

Longpunt over **Accepteren of aanpassen: Omgaan met beperkingen.**

Op de locatie van Longpunt Gorinchem, in de Haarhorst, verzorgden Mike de Vet (psycholoog) en Bianca Huizer (maatschappelijk werkende) van Revalidatiecentrum Revant/Schoondonck Expertisecentrum Longrevalidatie, op 21 april een presentatie over **Accepteren of aanpassen: Omgaan met beperkingen.**

Omgaan met je beperkingen, zeg maar de impact van je ziekte.

Wanneer je te maken hebt met een chronische ziekte dan heeft dit impact op je sociale leven, intimiteit/seksualiteit en zelfvertrouwen.

Je hebt te maken met beperkingen van je eigen lichaam. Niet alleen jij, maar ook je naasten, je omgeving heeft ermee te maken.

Door confrontatie met deze beperkingen kunnen er angst- en stemmingsproblemen ontstaan. Als je toegeeft aan angst, dan zal de angst kunnen groeien!

Angst en somberheid kunnen leiden tot het niet accepteren van je beperkingen door jezelf, maar ook door je omgeving.

Je zult passiviteit om moeten zetten in activiteit.

Het accepteren van je beperkingen heeft dus een hoofdrol in je leven en jij bent de regisseur!

Voorbeelden van onderdelen van acceptatie (aanpassen) zijn:

- o een positieve instelling; wat kan ik wel
- o communiceren; als je erover praat zal de omgeving je beter begrijpen
- o nemen zoals het komt; de ene keer gaan dingen gemakkelijker dan de andere keer
- o keuzes maken; dit ga ik niet doen, dat kost teveel energie
- o grenzen aangeven; dit kan ik niet, dus ik heb hulp nodig

Het accepteren (aanpassen) is een dynamisch proces, je blijft ermee bezig.

Alles draait om:

- o wil je dit?
- o kun je dit?
- o past dit bij je?
- o hoe wil je het doen?

Kwaliteit van leven is belangrijk, maar voor iedereen verschillend!

Kwaliteit van leven is voor je zorgverlener misschien het functioneren van jouw lichaam; bijvoorbeeld 2 kilometer kunnen lopen. Voor jezelf echter heeft de 2 kilometer kunnen lopen een sociaal doel, want dan kun je bij iemand op visite gaan.

Het uiteindelijke doel is de geestelijke en lichamelijke **balans** vinden in het om kunnen gaan met je beperkingen (ziekte).

[Begrip en acceptatie van de huidige situatie als vertrekpunt naar de toekomst.](#)

Sommige mensen lukt het niet om de balans te vinden in het omgaan met de beperkingen. Je kunt hier lichamelijk en/of geestelijk problemen bij ervaren.

Mogelijk zou je in aanmerking kunnen komen voor longrevalidatie. Voor longrevalidatie heb je een verwijzing van je longarts nodig.

Longrevalidatie geneest je niet van je ziekte maar kan wel betekenen dat je weer zo zelfstandig mogelijk in het dagelijks leven kan functioneren.

De aandacht gaat niet alleen uit naar lichamelijke aspecten maar ook naar kennis over je aandoening en hoe je je in je leven het best kunt aanpassen om de gevolgen te beperken. Je staat hier niet alleen voor. Behandelaars die gespecialiseerd zijn in longaandoeningen zijn er niet alleen voor jou, maar ook voor je naasten zoals je partner, kinderen, familie, goede vrienden etc. Er wordt naar gestreefd om een revalidatieprogramma te maken dat zo goed mogelijk past bij jouw leven.

[Met elkaar wordt er een nieuwe koers voor de toekomst bepaald!](#)