

Omgaan met chronische ziekte

101 Inspiraties, misvattingen, gedichten en zoveel meer

Omgaan met chronische ziekte

101 Inspiraties, misvattingen, gedichten en zoveel meer

Steffie Vandierendonck

Schrijver: Steffie Vandierendonck
Coverontwerp: Canva

ISBN: 9789402144024
© Steffie Vandierendonck



KOM ERBIJ...

Welkom

Neem een tas koffie of thee en kom erbij. In dit e-book vind je 101 verschillende inspiraties, misvattingen en gedichten over wat chronisch ziek zijn is en hoe je ermee kan omgaan.

Het is zowel voor mensen met chronische ziekte en pijn als voor de omgeving.

Dit boek is geen medisch naslagwerk, maar een hart onder de riem. Sta er even bij stil, gebruik het als een doordenker of dagboek. Trek het in twijfel en formuleer je eigen gedachten. Maak het iets van jezelf dat je al dan niet kan delen met anderen.



Deze gids is niet bedoelt om in volgorde gelezen te worden, ook al zal je merken dat er een zeker verloop zit in de inspiraties die aangereikt worden. I

De titel zegt het al zelf. Deze gids wil vooral inspireren en je helpen omgaan met de misvattingen die rond chronische ziekte bestaan.

- **Je kan hem in één keer doornemen of op een bepaalde pagina openslaan.**
- **Je kan hem als dagboek gebruiken en er je eigen bedenkingen of ervaringen aan toevoegen. Daarom is witruimte voorzien na elke inspiratie.**
- **Je kan hem voor jezelf houden of door anderen in je omgeving laten lezen.**
- **...**

Doe vooral wat goed voelt. En weet dat je er niet alleen voorstaat.

Wil je me contacteren voor meer info of om ervaringen te delen? Dat kan via info@steffievandierendonck.com



1. Als de bom ontploft ...

Misschien herken je dit of ken je iemand voor wie dit waar is. Je leven gaat zijn gewone gang en plots ontploft een bom. Je voelt dat er iets met je aan de hand is. Je krijgt een diagnose. En vanaf die dag is alles anders.

Hoe gebeurde dit bij jou? Hoe sta je hier nu tegenover?



Toen bij mij een chronische ziekte vastgesteld werd, schreef ik een boek getiteld: 'Lupus, een jaar zonder einde?'. Er stond een vraagteken achter die zin, maar er zit wel heel veel waarheid in. Wanneer je een bepaalde diagnose krijgt, stopt je wereld met draaien. Soms wordt het beter, vaak blijven de gevolgen de rest van je leven nazinderen. Ik zeg niet dat deze gevolgen negatief moeten zijn, maar het is wel goed om er even bij stil te staan.

Stopte jouw wereld met draaien toen je voor het eerst ziek werd? En ben je nog steeds bezig aan een jaar zonder einde?



3. Onzichtbaar ziek

Waar veel mensen niet bij stilstaan, is dat er verschillende vormen van ziek zijn bestaan. Sommige mensen zien er niet ziek uit. Ze komen alleen buitenshuis als ze zich hier goed genoeg voor voelen. En de buitenwereld ziet niet hoe ze 's avonds in een hoopje in hun zetel vallen omdat ze weer eens over hun grenzen gegaan zijn.

Ben jij onzichtbaar ziek? Hoe gaat jouw omgeving hiermee om?

Ken je iemand die onzichtbaar ziek is? Welke vooroordelen heb je hier tegenover??



4. Diagnose of geen diagnose?

We hadden het hier al over een diagnose en je wereld die stilstaat. Maar wat als je geen diagnose krijgt? Wat als je van het kastje naar de muur gestuurd wordt met niemand die kan zeggen wat er mis met je is?

Luister naar de signalen van je eigen lichaam. Durf te stoppen en aan de alarmbel te trekken. Een diagnose is en blijft een naam op papier. Jij kent jezelf het best.



5. Wat als het niet beter wordt?

Sommige ziektes zijn tijdelijk, andere zijn chronisch en kunnen komen en gaan. Nog andere aandoeningen staan er echter om bekend dat ze steeds verder achteruitgaan en niet meer beter kunnen worden.

In welke categorie zou jij jezelf of de persoon uit je omgeving plaatsen? Hoe ga je hier mee om? De komende pagina's geven je hiervoor alvast extra tips.

