

Mentaal herstel na ziekenhuisopname

www.nwz.nl

Inhoud

Mentaal herstel na ziekenhuisopname	3
Leren vertrouwen op uw lichaam	3
Verwerken van indrukken	4
Communicatie	6
Waar kunt u terecht als het herstel vastloopt?	7

U krijgt deze folder omdat u in Noordwest Ziekenhuisgroep opgenomen bent geweest. Een ziekenhuisopname kan een ingrijpende gebeurtenis zijn. Thuis gaat u verder met herstellen. In deze folder vindt u tips die u kunnen helpen met uw mentale herstel na een ziekenhuisopname.

■ **Mentaal herstel na ziekenhuisopname**

Niet alleen lichamelijk hebt u tijd nodig om te herstellen. Mogelijk hebt u hier al medische begeleiding bij. Ook mentaal hebben mensen tijd nodig om bij te komen van deze periode in het ziekenhuis. In deze folder bespreken we een aantal onderwerpen waarvan we weten dat ze mogelijk kunnen spelen bij uzelf en uw omgeving. Leest u de informatie rustig door en bedenk of er onderwerpen zijn die ook bij u spelen. De tips komen voort uit ervaringen van anderen waar u mogelijk uw voordeel mee kunt doen.

De belangrijkste onderdelen van mentaal herstel zijn:

- leren vertrouwen op uw lichaam
- verwerken van indrukken
- communicatie
- hulp bij mentale verwerking

Hieronder leest u meer informatie over elk onderdeel.

■ **Leren vertrouwen op uw lichaam**

Nadat u ziek bent geweest kan het zijn dat u het vertrouwen in uw eigen lichaam bent kwijtgeraakt. Beetje bij beetje kunt u dit vertrouwen weer opbouwen. Door steeds meer te bewegen en activiteiten te doen. Niet te snel, maar ook niet te langzaam. Maakt u zich zorgen? Bespreek deze zorgen dan met uw arts uit het ziekenhuis of uw huisarts.

Veel mensen hebben uitgekeken naar hun ontslag uit het ziekenhuis en terugkeer naar huis. Tegelijk brengt het naar huis gaan ook spanning met zich mee. In het ziekenhuis is er een heel medisch team dat voor u zorgt en u in de gaten houdt, terwijl dat thuis niet het geval is. Het vertrouwen in uw eigen lijf is

vaak veranderd. Het kost tijd om dat vertrouwen weer op te bouwen. Bespreek uw zorgen met uw arts in het ziekenhuis, of maak eventueel een afspraak met uw huisarts om uw zorgen te bespreken. Uw arts kan met u meedenken welke signalen van uw lichaam u serieus moet nemen en welke signalen passend zijn bij herstel.

Valkuil: soms kunnen uw eigen verwachtingen in de weg staan

Uw eigen verwachtingen kunnen in de weg staan bij:

Te hoge verwachtingen

U wilt thuis zo snel mogelijk uw oude leven weer oppakken en zoveel mogelijk zelf doen. Maar het opbouwen van uw conditie kost tijd en gaat langzaam steeds beter. Niemand kan direct het oude leven en ritme weer volledig oppakken.

Te lage verwachtingen

U bent (te) voorzichtig met de draad weer op te pakken. Het helpt als u stap voor stap weer wat meer gaat bewegen en uw activiteiten uitbreidt. Niet te veel doen, maar zeker ook niet te weinig. Als u het moeilijk vindt om zelf een plan te maken hoe u steeds meer gaat oppakken, neem dan contact op met uw huisarts. De huisarts kan u helpen.

■ Verwerken van indrukken

Thuis begint u met het verwerken van een ziekenhuisopname. Het kan heel goed dat u de eerste tijd nog vaak terugdenkt aan de ziekenhuisopname. Voor sommigen komt dit juist pas op een veel later moment. U kunt daarbij allerlei emoties voelen, negatief of positief. Dat is heel normaal. U kunt zich angstig, verdrietig, boos of schuldig voelen. Of u kunt zich juist opgelucht voelen. Sommige mensen dromen levendig over de gebeurtenissen in het ziekenhuis. Dit zijn normale reacties. Het betekent dat u de zware periode aan het verwerken bent. Stop de gevoelens niet weg, maar maak er ruimte voor. Of uit de emoties door bijvoorbeeld erover te praten of te schrijven.

Tips:

Stop de gevoelens niet weg

Ga niet piekeren over deze gevoelens. Erken ze, maak er ruimte voor en praat er met anderen over.

Hebt u deze gevoelens niet?

Dat kan natuurlijk ook: iedereen verwerkt dit op zijn of haar eigen manier.

Hoe gaat u normaal gesproken om met problemen?

Bedenk eens, is uw reactie passend bij uw karakter? Of leert u een nieuwe kant van uzelf kennen?

Uit uw gevoelens

U kunt bijvoorbeeld over uw gevoelens praten, schrijven, nadenken tijdens een wandeling of u kunt muziek luisteren die past bij uw stemming op dat moment.

Zoek naar manieren om te ontspannen

Iedereen doet dit op zijn eigen manier. Voor de één werkt een ontspanningsoefening (bijvoorbeeld via YouTube) een ander gaat wandelen, maakt een puzzel of gaat wat vaker in de tuin werken.

Hulp bij mentaal herstel

Het kost tijd om een ziekenhuisopname te verwerken, soms wel maanden. Dat is heel normaal. Hebt u toch het gevoel dat u er zelf niet uitkomt of dat bepaalde negatieve emoties lang blijven? Neem dan contact op met de huisarts. Hij of zij kan u verder op weg helpen.

■ Communicatie

Een ziekenhuisopname is ingrijpend voor u, maar kan ook ingrijpend zijn voor uw naasten. Zoek een manier om dit met elkaar te verwerken. Bedenk ook wat u zelf prettig vindt. Wees open naar anderen waar u zich zorgen over maakt en wat u van anderen verwacht.

U hebt mogelijk tijd nodig om de ziekenhuisopname te verwerken. Maar ook op uw naasten heeft de opname mogelijk indruk gemaakt. Ook zij hebben zich misschien zorgen gemaakt. Na een ingrijpende gebeurtenis is het goed om met elkaar een manier te vinden om daar aandacht voor te hebben. Soms kan dat even zoeken zijn. Iedereen verschilt in hoeveel we praten over ingrijpende gebeurtenissen. Zoek met elkaar een manier om hiermee om te gaan. Verdiep je in elkaar, toon interesse in elkaars beleving en respecteer elkaars eigen manier van verwerken.

Valkuil: u wilt anderen niet ongerust maken

U vertelt bijvoorbeeld liever niet dat u nog klachten hebt of dat u zich zorgen maakt daarover. Vaak gaan uw naasten dan juist erg op u letten en zich meer zorgen maken. Wees open naar uw naasten over hoe u zich voelt. Het helpt ook om te vertellen wat u graag wilt dat ze doen, bijvoorbeeld naar uw verhaal luisteren of juist niet de hele tijd met uw gezondheid bezig zijn, maar juist afleiding bieden.

Tips:

U hoeft niet aan iedereen uitgebreid te vertellen hoe het met u gaat

Mensen die u kent kunnen aan u vragen hoe het gaat. Maar het is prima als u niet steeds wilt vertellen over hoe het was en hoe het gaat.

Bedenk wat u wel en niet wilt vertellen

Bedenk wat u zelf prettig vindt en verzin enkele reacties aan mensen, zodat u al een antwoord klaar hebt als ze ernaar vragen.

■ **Waar kunt u terecht als het herstel vastloopt?**

Allereerst: gun uzelf de tijd voor herstel, lichamelijk en mentaal. Veel mensen merken dat de klachten steeds verder afnemen. Maar dit kost tijd. Het is normaal dat de verwerking van een heftige gebeurtenis weken tot maanden duurt en soms later ook nog weleens op kan spelen. Het helpt niet om te vroeg uit voorzorg al behandelingen te volgen, als u er zelf ook wel uit kunt komen. Sterker nog, dit kan de natuurlijke verwerking in de weg staan.

Soms blijven er klachten bestaan, waarbij u er alleen niet helemaal uitkomt of die u erg in de weg zitten. Denk bijvoorbeeld aan angst of somberheid die u tegenhoudt de draad weer op te pakken. Als u merkt dat na ongeveer 6 weken de klachten niet verminderen, of u last houdt van nachtmerries of herbelevingen, neem dan contact op met uw huisarts. Bespreek met uw huisarts waar u last van hebt, hij of zij kan met u meedenken wat de beste hulp is bij uw klachten. Als u nog onder controle bent van de medisch specialist in het ziekenhuis, kunt u uw klachten ook met hem/haar bespreken.

Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

www.nwz.nl

tel 072 - 548 4444

Colofon

Redactie De inhoud van deze folder is gebaseerd op tekst van UMC Utrecht.
afdeling communicatie

Vormgeving vormgeving Noordwest Ziekenhuisgroep

Druk Ricoh

Artikel nr 289641/2020.06

Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie www.nwz.nl.