

Verwittig het medisch personeel:

Als je je ongemakkelijk of angstig voelt in het bijzijn van je kind dat pijn heeft, verwittig dan het personeel. Zou kunnen jullie samen een manier zoeken waarop zowel jij, als je kind het beste ondersteunt kunnen worden.

Probeer te ontspannen:

In moeilijke periodes lijkt het vanzelfsprekender om je eigen energie momenten tijdelijk aan de kant te schuiven. Probeer dit niet te doen. Door het uitvoeren van de zaken die je leuk vindt, of tijd te besteden aan momenten die je energie geven, zal je stress dalen! In acute, stresserende periodes is het daarom ook belangrijk om jezelf niet weg te cijferen.

Vakantie is niet onmogelijk:

Op vakantie gaan kan een uitdaging vormen, maar moet daarom niet onmogelijk zijn. Enkele tips die we meegeven zijn: Het kiezen van een bekende bestemming en het op voorhand in kaart brengen van het hulpaanbod daar. Zo staan er minder verrassingen voor de deur en weet u snel bij wie u terecht kan. Meeste landen hebben een overheidswebsite voor 'Toegankelijk reizen', die informatie bevat over allerlei aspecten van reizen; van transport tot accommodatie en activiteiten. Deze kan je online terugvinden door het volgende te google-en: 'toegankelijk reizen' + het land waar je naartoe wil. Hieronder volgen nog enkele sites die u kunnen helpen.

- www.iedereenverdientvakantie.be
- www.wetravel2.eu

Zelfzorg hoeft niet tijdsintensief te zijn:

Zorgen voor jezelf hoeft niet lang te duren. Gewoon al even de tijd nemen om in alle rust een tasje thee of koffie leeg te drinken voor je kinderen wakker worden of na ze gaan slapen is ook zorgen voor jezelf.

Ventileren over moeilijkheden:

Dit kan je doen door te praten met anderen zoals je partner, familie, vrienden of kennissen. Maar Je kan dit ook doen door je gedachten en gevoelens van je af te schrijven in een dagboek of op een blog. (Vb. Reuma-talk, Reuma in mij, ...)

Wees mild voor jezelf:

Geef jezelf ook een schouderklopje. Je verdient het! Als ouder je kind in pijn steunen is hard werken!