



# Naaste, vergeet jezelf niet!

Denk ook aan jezelf, dan kan je beter voor de patiënt zorgen

Als de diagnose kanker valt, gaat het leven op z'n kop. Dat is niet alleen zo voor de persoon die ziek is, maar ook voor de mensen direct om de patiënt heen. Het gaat dan vooral om mensen die met de patiënt in huis wonen (partner, ouders en kinderen). Hun leven staat vanaf dat moment voor een groot gedeelte in het teken van degene die ziek is. Natuurlijk zet je je met alle liefde in voor je zieke naaste, en is het fijn als je er voor iemand kunt zijn. Aan de andere kant kost het ook veel energie. In het leven van de naaste van iemand met een enge ziekte is deze ziekte bijna constant aanwezig. Zelfs als het goed gaat met de patiënt. De onzekerheid of het goed blijft gaan en de mogelijkheid dat je iemand gaat verliezen kunnen slopend zijn. Zeker als je bijvoorbeeld een baan hebt of naar school gaat, dan zit je dag wel erg vol. Bij het streven de patiënt zo goed mogelijk te helpen wil je als naaste jezelf wel eens vergeten. Als je dat te lang doet kun je overbelast raken. En daardoor kun je weer minder goed voor de patiënt zorgen.

Als je er zo goed mogelijk voor een zieke naaste wilt zijn, is het heel belangrijk dat je goed op jezelf let. Maar hoe doe je dat? Waar moet je op letten? En wat kun je als patiënt doen om je naasten zo goed mogelijk te helpen? Over deze onderwerpen organiseerde de Contactgroep-



**Dr. Erica Witkamp:** *'Als naaste heb je wel eens de neiging jezelf weg te cijferen, maar als je goed om jezelf denkt kun je ook veel beter voor de patiënt zorgen.'*

GIST op 15 april een webinar, dat door ongeveer dertig mensen met verschillende sarcoom-achtergronden werd bijgewoond. In dit webinar gaf dr. Erica Witkamp een overzicht over wat het betekent om naaste van een zieke te zijn en wat je kunt doen om zo goed mogelijk voor jezelf en elkaar te zorgen. Erica Witkamp is lector op het onderwerp Zorg om Naasten aan de Hogeschool Rotterdam. Daarnaast is ze onderzoeker op de afdeling Maatschappelijke Gezondheidszorg aan het Erasmus Medisch Centrum. Haar onderzoek richt zich op het effect van een ziekte op de omstanders van de patiënt. Ook onderzoekt ze wat zorgverleners kunnen doen (in het bijzonder hoe ze kunnen samenwerken) om naasten te ondersteunen. Het webinar is opgenomen en terug te kijken. Stuur een mailtje naar [info@contactgroepgist.nl](mailto:info@contactgroepgist.nl) als je de opname wilt zien. >>