



Omgaan met spanning door ziekte

Mogelijk start u met dialyseren en ziet u op tegen de intensieve behandeling. Of mogelijk dialyseert u al en vindt u het aanpakken van de shunt spannend. Wij geven u meer informatie over hoe u met deze spanning om kan gaan.

Gezondheidsproblemen kunnen gevoelens van onzekerheid en spanning met zich mee brengen. Dit is heel begrijpelijk en niet raar, het is een normale en menselijke reactie. Gelukkig blijken mensen vaak goed in staat om zich na een tijdje aan te passen en gaan deze vervelende gevoelens in de meeste gevallen vanzelf weer over. Maar het kan ook zijn dat dit niet gebeurt, hieronder vindt u tips die kunnen helpen hiermee om te gaan.

Op www.geldersevallei.nl/omgaanmetspanning vindt u een filmpje met uitleg over spanning door ziekte. Heeft u hulp nodig heeft met het vinden van de website dan helpen wij u daar graag mee.

5 tips die kunnen helpen om spanning te verminderen:

1. Spreek tegen de nefroloog of verpleegkundige uit dat u last heeft van vervelende gevoelens.
2. Praat er over met iemand die u vertrouwt, zodat die ander u kan steunen.
3. Zorg goed voor uzelf:
 - houd vaste bedtijden aan, slaap niet teveel overdag
 - eet gezond:
 - eet voldoende fruit en groente (heeft u een kalium- of vochtbeperking, houd dan de geadviseerde hoeveelheden aan)
 - gebruik weinig suiker
 - drink koffie met mate en niet vlak voor het slapen gaan
 - drink bij voorkeur geen alcohol: wilt u dit wel, dan niet meer dan 1 glas per dag en niet dagelijks
 - beweeg voldoende
 - blijf leuke dingen doen

4. Schrijf de dingen waarover u piekert op.
5. Aandachts- en ontspanningsoefeningen kunnen helpen om met de spanning door ziekte om te gaan. Deze vindt u ook op www.geldersevallei.nl/omgaanmetspanning.

Heeft u meer hulp nodig? Bespreek dit met uw verpleegkundige en/of dokter. Er is in Ziekenhuis Gelderse Vallei ook de mogelijkheid om hulp te krijgen van een geestelijk verzorger, maatschappelijk werker of psycholoog.