wanneer de behandeling afgerond wordt, verdwijnt de kanker uit het lichaam maar daarom nog niet uit het gezin. Het leven dat gedeeltelijk georganiseerd raakte rond de ziekte, moet zijn volledige plaats herwinnen. Onzekerheid blijft nazinderen, onbekende pijn roept angsten en betekenissen op. Het wegsijpelen van kanker als deelnemer van het gezin is een geleidelijk proces.
Alles moet terug afgestemd worden op het 'gewone leven'. Terwijl men een gezin blijft dat kanker heeft overleefd.

azdelta
Uw ziekenhuis.

Deze brochure is laatst aangepast op 06/07/2023 0520 5947-NL

Overbelasting? Draagkracht en draaglast

Dat de kankerdiagnose van een naaste ook belastend is voor de partner of een familielid, is onvermijdelijk. Bovendien vraagt het verloop van de ziekte en behandeling ook een continu evenwicht zoeken tussen draaglast en draagkracht.

De **draaglast** verwijst naar elementen die het u moeilijk maken om de zorg op te nemen of vol te houden. Het zijn zaken die energie kosten bv. financiële, materiële, praktische zorgen...
De **draagkracht** verwijst naar elementen die energie geven, die u sterker maken om voor een andere persoon te zorgen bv. sociale steun of een groot relativeringsvermogen, positieve gebeurtenissen.

Ieder heeft zijn eigen weegschaal. Of de balans in evenwicht staat is dus afhankelijk van verschillende factoren. Dit betekent dat wat voor de ene persoon beschermend is (bv. werk) voor een ander net belastend kan zijn. Mensen zijn in principe veerkrachtig en meestal hervindt u vanzelf weer de balans. Als de draaglast echter gedurende lange tijd hoger is dan de draagkracht, zorgt dat voor stress. Langdurige stress beïnvloedt uw lichaam, emoties, motivatie en gedachten. Als u hebt geconstateerd dat dit aan de hand is, is het belangrijk om in actie te komen zodat uw draaglast lager wordt of uw draagkracht hoger. En het liefst allebei. U kunt dit zelf op een rijtje zetten, met een naaste, maar ook een psycholoog kan u hiermee helpen.

Tips

- Zoek steun in de omgeving.
- Een cliché: zorg goed voor jezelf om op die manier goed voor de ander te kunnen zorgen.
- Goed eten, drinken en slapen.
- Zorg voor voldoende ontspanning.

Contact

Nog vragen? Neem gerust contact op.
Zie contactinfo vooraan in uw mapje.