

PSYCHE

psychische dimensie

Wanneer je te horen hebt gekregen dat je niet meer beter wordt, is het niet alleen belangrijk om te kijken naar je lichamelijke klachten. Palliatieve zorg biedt zorg voor de hele mens. Het is daarom belangrijk ook naar psychische klachten te kijken. Psychische klachten zijn emoties waar je last van hebt, bijvoorbeeld angst of somberheid. De klachten spelen zich vooral af in je eigen hoofd en kunnen voorkomen als je te horen hebt gekregen dat je niet meer beter wordt. Psychische klachten hebben een negatieve invloed op je kwaliteit van leven en het is belangrijk hier iets mee te doen.



Zorg in de palliatieve fase

Voorbeelden psychische klachten:

- Angst
- Verdriet
- Somberheid
- Piekeren
- Depressieve gevoelens
- Verminderde concentratie/focus
- Boosheid/sneller geïrriteerd
- Herbeleven van eerdere traumatische/verdrietige gebeurtenissen

Psychische klachten kunnen ook lichamelijke klachten veroorzaken.

Bijvoorbeeld:

- Slapeloosheid
- Kortademigheid
- Misselijkheid
- Niet kunnen poepen
- Lichamelijke onrust
- Hoofdpijn
- Spierpijn
- Vermoeidheid

Psychische klachten bij naasten:

Ook naasten kunnen verschillende emoties ervaren. Dit is normaal. Praat erover met je naasten of ga naar je eigen zorgverlener. Vergeet niet: om goed voor een ander te kunnen zorgen, moet je ook goed voor jezelf zorgen.

Wie kan je helpen?

- Familie en vrienden
- Praktijkondersteuner huisarts of huisarts
- Geestelijk verzorger
- Psycholoog
- Psychotherapeut
- Rouw- en verliesbegeleider
- Lotgenotencontact (bijv. bezoek inloophuis)
- Maatschappelijk werk
- Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg (VPTZ)

Het niet goed behandelen van lichamelijke klachten kan (meer) psychische klachten veroorzaken. Andersom kunnen psychische klachten, lichamelijke klachten veroorzaken.