

De psycholoog is er om u te helpen om te leren leven met de aandoening en de ongemakken die deze veroorzaakt in uw dagelijks leven. Bovendien zal deze ook zoeken naar oplossingen voor uw problemen met geheugen, aandacht, concentratie, aanvaarding en stemmingswisselingen...

Ik kan de aandoening moeilijk of niet aanvaarden

Psychologische begeleiding is wenselijk om te leren omgaan met de aandoening en de weerslag die deze heeft op uw dagelijks leven. U kunt steeds een psycholoog of een psychiater raadplegen die u, bijvoorbeeld, zal helpen om de aankondiging van uw diagnose te verwerken of u zal helpen om te gaan met de veranderingen die de aandoening veroorzaakt in uw gewoonten. Elke situatie is anders en vereist een individuele aanpak.

Mijn stemming is veranderd. Ik vind dat ik minder energie heb Ik voel me vaker neerslachtig

Ik heb de neiging om me af te zonderen.

Aarzel niet om tijdens uw raadpleging met de psycholoog(?) te spreken over deze veranderingen en de indrukken die u heeft.

Een psycholoog kan u (en uw partner) ondersteunen om u te helpen om te gaan met de verschillende veranderingen die u opmerkt (in uw hobby's, in uw werk...) en de gevoelens die u hierrond heeft (bijv. angsten voor de toekomst, zorgen voor uw omgeving, ...).

Het bespreken van uw moeilijkheden en uw indrukken is al een begin van de oplossing en helpt om gevoel van isolement te doorbreken.

Ik stel me veel vragen over de aandoening

Deze nood aan informatie is zeker gerechtvaardigd. Hiervoor dient u in de eerste plaats het zorgteam te raadplegen. Deze mensen zijn het best opgeleid om u de correcte informatie te geven over uw aandoening en desnoods samen op zoek te gaan naar een gepaste zorgverlener.

Hoe spreek ik erover met mijn naasten? Mijn omgeving is soms te weinig betrokken of juist te beschermend. Hoe ga ik daarmee om?

De psycholoog is de beste persoon om uw relatie met uw omgeving te begrijpen. Aarzel niet om erover te praten.

Psychologische zorg

Wat u moet onthouden

Het is belangrijk dat u uw zorgen of ongemakken bespreekt tijdens de raadplegingen.

In sommige ziekenhuizen is er een multidisciplinaire zorgteam om naar u en uw klachten te luisteren. Het zorgteam is er om zowel de lichamelijke symptomen als de psychologische gevolgen voor u en uw omgeving aan te pakken.

Deze moeilijkheden zijn makkelijker door te maken en aan te pakken met de wezenlijke steun van uw familie en externe hulp van een psycholoog.

Blijf niet in uw hoekje zitten en spreek erover!



Ik heb moeilijkheden met mijn geheugen en concentratie

Er zijn strategieën die u kunnen helpen om deze moeilijkheden te omzeilen. U kunt bijvoorbeeld:

- systematisch belangrijke informatie opschrijven (afspraken, ...),
- een agenda opstellen met verschillende rubrieken (to-do's, afspraken, plannen, ...) waarin u de informatie sneller en makkelijker terugvindt,
- u concentreren op slechts een enkele activiteit tegelijk,
- regelmatig spelletjes spelen zoals memory,
- of proberen de belangrijke informatie te onthouden door deze dieper te analyseren (met meer aandacht, herhaling, structuur en tijd nemen) of door gebruik te maken van ezelsbruggetjes. Hierdoor kan u de informatie beter opslaan en terugvinden.

Ik kan me moeilijk concentreren op een activiteit

Ook daar kunnen strategieën uw moeilijkheden verlichten. Bijvoorbeeld:

- Probeer te werken in een rustige omgeving met minder afleiding.
- Vermijd om meerdere activiteiten tegelijk af te handelen: slechts een activiteit tegelijk of de activiteit onderverdelen in verschillende subtaken.
- Uw werktijd reorganiseren door pauzes in te lassen, zodat periodes met maximale concentratie elkaar kunnen opvolgen.
- Intense activiteiten afwisselen met minder intense activiteiten

Op deze manier kunt u de kwaliteit van uw werk verbeteren en uw concentratievermogen optimaliseren.

De psycholoog kan een onderzoek uitvoeren om de geheugen- en concentratiemoeilijkheden in kaart te brengen. Op deze manier kan er samen met u de meest gepaste en efficiëntste strategie aangeboden worden.