

Tips voor familie

Familieleden komen vaak onder druk te staan. Het omgaan met schizofrenie vraagt veel energie omdat het gedrag van de betrokken persoon onvoorspelbaar is.

Waarschijnlijk maak je je al lange tijd zorgen over jouw familielid. Hierbij enkele tips die je mogelijk kunnen ondersteunen:

- Benader iemand zoals je zelf benaderd zou willen worden.
- Luister goed, heb respect en maak geen verwijten.
- Vraag naar wat hij of zij denkt, ziet, hoort en voelt. Neem hem/haar serieus, maar ga niet in de wanen of hallucinaties mee.
- Oordeel niet over zijn ideeën, maar geef rustig aan dat je het anders ziet. Ook zonder dat je in zijn/haar wereld kruipt, kun je vertrouwen winnen door te luisteren.
- Bevestig hem/haar in ideeën die kloppen met de werkelijkheid.
- Reageer zo rustig mogelijk op iemand die een psychose doormaakt. Boosheid en irritatie werken vaak averechts.
- Geef de persoon de ruimte. Zit hem/haar niet op de huid, dat kan extra stress geven bij iemand met een psychose, maar ga niet in op een verzoek om hem of haar voortaan helemaal met rust te laten. Isolement helpt niet.
- Wees eerlijk en duidelijk over jouw gevoelens.
- Help jouw naaste om na een psychose het leven weer op te pakken.

Vragen

In het Sint-Franciscusziekenhuis hechten wij veel belang aan veiligheid en communicatie. Wanneer je vragen hebt betreffende je behandeling, kan je hiervoor terecht bij je arts.

Contactgegevens:

Afdelingspsychiaters Tel. 011 71 57 00
Dr. Sven Estercam
Dr. Gert Neirinck
Dr. Eva Vansummeren

Hoofdverpleegkundige Tel: 011 71 57 06
Kristof Vandingenen

Algemene contactgegevens PAAZ
Tel: 011 71 57 00

Publicatie: Oktober 2023, team PAAZ
Sint-Franciscusziekenhuis
P. Paquaylaan 129 - 3550 Heusden-Zolder
Tel.: 011 71 50 00 - Fax.: 011 71 50 01 - www.sfz.be



SCHIZOFRENIE



Schizofrenie?

Mensen met schizofrenie lijden aan langdurige of steeds terugkerende psychoses.
Voor meer info: zie de folder psychose

In de periode met psychoses treden wanen, hallucinaties of vreemd gedrag op. Dat noemt men de positieve symptomen.

Maar ook in de periodes tussen twee psychoses functioneren mensen met schizofrenie niet optimaal. Dan treden negatieve symptomen op: ze lijken weinig energie te hebben en tonen weinig emoties. Ze hebben minder aandacht voor zichzelf, hun werk en hun sociale contacten. Voor hun omgeving zijn ze moeilijk te bereiken en ze begrijpen sociale situaties en signalen niet altijd. Ze voelen zich leeg.

Tijdens de psychotische periodes verliezen ze het contact met de werkelijkheid. De ziekte begint vaak tussen de leeftijd van zestien en dertig jaar.

Behandeling

Medicatie speelt een belangrijke rol bij de behandeling van schizofrenie. Antipsychotica kunnen de symptomen van de psychose terugdringen en helpen om helderder te denken.

Deze geneesmiddelen kunnen vervelende bijwerkingen hebben, waardoor mensen het vaak moeilijk vinden om het gebruik vol te houden. Stopt een patiënt met het gebruik van deze medicatie, dan is de kans groot dat de psychose terugkomt. Het is daarom ook belangrijk deze neveneffecten met de arts te bespreken. De nieuwere geneesmiddelen die voorhanden zijn hebben minder bijwerkingen en helpen de psychose onder controle te houden.

Tijdens een psychose kan een opname in een psychiatrisch ziekenhuis aangewezen zijn. Gespreksh therapie is belangrijk om inzicht te krijgen in de ziekte, het nut van medicatie in te leren kennen, signalen van een nieuwe crisis sneller te herkennen en te zoeken naar mogelijkheden om de symptomen te milderen.

Dankzij individuele en groepstherapie, lotgenotencontact kan de patiënt leren beter met zijn ziekte om te gaan en bijvoorbeeld ook sociale

Wat kun je zelf doen?

Mensen met schizofrenie hebben er alle baat bij goed op hun gezondheid te letten. De jongste generatie antipsychotica heeft invloed op het metabolisme (de stofwisseling).

Zorg voor een regelmatig leven en een goed ritme in waken en slapen en volg onderstaande tips:

- Vermijd omgevingen waar veel spanningen heersen en zoek manieren om beter met stress om te gaan.
- Vermijd het gebruik van middelen die een psychose kunnen uitlokken.
- Gebruik de voorgeschreven medicijnen op een vast tijdstip.
- Probeer te achterhalen wat een psychose kan uitlokken en leer de signalen van een nieuwe psychose herkennen. Neem zo snel mogelijk contact op met de huisarts of psychiater als het mis dreigt te gaan.
- Zoek een vertrouwenspersoon met wie ervaringen en gevoelens kunnen gedeeld en besproken worden.
- Maak een noodplan voor het geval een nieuwe psychose toeslaat.