

- Beide partners ervaren het verlies anders.
- Tijd is nodig om het verlies te verwerken.
- Communiceer met mensen die u en uw situatie respecteren en u authentiek benaderen.
- Gebruik aanvankelijk een vervangend communicatiemiddel dat u beiden goed ligt en dat ook functioneel makkelijk te gebruiken is bij zorgverleners, familieleden en vrienden.
- Kies een vast persoon die uw vertrouwen heeft en die samen met u naar antwoorden zoekt.
- Stimuleer uw partner om onder de mensen te komen en de buitenwereld tegemoet te treden.
- U heeft, evenzeer als de patiënt recht op opvang en ondersteuning.
- Activiteiten waaraan u plezier beleeft kunnen uw draagkracht versterken.
- Humor is een hulpmiddel om moeilijke momenten te verlichten.
- Doe een dankbaarheidsoefening: noem elke avond drie dingen waar u dankbaar voor bent.
- De logopedist is een belangrijke persoon in het proces.
- Blijf mild voor uzelf en de ander. Het moet niet altijd perfect zijn.
- Ga samen terug zoeken naar intimiteit, communiceer en zoek naar een compromis.
- Het is belangrijk dat u mekaar als gelijkwaardig beschouwt.
- Ga samen aan de slag bij maaltijden.
- Indien u met vragen zit als partner kan u steeds terecht bij een zelfhulpgroep.
- Lotgenotencontact is constructief.

concentreren op het kauwen en slikken. U kunt ook samen tv kijken of radio luisteren waardoor de hinderlijke stilte tijdens het eten wegvalt.

INTIMITEIT

Bij sommige koppels blijft hun seksleven hetzelfde als voor de ingreep. Bij andere koppels wordt intimiteit anders. Knuffelen kan de plaats innemen van vrijen. Zoemen kan lastiger zijn. Communiceren tijdens het vrijen is moeilijk. Schaamte door meer slijmproductie kan een rol spelen. Een verminderd libido kan een gevolg zijn van de behandeling.

Probeer elkaars lichaam opnieuw te verkennen. De geslachtsgemeenschap is niet het hoofdoel. Het genieten van elkaar staat voorop. Seks houdt u leuk en uitnodigend. Gebruik uw gevoel voor humor.

Als u toch onvoldoende hebt aan bovenstaande tips kan een professioneel advies een oplossing zijn. Een psycholoog of een sexuooloog zal respectvol tips en oefeningen aanreiken.

ACTIVITEITEN NA HOOFD- EN HALSKANKER

U kan na verloop van tijd terug samen: met de wagen rijden, koken, uit eten gaan, fietsen, sporten, tuinieren, motorrijden, met vakantie gaan, sociale contacten opnemen, telefoneren.

Neem steeds voldoende verzorgingsmateriaal mee.

LINKS

ALGEMEEN

- www.vlaamspatiëntenplatform.be
- www.familieplatform.be
- www.verderzonderstembanden.nl

LOTGENOTEN

- www.zelfhulp.be
- www.ligavoorogelaryngectomeerden.be
- pvh.nl

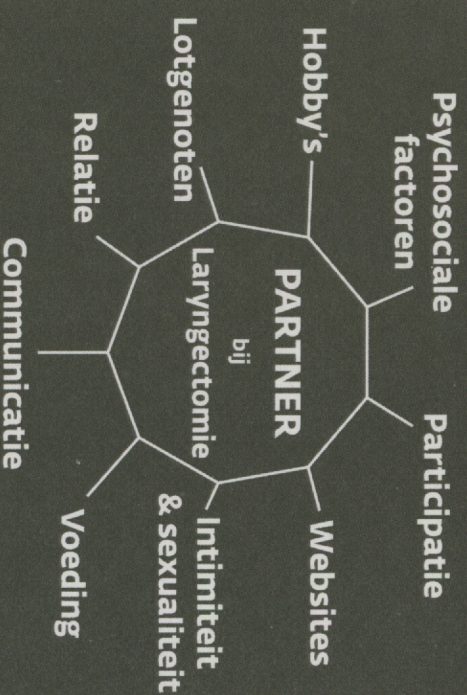
PSYCHOSOCIAAL EN RELATIE

- www.allesoverkanker.be
- www.samenlevenmetkanker.be
- kankerenseks.nl

Juni 2018. Eindtraak Postgraduatuat Stem Thomas More.
De inhoud van deze folder is tijdelijk relevant.

INFOFOLDER

De PARTNER bij LARYNGECTOMIE



LARYNXKANKER IS EEN GEDEELDE ERVARING

Larynxkanker is een gedeelde ervaring wanneer die zich in een relatie voordoet. U bent als partner en mantelzorgverzorger een belangrijke schakel in het genezingsproces. De diagnose zorgt als het ware voor een kettingreactie op uzelf, uw partner en al uw naasten.

Deze brochure geeft antwoorden op uw mogelijke vragen.

SNEL HULP VINDEN BIJ LOTGENOTEN

De ontmoetingen in groep zijn écht zinvol.

Over lotgenotencontact bestaan misverstanden. Men denkt vaak dat het een groep is waar men zich op het negatieve focust. Niets is minder waar. Wat je ervaart bij zelfhulpgroepen is kracht en sterkte om door een moeilijke periode te komen. Als u van lotgenoten erkenning krijgt dat u het als partner ook moeilijk kan hebben, zal u meer rekening houden met uw grenzen.

Contact met lotgenoten verlaagt de drempel om problemen te bespreken. U kan van anderen leren. Het lucht op.

Wanneer uw relatie nu moeilijker loopt dan kan de vereniging voor gelaryngectomeerden een goede ondersteuning bieden.

Wekelijks worden bijeenkomsten georganiseerd door de zelfhulpgroepen in de verschillende provincies van Vlaanderen. De verwelkoming en de sfeer in de groep is positief en energiek. Er zijn deelnemers van allerlei leeftijden. Men staat dadelijk klaar om te luisteren en advies te geven. U zal dankbaar zijn voor de steun en het begrip die u van elkaar krijgt.

PARTICIPATIE

Het is belangrijk dat u als partner aanwezig bent tijdens mededelingen over diagnose, onderzoek, behandeling en prognose. Uw arts zal u als partner betrekken in deze gesprekken.

De dialoog toont de betrokkenheid van de arts. Een goede communicatie draagt bij tot een comfortabel gevoel bij uw beiden.

Als partner verzamelt u zoveel mogelijk informatie die zorgverleners met u delen.

PSYCHOSOCIALE FACTOREN

Uw sociale leven ondergaat ingrijpende veranderingen. Een balans tussen draagkracht en draaglast is soms moeilijk. Overbelasting kan zich uiten in psychische en lichamelijke klachten.

Neem contact op met mensen waarbij u zich goed voelt. Bespreek uw zorgen en problemen. Partners van en mensen met een laryngectomie kunnen snel vereenzamen.

Bespreek ook met hulpverleners uw moeilijkheden. Het is belangrijk dat u zich een gesprek kunt.

Doe eens iets voor gelijkgezinden. Het geeft een goed gevoel.

Doe een dankbaarheidsoefening: noem elke avond 3 dingen waar u dankbaar voor bent. Dingen die goed gaan in uw leven. Hierdoor ziet u dat er naast negatieve zaken ook altijd positieve dingen in uw leven aanwezig zijn.

COMMUNICATIE

Na de ingreep zal de communicatie van uw partner anders zijn. Direct na de operatie en tijdens de hospitalisatie zal u een korte periode niet kunnen spreken met elkaar. De communicatie onder elkaar zo snel mogelijk opnemen na de ingreep is een taak van beide partners. U kan in deze periode gebruik maken van ondersteunende communicatiemiddelen: vb een notitieboekje, een memobord of uw gsm (VoiceOver) gebruiken als spraakondersteuning. Er bestaan ook aanwijsboeken (Vandale, Point it) of apps om de spraak te ondersteunen.

Terug thuis is het wegvallen van de stem moeilijk uit te leggen aan anderen. De stem van uw partner is een deel van zijn/haar persoonlijkheid, het denken, emoties en de persoonlijkheid. Tijd is nodig om het verlies te verwerken.

Tijdens de spraakrevalidatieperiode zal uw partner sneller terug kunnen spreken d.m.v. een vervangend spraakstelsel zoals een stemprothese, tracheo-oesophagale spraak, electrolarynx, oesophaguspraak of stille articulatie. De logopedist zal het spraakstelsel uitleggen en samen met u en uw partner oefenen. De logopedist staat in voor de communicatie, hygiëne, zorgondersteuning en psychosociale factoren. De logopedist zal de partners gelijkwaardig benaderen in de hele revalidatieperiode.

Er is tijd en geduld nodig om samen te communiceren. De context waarin de communicatie plaatsvindt, zal een boodschap verduidelijken. Het hoeft niet altijd perfect te

zijn. Vragen naar herhaling als u niet verstaat wat uw partner zegt is belangrijk. U kan vragen 'wat zeg je' of 'wat bedoel je'.

Spreken in groep is moeilijk voor uw partner. Door de ruis en de omgevingsgeluiden gaat de boodschap van uw partner soms verloren. U en uw partner ervaren het als vervelend als er over het hoofd van de gelaryngectomeerde wordt heen gepraat. Individueel en authentiek contact wordt door jullie als koppel positief ervaren.

RELATIE

Het is belangrijk dat u mekaar als gelijkwaardig beschouwt. Let op dat u uw partner niet alleen als patiënt ziet of als iemand die moet worden vertroeteld en beschermd. Dit is begrijpelijk.

Veel koppels ervaren dat hun relatie door de ingreep hechter wordt. Hoe jullie met het verlies in de relatie omgaan, kan individueel verschillen.

Door te praten over uw gevoelens en de gevolgen van de ingreep leert u elkaars gedachten en gevoelens beter kennen.

U probeert beiden zo goed mogelijk met de situatie om te gaan. Elk individu ervaart het verlies anders.

Het kan ook zijn dat uw relatie moeizamer loopt dan voor de operatie. Het is belangrijk het goede in elkaar te zien.

Als koppels uit elkaar gaan na de operatie of behandeling geeft men achteraf aan dat de oorzaak om uit elkaar te gaan ook al in de relatie aanwezig was vóór de diagnose en ingreep.

VOEDING

Goede en gezonde voeding is een recht.

Samen koken is een goed begin. Bij deze gezonde actie komen taken kijken: cognitie, plannen, communicatie, sociale aspecten, plezierbeleving, ...

Ga samen aan de slag. Mensen raken vaak in een isolement als ze alleen moeten eten. Hoewel uw partner moeite heeft met bepaalde consistenties kan er bewust gekozen worden voor lekkere maar zachte maaltijden.

Na de laryngectomie is het spreken en slikken tijdens het eten vaak moeilijk. Een vast ritueel tijdens de maaltijd kan verbetering geven. Spreek af dat er niet wordt gepraat tijdens het eten, dan kan uw partner zich