



# Chronische ziekten en relaties

2 november 2019

Vivianne Sterk, GZ-psycholoog


Medische psychologie

# Een chronische ziekte heb je niet alleen...



- Zowel bij patiënt als bij partner/ naaste omgeving verhoogde stressniveaus
- Klachten partners: angst, depressie, heftig verdriet, slaap- en eetproblemen, hoofdpijn, concentratieproblemen, machteloosheid
- Soms lijken partners méér stress te ervaren dan de patiënt (machteloosheid)

# ‘Gewone emotionele reacties’ bij een chronische aandoening



Schrik

Lusteloosheid

Irritaties

Woede

Schuldgevoelens

Concentratieproblemen

Huilbuien

Slaapproblemen

Angst

Somberheid

Geen zin in seks

Vergeetachtigheid

Geen vertrouwen meer in lichaam

Moe

Emotioneler

Pijn op de borst



Hoe ga je met al deze emoties en  
gevoelens om?

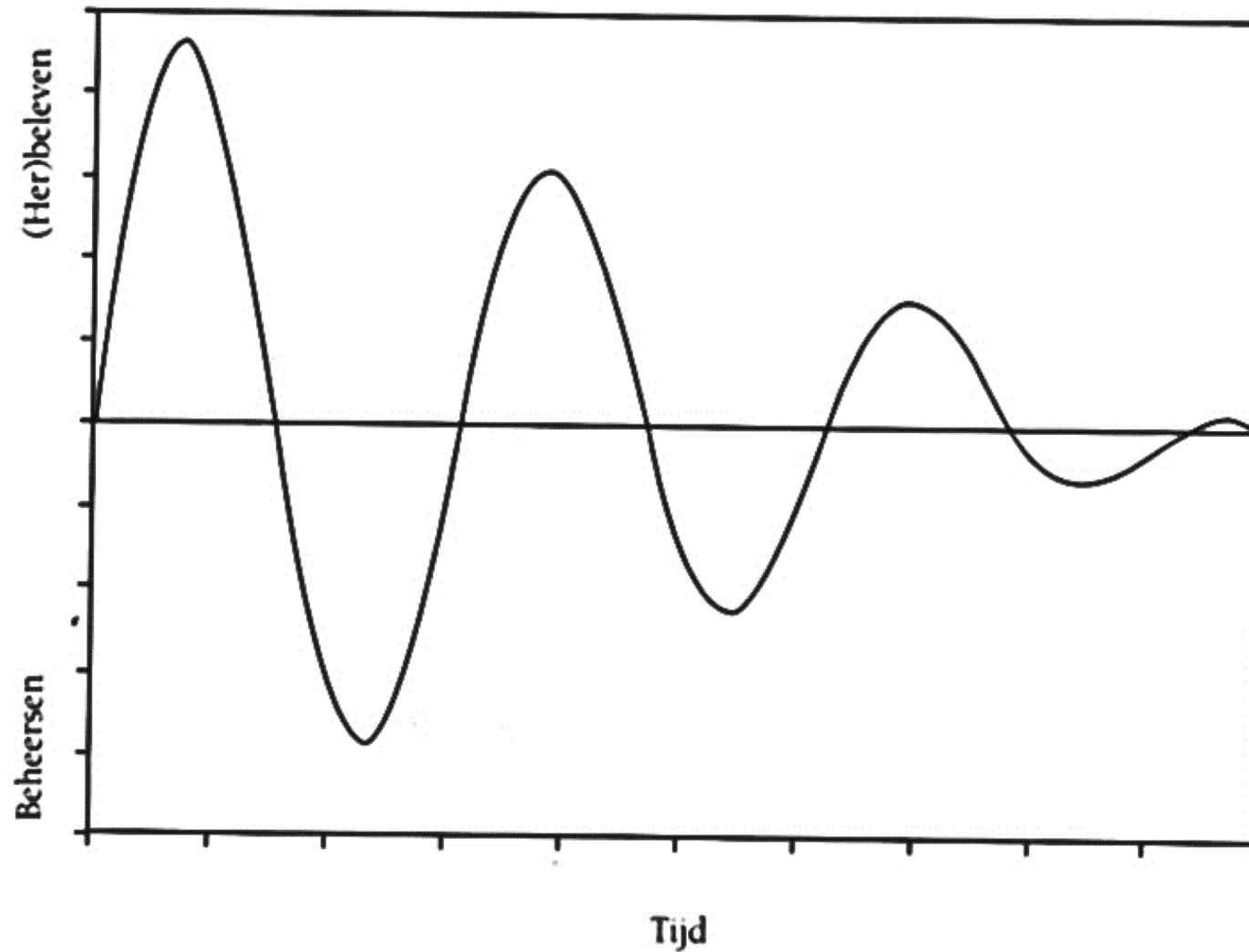
# Verwerken en de verschillende fasen van ziekte



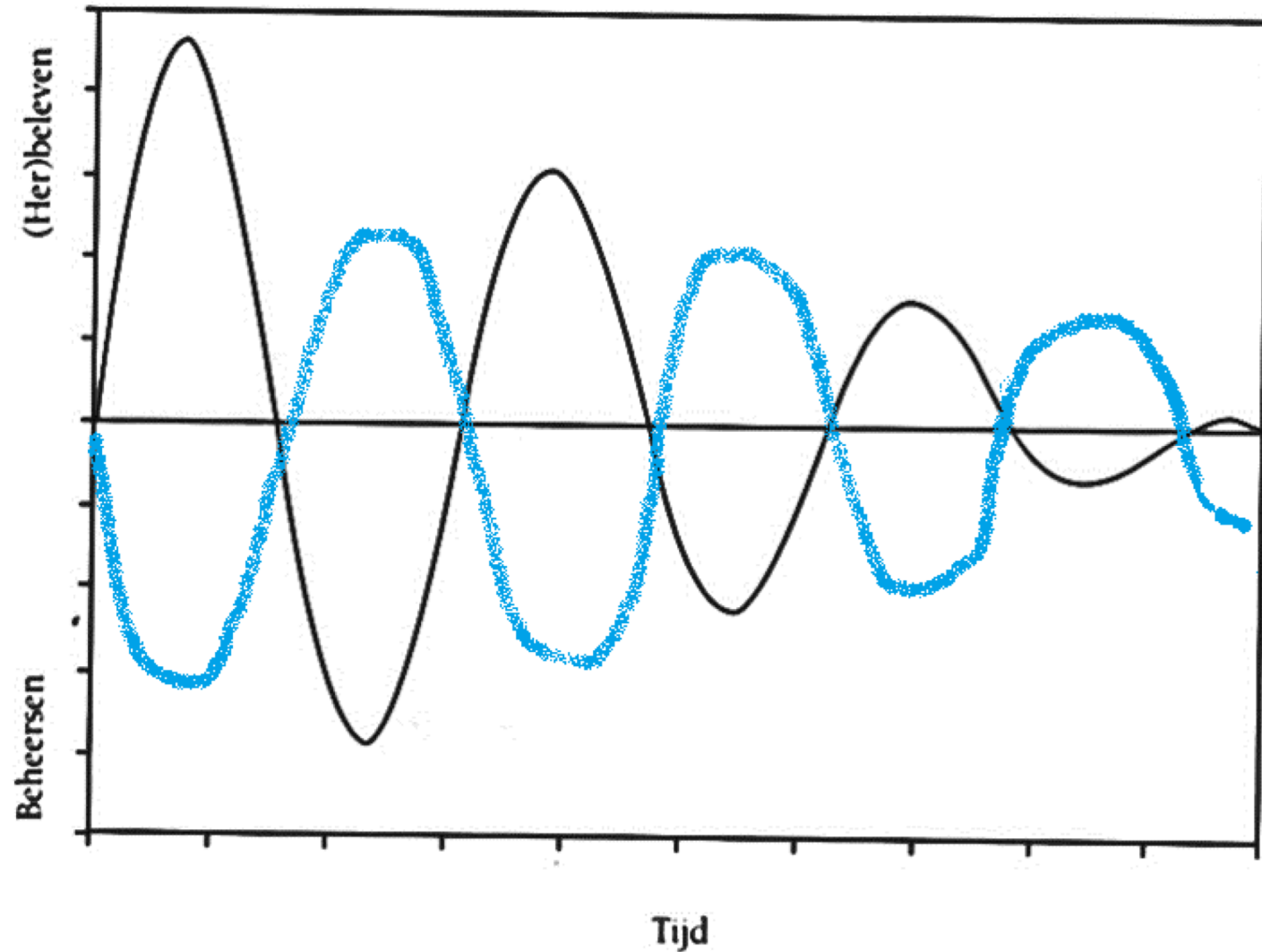
- ***De acute fase*** (periode rond de diagnose en behandeling) => gevoel geleefd te worden; van ene afspraak naar de volgende, wel veel sociale steun maar weinig ruimte om zelf te verwerken.
- ***De chronische fase*** (fase na behandelingen en onderzoeken) => ruimte voor emoties, besef van wat je nu eigenlijk overkomen is. Leven weer op willen pakken, maar (mogelijk) nog gehinderd worden door lichamelijke ongemakken, afname in sociale steun, angst voor terugkeer ziekte.
- Meeste sociale steun na diagnose

*Voor zowel patiënt als partner van belang om wanneer nodig sociale steun te vragen en deze ook te accepteren als deze aangeboden wordt.*

# Slinger van verwerking



# Slinger omgeving



# Ieder verwerkt op zijn eigen manier...



## *Verwerkingsstrategieën*

Ontkennen en vermijden

Informatie zoeken

Steun zoeken

Vergelijken met anderen

Emotionele reacties

Verklaringen zoeken

Veranderen van de situatie

Zaken op een rij zetten

Piekeren

Jezelf toespreken

Afleiding

Accepteren

Professionele hulp zoeken



# Verschillen in copingstijl



Actief aanpakken



Patiënt:

Door willen gaan met behandeling

Partner/ omgeving:

Zorgen om de impact van de behandeling



Patiënt:

Behandeling willen stoppen

Partner/ Omgeving

Doorwillen gaan met behandeling



# Evenwicht (even) kwijt?

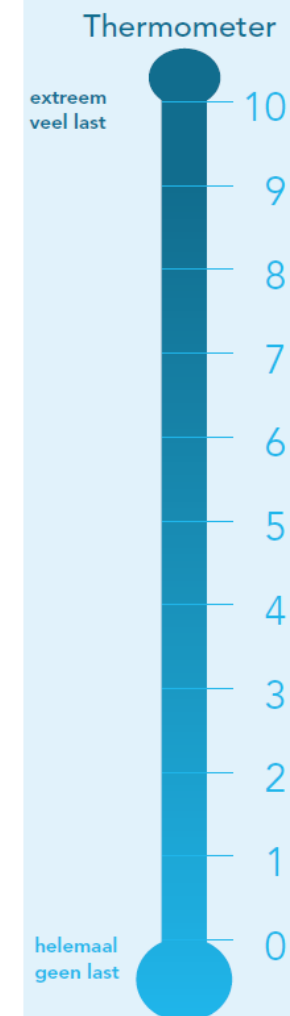


- Er komt in iedere fase van het ziekteproces veel op je af
- Veel levensgebieden raken ontregeld
- Wanneer het u te veel wordt of u adviezen wilt hoe met bepaalde zaken tijdens uw ziekteproces om te gaan, blijf hier dan niet mee rondlopen.

# Medische psychologie



- Verwijzingen door specialisten Maxima MC
- Zowel klinische- als poliklinische begeleiding
- In alle fasen van het ziekteproces
- Geen diepgravende therapieën maar eerder ondersteunend en praktisch van aard.
- Oncologisch verpleegkundige zal elke drie maanden aan de hand van de “lastmeter” met u evalueren of er psycho-sociale problemen spelen en of er behoefte bestaat voor begeleiding hierin.
- Hiernaast kunt u uw behoefte ook altijd zelf bespreekbaar maken met de verpleegkundige/arts.



# Nuttige informatie



- Afdeling Geestelijke Verzorging Maxima MC: <https://www.mmc.nl/patienten-en-bezoekers/bezoek-opname-en-verblijf/geestelijke-verzorging/>  
*De geestelijk verzorger begeleidt bij levensvragen en zingeving: voor zowel de patiënt, als diens naasten, en ongeacht de geloofs- of levensovertuiging die iemand heeft.*
- POH-GGZ: *praktijkondersteuner huisartsen voor geestelijke gezondheidszorg.*
- Care for Cancer: voor hulp buiten het ziekenhuis: <https://www.careforcancer.nl/module/home/>  
Care for cancer richt zich op patiënten, mantelzorgers en werkgevers.
- Inloophuis de Eik (lotgenotencontact en activiteiten en lezingen): <https://inloophuis-de-eik.nl/>
- Voor kinderen van een ouder met chronische ziekte:
  - [www.kankerspoken.nl](http://www.kankerspoken.nl)
  - [www.bikkels.nl/bikkelcoach](http://www.bikkels.nl/bikkelcoach)
  - [www.jongemantelzorg.nl](http://www.jongemantelzorg.nl)
  - [www.achterderegenboog.nl](http://www.achterderegenboog.nl)

