

Praten met je partner, familie of vrienden

Mensen om je heen hebben vaak behoefte aan informatie. Je kunt ze iets vertellen over de oorzaak van je klachten, welke gevolgen het voor je heeft en hoe zij jou kunnen helpen om met je klachten om te gaan.

Om samen over na te denken en te praten:

1. Wat moet er gebeuren om te zorgen dat jij minder klachten hebt? Hoe denkt je familie hierover?
2. Hoe probeert je familie jou te helpen? Wat voor hulp zou je willen?
3. Wat moet er volgens jullie gebeuren om aan het werk te kunnen blijven of weer aan het werk te gaan? En hoe kan je familie jou daarbij helpen?



Informatie voor je partner, familie of vrienden

- Geef aan dat je er voor je familielid of vriend wilt zijn. Zeker op de momenten dat het zwaar is.
- Praat er over hoe je familielid of vriend het liefste wil dat je helpt.
- Als je familielid of vriend gezonder wil leven of meer wil bewegen, vraag of je hier bij kan helpen. Je kunt bijvoorbeeld samen gaan wandelen of sporten of vraag regelmatig hoe het gaat.
- Soms delen familieleden dezelfde (ongezonde) voedingsgewoonten. Help je familielid bij het aanleren en volhouden van een gezonder voedingspatroon. Probeer zelf ook gezond te eten.
- Geef complimenten. Je familielid of vriend is bezig om zijn leefstijl te verbeteren en dat is niet altijd makkelijk.

Informatiefolder over een

CHRONISCHE ZIEKTE

voor jou en je familie

Wat is een chronische ziekte?

Een chronische ziekte is een ziekte die lang duurt. Veel chronische ziekten gaan niet meer over. Soms moet je medicijnen nemen om de ziekte onder controle te houden. Voorbeelden van chronische ziekten zijn diabetes, reuma en COPD.



Wat is de oorzaak van een chronische ziekte?

Het is niet altijd bekend hoe je aan een chronische ziekte komt. Van sommige chronische ziekten weten we dat ongezond gedrag zoals roken, weinig bewegen en ongezond eten er voor zorgt dat de ziekte ontstaat of snel erger wordt.

Wat zijn de gevolgen van een chronische ziekte?

Een chronische ziekte kan verschillende gevolgen voor je hebben, zoals:

- Pijn
- Vermoeidheid
- Extra goed op je gezondheid moeten letten
- Vaker naar de dokter of het ziekenhuis moeten
- (Levenslang) medicijnen slikken
- Niet alle activiteiten kunnen doen die je wilt
- Meer moeite hebben om je werk uit te voeren

Wat kun je doen als je een chronische ziekte hebt?

Medicijnen kunnen belangrijk zijn. Gebruik ze zoals voorgeschreven. Ze helpen je om minder last te hebben van je ziekte.

Eet gezond. Twee stuks fruit en 250 gram groente per dag. Vraag hulp bij je huisarts.

Beweeg elke dag. Bijvoorbeeld door te wandelen, fietsen, traplopen of in de tuin te werken. Kies iets wat je leuk vindt en makkelijk vol kunt houden.

Stress kan er ook voor zorgen dat je lichaam minder sterk is. Ontspannen kan je helpen. Kijk wat jou helpt te ontspannen. Dit kunnen **ontspanningsoefeningen** zijn.

Laat mensen die dichtbij je staan weten wat moeilijk voor je is. En hoe zij je kunnen steunen.



Chronische ziekte en werken

Misschien wordt werken moeilijker. Vermoeidheid kan er voor zorgen dat je vaker pauze moet nemen, dat je langzamer werkt of dat je minder moet gaan werken.

Tips over hoe je om kunt gaan met je werk:

- **Vertel** je collega's over je chronische ziekte. Vertel waar je last van hebt en waar je hulp bij nodig hebt. Als je collega's dat weten, kunnen ze je helpen.
- **Maak afspraken over je werk.** Als het werk wat je nu doet niet meer lukt, kun je misschien ander werk doen bij hetzelfde bedrijf. Soms is dit niet mogelijk of wil je zelf graag iets anders doen.
- Stop je tijdelijk met werken? **Houd regelmatig contact met collega's of je baas.** Dan blijft iedereen op de hoogte en houd je een band met je werk.
- Als je altijd een goede collega was, hoeft dat niet te veranderen vanwege je klachten. **Blijf geloven in je sterke kanten.**

