

# Informatieblad Amputatie

Deel 4 - Persoonlijke factoren



## Inhoudsopgave

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| Inleiding                           | 3 |
| Mobiliteit                          | 4 |
| Aandacht, geheugen en plannen       | 5 |
| Communiceren met zorgprofessionals. | 5 |



## Inleiding

*"Ik ben een blij en optimistisch mens. Ik had een actief leven en genoot van mijn gezin en kleinkinderen. Na mijn amputatie ben ik mijn optimisme en plezier in het leven lange tijd kwijt geweest. Ik voelde mij erg onzeker en angstig en werd vaak overvallen door verdriet. Ik kon soms 'om niets' vreselijk boos worden. Tegen mijn man was ik dan vaak onredelijk. Daar voelde ik me dan weer schuldig over.*

*Ik was blij en opgelucht toen ik van de maatschappelijk werkende hoorde dat deze emoties helemaal niet zo gek waren. Ze horen bij het verwerken van wat er allemaal gebeurd is en bij het rouwen om het verlies van mijn been."*

*Mevrouw Depuis, 62 jaar*

In dit informatieblad vindt u meer informatie over:

- Verwerking
- Aandacht en geheugen
- Communicatie met zorgprofessionals



## Mobiliteit

### **Hoe gaat u om met het verlies van een deel uw been?**

Een amputatie is niet alleen voor uw lichaam een ingrijpende gebeurtenis. Omgaan met de nieuwe situatie en de gevoelens die daarbij horen, vraagt veel van u en uw omgeving. Het verliezen van een lichaamsdeel houdt in dat u afscheid neemt van uw lichaam, zoals u dat kende. En ook van een deel van uw lichamelijke mogelijkheden. Het aanvaarden van de nieuwe situatie, het leren leven met beperkingen en het opnieuw inrichten van uw leven is vaak een langdurig proces. Het kunnen en durven rouwen om het verlies van uw been is belangrijk. Iedereen verwerkt verlies van een deel van het been op zijn eigen manier. Het is belangrijk dat u hier de tijd en ruimte voor neemt.

### **Omgaan met emoties**

U reageert misschien op een andere manier dan u van uzelf gewend bent, zoals boos, verdrietig of angstig. Ook kan u schaamte, jaloezie of onzekerheid merken bij uzelf. Sommige mensen ontkennen problemen of krijgen te maken met vermoeidheid. Deze reacties zijn heel normaal en horen bij het verwerken. Het is belangrijk om dit niet weg te stoppen, maar hierover te praten met uw partner, familie, goede vriend(in), maatschappelijk werkende of andere behandelaars.

Soms is het nodig om wat dieper op bepaalde zaken in te gaan. Hiervoor kunnen gesprekken met een psycholoog zinvol zijn. De behandeling bestaat vaak uit enkele gesprekken, waarbij ook uw partner en/of naasten kunnen worden uitgenodigd. Wanneer u de behoefte voelt om met de psycholoog te praten, dan kunt u dit vragen aan de arts of een andere behandelaar.

### **De mensen in uw omgeving**

De mensen in uw directe omgeving, zoals uw partner, familie of vrienden maken ook een verlies door. Ook zij nemen afscheid van het oude beeld van u en uw lichamelijke mogelijkheden. Zij zullen er ook aan moeten wennen dat niet alles meer mogelijk is en dat oude vertrouwde activiteiten, zoals een wandeling in het bos, niet meer zo vanzelfsprekend zijn.

De verwerkingen van u en uw naasten verloopt vrijwel nooit gelijk. Hierdoor kan het gebeuren dat u elkaar (tijdelijk) niet zo goed begrijpt of kunt steunen. We merken vaak dat de partner zich sterk houdt of de eigen emoties en behoeften wegstopt, terwijl die het ook zwaar heeft.

Of u nu zelf een amputatie heeft ondergaan of uw naasten, iedereen heeft recht op zijn eigen emoties. Het is daarom belangrijk om met elkaar de tijd te nemen om gevoelens en gedachten te delen. We zullen hier tijdens uw revalidatie aandacht aan besteden. In overleg met u nodigt de maatschappelijk werkende uw naaste uit voor een gesprek. Hierin wordt besproken hoe het met hen gaat en of begeleiding gewenst is. Ook kunnen zij voor ondersteuning of praktische vragen terecht bij uw behandelaars. Het is mogelijk om mee te kijken tijdens de verschillende therapieën.

### **Lotgenoten**

Lotgenoten zijn mensen die in een vergelijkbare situatie zitten. Ervaringen uitwisselen met elkaar, help u bij het verwerken van een amputatie. Lotgenoten kunnen u steun en praktische adviezen geven. Het kan fijn zijn om te ontdekken dat u niet de enige bent die worstelt met gevoelens rondom een amputatie of die met bepaalde praktische vragen zit. De ervaring en adviezen van een lotgenoot zijn soms makkelijker te accepteren dan de raad van een partner, familielid of hulpverlener.

Via uw maatschappelijk werkende kunt u in contact komen met lotgenoten. Via de patiëntenorganisatie '[Korter maar Krachtig](#)' kunt u ook in contact komen met lotgenoten.



## Acceptatie

Afscheid nemen van uw oude lichaam, uw mogelijkheden en het leven dat u had, zal misschien niet gemakkelijk voor u zijn. Toch zult u merken dat u na verloop van tijd gaat wennen aan uw nieuwe situatie. U zult minder vaak terugdenken aan uw leven voor de amputatie. En het terugdenken wordt minder emotioneel. Het leven met een amputatie, uw huidige mogelijkheden en beperkingen worden dan steeds meer uw nieuwe realiteit. Als dit lukt, gaat u op zoek naar activiteiten die bij u passen en waar u van kunt genieten.

## Aandacht, geheugen en plannen

Tijdens de revalidatie leert u veel nieuwe vaardigheden. Het kan voorkomen dat het moeilijker is om uw aandacht bij een gesprek of training te houden. Ook kan het moeilijker zijn om nieuwe informatie op te slaan en te gebruiken op een later tijdstip, of om te plannen. Het kan zijn dat u al langer moeite heeft met aandacht, concentratie, geheugen en plannen of dat u andere veranderingen in het denken ervaart. Daarom doen we bij de start van de revalidatie een korte test van uw concentratie en geheugen. Als hieruit problemen naar voren komen, krijgt u persoonlijk advies hierover. Wanneer u zelf problemen met aandacht, concentratie, geheugen, plannen of andere veranderingen in het denken opmerkt, kunt u dit bespreken met de arts of de andere behandelaren.

## Communiceren met zorgprofessionals.

*"Soms dacht ik: 'Waar is deze therapie voor nodig?' Ik durfde dat niet goed te vragen en dacht dat het zo hoorde. Mijn dochter zei dan tegen me: 'Mam, je moet voor jezelf opkomen, je moet vragen waarom je die dingen doet.' De jongere generatie is daar soms wat makkelijker in. Ik heb dat nooit goed geleerd."*

*Mevrouw Admiraal, 74 jaar*



Nu u werkt aan uw revalidatie, bent u als het ware lid geworden van het behandelteam. De verschillende behandelaren beschikken over specifieke kennis over revalideren na een amputatie. U kent uzelf het beste. U weet precies hoe uw woon- en werksituatie is en wat u voor u belangrijk is. Zonder uw bijdrage kan het team niet aan de slag. Daarom is het belangrijk dat de communicatie tussen u en de hulpverleners goed is.

Het behandelteam probeert steeds zo goed mogelijk aan te sluiten bij uw wensen en vragen. Vertel daarom steeds zo duidelijk mogelijk wat u wilt, wat u dwarszit of wat u mist. Alleen door duidelijkheid kunt u samen met het team het beste uit uw revalidatie halen.

## Wat kunt u doen om goed te communiceren?

- Wees nieuwsgierig naar het hoe, waarom en wat.
- Wees niet bang om vragen te stellen. Uw vragen sturen het revalidatieproces en zorgen ervoor dat de revalidatie aansluit bij uw wensen.
- Geef aan wat u wel en niet wilt.
- Geef aan wat voor u belangrijk is en voorrang heeft.
- Probeer uw vragen meteen te stellen tijdens de therapie.
- Schrijf vragen die u bedenkt buiten de therapieën of vragen van uw familie op.
- Bespreek uw ervaringen in uw thuissituatie met de verschillende behandelaren, zodat zij goed kunnen aansluiten bij uw thuissituatie.
- Vertel als u iets niet begrijpt of wanneer u te veel informatie krijgt.
- Wanneer iets niet duidelijk is, blijf dan vragen stellen tot het voor u wel duidelijk is.
- Neem de tijd om over dingen na te denken. U kunt altijd nog ergens op terugkomen.
- Durf om hulp te vragen.

## Wat als het niet klikt?

Natuurlijk hopen we dat het niet gebeurt, maar het kan voorkomen dat het niet klikt tussen u en een behandelaar. Bijvoorbeeld omdat u het gevoel heeft dat hij of zij niet goed naar u luistert. Vertel dit dan! Alleen als u duidelijk maakt dat u niet tevreden bent, kan er verandering in de situatie komen. U kunt ook een ander teamlid in vertrouwen nemen om uw gevoel te bespreken. Maar het is natuurlijk het beste om zo snel mogelijk met de persoon waar het om gaat in gesprek te gaan om er samen uit te komen.