

WAT U ZELF KUNT DOEN BIJ NEUROPATHIE

INZICHT VERWERVEN IN HET ZIEKTEBEELD

wat u wilt weten vragen aan uw zorgverlener
lotgenoten-contact zoeken (bv DVN)

dit hoofdstuk op DIEP® nog eens doorlezen
bij uzelf nagaan wat kan bijdragen aan uw klachten

RISICOFACTOREN VOOR VERERGERING AANPAKKEN EN KLACHTEN VERMINDEREN

glucosewaarden normaliseren, z.n. (vaker)
insuline
regelmatige zelfcontrole en spreekuurcontrole

alcohol-gebruik beperken; niet roken
bloeddruk- en cholesterol-tabletten dagelijks
innemen volgens voorschrift

BIJ PERIFERE NEUROPATHIE (GEVOELSSTOORNISSEN, SPIERZWAKTE)

zenuwpijn e.d. verminderen

speciale pijnstillers innemen volgens voorschrift
dagboek met klachten bijhouden
eventuele bijwerkingen in dagboek noteren
aandacht op leuke dingen richten, afleiding
zoeken
positief denken, genieten van wat u wél kunt
over uw ervaringen praten, schrijven of
schilderen

maatregelen om gevolgen te voorkomen

begrip voor uw klachten vragen aan uw naasten
psychologische steun overwegen
voeten en schoenen dagelijks bekijken
adviezen Goede Voetenzorg ter harte nemen
bij drukplekken/wondjes overleggen met uw
zorgverlener
zoveel mogelijk in beweging blijven
bij onzeker lopen zonodig stok of rollator

BIJ AUTONOME FUNCTIESTOORNISSEN

orthostatische hypotensie (bloeddrukdaling bij opstaan)

geleidelijk opkomen van liggen via zitten naar
staan
het hoofdeind van uw bed verhogen
overleggen met arts over (extra) zout en vocht
lange steunkousen dragen (aangemeten)
zonodig met stok of rollator lopen

gastroparese (vertraagde maagontleding)

langzaam eten, rechtop zitten bij en na eten
meerdere kleine maaltijden, goed kauwen
veel drinken, geen koolzuurhoudende drankjes
overleggen met diëtist over minder vet, vezelarm,
zacht, gepureerd of vloeibaar eten
zelfcontrole rond maaltijden intensiveren
insuline (-schema) aanpassen i.o.m. uw
zorgverlener

hart

moeite, pijn of kortademigheid bij inspanning
altijd melden aan uw zorgverlener

darm (verstopping)

vezelrijk eten en veel drinken
uw lichaamsbeweging opvoeren

blaas

veel drinken in combinatie met blaastraining
bekkenbodembodem-oefeningen
plassen in andere houding, zittend i.p.v. staand
of omgekeerd
z.n. zelf-catheteriseren

erectiestoornis/droge schede

erover praten met uw partner en met zorgverlener
storende factoren (stress, roken, alcohol) vermijden
erectiepillen gebruiken in overleg met uw huisarts
een glijmiddel gebruiken (vrouwen)
z.n. hulpmiddelen toepassen in overleg met uroloog
of seksuoloog (mannen)