

7 dingen die je kunt leren van mensen met een chronische ziekte

door Anne van Beek (A-Typist)

“Als je (chronisch) ziek wordt, moet je in versneld tempo een hoop leren over het leven en over goede zelfzorg. Laten we het eens niet hebben over de negatieve beeldvorming rondom chronisch zieken, maar over wat je van deze mensen kunt leren. Dat is een hele hoop namelijk!

1. Jezelf accepteren

Als je hoort dat je ziek bent, komt het accepteren van jezelf mét die ziekte ineens op de voorgrond te staan. Er zijn verschillende fases die je dan doormaakt, van ontkenning en rouw tot acceptatie. Laat je inspireren door mensen die dit voor elkaar gekregen hebben.

2. Pijn en ongemak verdragen

Pijn? Oh, dan neem je toch even een paracetamolletje? Bij chronische pijn is een paracetamol vaak niet meer genoeg. Bovendien kan er bij pijnstillers gewenning ontstaan, waardoor je steeds meer nodig hebt om de pijn te verminderen. Mensen met een chronische ziekte moeten dus vaak andere methoden gebruiken om de pijn te verdragen: afleiding zoeken, of juist rust nemen, iets creatiefs doen, een stukje wandelen, een (huis)dier aaien...

3. Je leven waarderen

Wat als er nauwelijks iets overblijft? Je moet stoppen met school, kan niet meer werken, kan nauwelijks relaties onderhouden en zelf je huishouden doen lukt ook niet meer. Hoe

kun je dan toch nog een zinvol leven leiden? Veel mensen met een chronische ziekte hebben daar iets op gevonden. Ze bloggen bijvoorbeeld over hun situatie. Dat kan vanuit huis en draagt bij aan het begrip voor mensen met een chronische ziekte. Het vinden van waarde in andere dingen dan alleen werk kan heel bevrijdend zijn.

4. Genieten van kleine dingen

Als je ziek bent en geen grote uitstapjes of reizen meer kunt maken, moet je het zoeken in de kleine dingen: de zon die je kamer in schijnt, een leuk liedje op de radio of een paar uurtjes met weinig pijn. Rechts bovenin vind je een knop naar mijn Instagramprofiel. Daar laat ik zien van welke kleine dingen ik geniet.

5. Nee zeggen en grenzen aangeven

Je mag altijd nee zeggen. Een uitleg is vaak niet nodig. Chronisch zieken moeten vaker dan gemiddeld iets afzeggen en hebben daarom veel ervaring met nee zeggen. Let eens op hoe zij dat aanpakken.

6. Balans aanbrengen in je leven

Ik zie veel mensen die niet ziek zijn worstelen met de balans in hun leven. Ze hebben nooit geleerd dat je niet alles kan doen wat je wil, omdat je lichaam gaat tegensputteren als er teveel werk of stress in je leven is. Bij mensen die wel ziek zijn gaat het misschien om een hele andere balans: niet kunnen koken, omdat je naar het ziekenhuis moet en dat genoeg is voor die dag. Maar ze moeten wel, als ze nog een enigszins prettig leven willen hebben.

7. Mentale veerkracht/omgaan met

tegenslagen

Als je chronisch ziek bent, krijg je te horen dat de symptomen van je ziekte misschien te hanteren zijn, maar dat je altijd met deze ziekte zult leven. Weer opstaan en verdergaan met je leven (op een aangepaste manier) is een grote opgave. Ik merk dat de chronisch zieken die ik ken daardoor goed bestand zijn tegen allerlei soorten tegenslagen. Ze storten misschien even in, maar staan snel weer op en gaan door.

Wat kunnen mensen van jou als chronisch zieke leren? Laat je reactie achter in de comments. Misschien help je er iemand mee.”

Meer lezen van Anne? Klik dan hier!