

ANGST

Als je ziek bent, kun je angst voelen, vooral als de ziekte erger wordt. Je kunt bang, gespannen, bezorgd, zenuwachtig of onzeker zijn. Dit is normaal. Soms komt angst samen met klachten zoals benauwdheid, pijn, somberheid of slecht slapen. Angst kan deze andere klachten veroorzaken of ze juist erger maken. Mensen kunnen ook bang zijn voor wat er gaat komen, niet alleen voor het overlijden, maar ook voor wat daarna gebeurt. Het is belangrijk om hierover te praten met je zorgverlener.



Zorg in de
palliatieve fase

- Piekeren
- Bang om te lijden of voor wat er komt
- Zorg om geliefden

- Moe
- Hoofdpijn
- Slaapproblemen
- Duizelig

- Droge mond

- Gespannen voelen
- Onrust voelen
- Prikkelbaar

Wat kun je zelf doen?

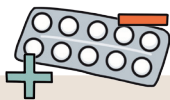
Door met anderen te praten over je klachten, kun je er beter mee omgaan. De mensen om je heen begrijpen je dan beter en kunnen je beter helpen. Soms kan het ook helpen te zingen, schrijven of tekenen over je angst.

- Somber

- Zweeten of trillingen

KLACHTEN

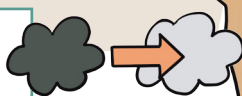
KLACHTEN



Wat kan helpen?

- Psychische en sociale ondersteuning door hulpverlener, zoals een geestelijk verzorger of psycholoog
- Behandeling van onderliggende klachten, zoals benauwdheid, koorts of pijn
- Begeleiding, zoals praten met een maatschappelijk werker, werken met beelden of muziektherapie, kan helpen
- Contact met lotgenoten (bijv. IPSO-centra of VPTZ-vrijwilligers)
- Het stoppen van medicijnen die angstklachten kunnen veroorzaken
- Medicijnen die de angstklachten kunnen verminderen

Praten over angst kan al veel helpen.



KLACHTEN

- Hartkloppingen

- Benauwd of sneller ademen
- Strak gevoel rondom de borst

- Misselijk

Wat kun je doen als naaste?

Je merkt vaak of je dierbare angstig is, omdat jullie veel tijd samen doorbrengen. Probeer over de angst te praten. Vraag waar je naaste bang voor is, waar hij of zij aan denkt en wat hij of zij nodig heeft.