

KLEIN GELUK ALS JE ZIEK BENT

ævitæ | Net aeven anders.

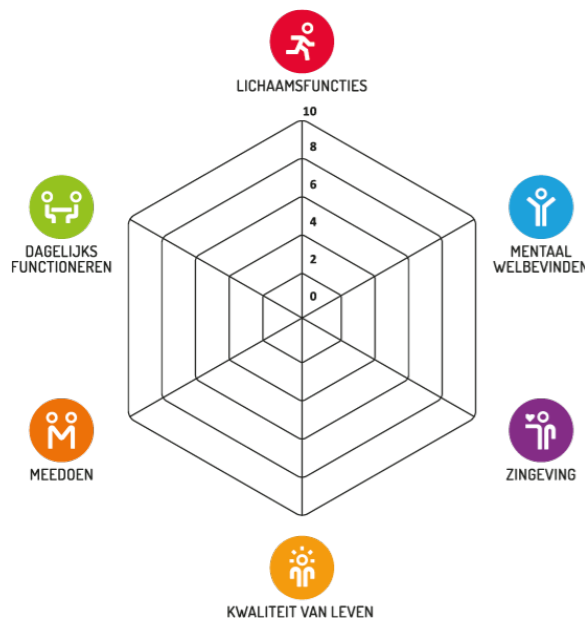
Er zijn 9,9 miljoen mensen in Nederland met een chronische aandoening. Kort of lang ziek zijn hoort bij het leven. Vroeg of laat krijgen we er (bijna) allemaal wel mee te maken. Onze eerste reactie bij ziek zijn is vaak: 'hoe word ik zo snel mogelijk weer de oude?'. Maar chronisch ziek worden wekt ook de vraag op 'waarom ik?'. Ondanks dat het leven met ziekte niet makkelijk is geeft dit ook nieuwe kansen. Kansen om je leven te overdenken of anders in te richten!

Omdat verzekeren om mensen gaat.

Wil jij je (veel) veerkrachtiger voelen en de regie over je leven terug?

Misschien besluit je wel om ook beter voor jezelf te gaan zorgen. Juist deze positieve kijk komt naar voren in het boek 'Klein geluk als je ziek bent' van Inge Jager en Maria Grijpma. Een boek vol 'recepten voor klein geluk' geïnspireerd door de zes gebieden van Positieve Gezondheid volgens Machteld Huber.

Web Positieve Gezondheid. Bron: www.iph.nl



De zes gebieden zijn lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks functioneren. Alle aspecten van deze gebieden komen in het boek aan bod. Van aandacht hebben voor pijn, het accepteren, ermee leren omgaan tot zoveel mogelijk uit je leven halen. Al deze recepten worden ondersteund door tips over waar je meer informatie vindt, inspirerende boeken om te lezen en mooie praktijkvoorbeelden van mensen die het hebben toegepast. In dit artikel geven we je een inkijkje in de onderwerpen 'Aandacht voor pijn' en 'Je weg vinden in het oerwoud van informatie'.

Aandacht voor pijn

Een op de vijf Nederlanders heeft chronische pijn, die niet overgaat. Dit kan grote gevolgen hebben voor je leven. Je werk, je humeur en sociale leven komen hierdoor onder druk te staan. Pijn heeft een functie, je lichaam vraagt om aandacht. Negeer deze signalen niet, maar onderzoek de oorzaak. Ga op zoek naar informatie. Informatie en inzicht kunnen de angst voor pijn verminderen. Vertel ook je verhaal aan anderen. Zoek sociale steun en vraag om hulp.

Pijn verlichten kan door middel van ontspanningsoefeningen, adem oefeningen, een warme kruik, kalmerende druppels, aanraking, afleiding of pijnstillers. Helpt dit echter niet? Dan is het verstandig om samen met je huisarts de mogelijkheden te onderzoeken. Denk bijvoorbeeld aan fysiotherapie, manuele therapie, chiropractie, acupunctuur of hypnotherapie. Heb jij een aanvullend pakket afgesloten bij je zorgverzekeraar? Hier zit vaak vergoeding in voor alternatieve- en bewegingstherapie.

Je weg vinden in het oerwoud van informatie

Ziek zijn roept veel onzekerheden en vragen op. Wat heb ik nou precies? Welke behandeling moet ik kiezen? Het is jouw lichaam, omgeving, eet- en beweegpatroon en het zijn jouw omstandigheden. Vroeger ging je naar de huisarts want die wist wat goed voor je was. Tegenwoordig is een huisarts meer een adviseur. Iemand die met je meedenkt. Ga dus goed voorbereid erheen. Vraag eventueel een dubbel consult aan, schrijf vragen op en neem (indien mogelijk) iemand mee. Lees op internet over anderen die ervaring hebben met dezelfde klachten. Bespreek jouw bevindingen en de adviezen van je huisarts met iemand die je vertrouwt en er neutraal instaat. Zo krijg je nieuwe inzichten en kun je weloverwogen keuzes maken. Wil je weten bij welke zorgverlener je in juiste handen bent? Niet alleen je huisarts kan je hierbij helpen. Ook je zorgverzekeraar kan je hierin vaak adviseren en zorgbemiddeling bieden.

Aan de slag?

Ben jij op zoek naar handvaten en wil je met Positieve Gezondheid aan de slag? Lees het boek 'Klein geluk als je ziek bent' of ga naar de website www.MijnPositieveGezondheid.nl. Na het invullen van enkele vragen kun je aan de slag met je eigen persoonlijke spinnenweb van Positieve Gezondheid. Bekijk ook de interessante vlogs van Inge, Maria en Machteld over deze onderwerpen.



Scan de QR code om de vlogs te bekijken!

