

# Nieuwsbrief februari 2016



## **Praktijk Inge Oud**

Het was mijn bedoeling deze nieuwsbrief eerder uit te brengen, ware het niet dat ik gordelroos kreeg op Oudejaarsdag! Een pijnlijke zenuwontsteking.

Hoe kom je eraan? Ja, hoe kom je eraf 😊 Men zegt dat gordelroos een gevolg is van stress en weerstandsvermindering. Een soort overbelasting dus. Heb ik dat dan niet gemerkt? Dat brengt me meteen naar het onderwerp van deze keer: (waar partners op beducht “moeten” zijn)

## Overbelasting een sluipmoordenaar?



Overbelasting uit zich vaak in vermoeidheid. Dit hoeft echter niet altijd. Het kan ook zijn dat je gewoon niet voelt dat je over-vermoeid bent. Op dit laatste kom ik zo terug. Eerst:

### **Overbelasting uit zich niet altijd in vermoeidheid**

Hoe kun je overbelasting nog meer herkennen? Wees alert op verschillende signalen. B.v:

- Slecht slapen
- Moeite met concentreren
- Overmatig piekeren
- Veel chagrijnig
- Veel boosheid
- Veel irritatie
- Veel ongeduld

- Kort lontje
- Agressief gedrag op de weg (met autorijden)
- Steeds meer het gevoel: “Wie zorgt er nou eens voor mij”
- Vaak afreageren op je partner
- Constant spierpijn
- Vaak verkouden of griepig zijn
- Vage klachten hebben
- In een isolement raken
- Geen leuke dingen meer doen
- Zorgen maken over de toekomst
- Constant hoofdpijn hebben
- Al moe zijn bij het opstaan
- Nergens aan toe komen
- Activiteiten niet kunnen starten of afmaken



Bovenstaande klachten/verschijnselen willen niet zeggen dat er sprake is van overbelasting. Het is alleen goed om er bij stil te staan en je bewust te

zijn van hoe het met jou is om overbelasting voor te zijn.

De volgende uitspraak komt uit mijn presentatie: “NAH, hulpverlening aan gezinnen” die ik 31-01-2012 voor het Hersenletselteam Utrecht heb gegeven. (als Pdf te zien op internet. Google: “Inge Oud-Hersenletselteam-Utrecht” )

*“8 jaar na hersenletsel: 70% v/d partners gaven een onveranderd hoog stress-niveau aan. (scoorden hoog op de Caregivers Strainindex”*

Dat is een hoog percentage, vind je niet! Een korte test om te toetsen of je risico loopt op overbelasting is de “Caregivers Strainindex.” Of ook wel: “de Mantelzorgtest. “ Je kunt ‘m doen op mijn website: [www.praktijkingeoud.nl](http://www.praktijkingeoud.nl). Hij is te vinden onder het kopje: “Partners”

**Straks:** Hoe kun je voor je zelf zorgen en overbelasting voorkomen. Nu: Vermoeidheid niet voelen.

## **Hoe kan het dat mensen vermoeidheid soms niet goed voelen?**

- Andere klachten zijn duidelijker (zie lijst hierboven)
- Sommige mensen zijn zo doelgericht dat het belangrijkste voor hen is dat doel te halen en niet hoe ze zich erbij voelen.
- Mensen kunnen een slecht lichaamsgevoel hebben, omdat ze gewoonweg niet gewend zijn naar signalen van het lichaam te luisteren. Bij mensen die nogal veel in het hoofd zitten zie je dit vaak.
- Het niet willen voelen, omdat je dan misschien vindt dat je faalt.
- Het niet willen voelen, omdat het niet uitkomt. Iemand moet toch de boel draaiende houden?

Allemaal begrijpelijk, maar vroeg of laat kom je toch op de koffie. Hoe kun je dat voorkomen?

## **Hoe kun je als NAH partner voor je zelf zorgen en overbelasting voorkomen:**

- Wees alert op gezondheidsproblemen. Slecht slapen, moeite met concentreren en/of

chagrijnige buien kunnen duiden op psychische overbelasting. Bespreek je situatie eens rustig met de huisarts. (maak daarvoor een dubbele tijd afspraak =20 minuten)

- Boosheid, irritatie of ongeduld zijn normale emoties en hebben niets te maken met tekort schieten in je nieuwe rol. Accepteer deze emoties als een tijdelijke reactie en bespreek dit met vertrouwenspersonen of lotgenoten
- Zorg voor een evenwichtige gezinssituatie waarin ieder gezinslid een eigen rol heeft. Probeer je rol als mantelzorger zoveel mogelijk met anderen te delen.
- Neem voldoende tijd voor ontspanning, voor activiteiten buiten de deur en sociale contacten. Leer daarvan te genieten. Ook als het om activiteiten gaat die je voorheen altijd samen deed.
- Probeer met belangrijke andere mensen uit je omgeving niet alleen over je partner en zijn/haar hersenletsel te praten, maar ook over andere zaken die in het gezin spelen.

- Probeer eerlijk te zijn waar het gaat om je sterke en zwakke kanten in het omgaan met alle gevolgen van het hersenletsel. Communiceer daarover met anderen. Op tijd om hulp vragen getuigt van goed inzicht in het bepalen van je grenzen.
- Aandacht vragen voor je eigen situatie bij goede vrienden is niet egoïstisch, maar maakt de omgeving ervan bewust dat ook jij het moeilijk hebt. De buitenwereld kan dit vaak niet goed inschatten, vooral niet wanneer de gevolgen van het hersenletsel niet goed zichtbaar zijn.
- Accepteer het bestaan van tegenstrijdige gevoelens, zoals ergernis wanneer je partner weer iets vergeten is of jou niet begrijpt. Begrijpen waarom dat gebeurt (de tegenstrijdige gevoelens), betekent niet dat het je onverschillig laat.
- Tot slot: als je merkt dat je al heel lang gespannen bent en het je niet lukt om te ontspannen, overweeg dan eens een cursus. Ik geef ontspanningscursussen zowel individueel als groepsgewijs. Voor meer informatie en een

test of het iets voor je is, zie:

[www.praktijkingeoud.nl](http://www.praktijkingeoud.nl) onder het kopje:

“Cursussen”

Bovenstaande acht punten om goed voor jezelf te zorgen komt uit het boekje: “Zorgwijzer Partners” Het is geschreven door Peter Vrancken. Een neuro-psycholoog met wie ik heel lang heb samengewerkt. Het boekje is te verkrijgen bij de Hersenstichting. Zie: [www.hersenstichting.nl](http://www.hersenstichting.nl) en ga naar de Webwinkel. Het boekje kost 5 euro. Je kunt ‘m ook gratis als Pdf-bestand downloaden.





Ik raad dit boekje aan alle NAH-partners aan!! Je kunt op de site van de Hersenstichting ook andere nuttige en informatieve brochures vinden.

**Zorg goed voor je zelf en tot een volgende keer!**

Hartelijke groeten van

Inge Oud