

WAT KUNT U ZELF DOEN?

ANGST, VERDRIET EN SOMBERHEID



Wie **COPD** heeft, moet daarmee leren **omgaan**. Dat is niet altijd gemakkelijk. COPD is voor iedereen anders. Gevoelens van frustratie, verdriet of somberheid zijn daarbij begrijpelijk en heel normaal.

Zeker als u een longaanval heeft gehad.

Negatieve gevoelens komen vaak voor en zijn heel begrijpelijk. U kunt niet meer alles doen. 'Normale' dagelijkse dingen, zoals wassen, aankleden of boodschappen doen zijn soms lastig.

U bent meer afhankelijk van hulp van anderen. Misschien wordt werken moeilijker. Het verwerken van dit 'verlies' is een rouwproces waar emoties bij horen. U staat er gelukkig niet alleen voor: er zijn verschillende manieren waarop u hulp kunt krijgen.

HULP KRIJGEN

U kunt op verschillende manieren hulp krijgen om uw ziekte een plek te geven.

- » Volg een training waarin u leert om te gaan met uw problemen of stress.
- » Doe ontspanningsoefeningen.
- » Uw arts kan u doorverwijzen naar een maatschappelijk werker. Die kan u via gesprekken helpen.
- » Heeft u last van angst voor benauwdheid, paniek of een depressie? Dan kan een psycholoog u misschien helpen.
- » Ga in gesprek met uw huisarts en bekijk samen welke hulp voor u geschikt is.

TIPS

- » Laat mensen die dichtbij u staan weten wat voor u moeilijk is. Zo kunnen zij rekening met u houden.
- » Vraag uw partner of een goede vriend om mee te gaan naar uw arts. Twee horen meer dan één.
- » Geef bij collega's aan wat u zelf kunt doen. Zo voorkomt u dat zij dingen van u overnemen die u wél zelf kunt.
- » Ga naar een Longpunt. Dit is dé ontmoetingsplek voor longpatiënten, hun omgeving (mantelzorgers) en zorgverleners. Hier deelt u ervaringen en wisselt u tips uit. Hoe gaan anderen om met gevoelens van boosheid, angst en onbegrip? U staat er niet alleen voor.
- » Bespreek het met uw huisarts of longverpleegkundige.