

## ZORGEN VOOR MIJN KIND IS ZORGEN VOOR MEZELF

Wanneer je kind de diagnose krijgt van cerebrale parese komt er heel wat op je af als ouder en gezin en doorloop je verschillende fases. Beide ouders regeren hier mogelijks anders op. Het schets de **complexiteit van het ouderschap en de zorg voor een kind met een chronische aandoening**. Herkenning vinden bij andere ouders, **Hierover kunnen communiceren** met je partner, familie en gezondheidsmedewerkers **is belangrijk om je eigen draagkracht als ouder op te bouwen**.



SPREK HIEROVER MET DE ARTSEN EN PSYCHOLOOG VAN  
HET CP REFERENTIECENTRUM. ZIJ KUNNEN U VERDER  
ADVISEREN EN ONDERSTEUNEN.



1.	Eerste schok – ongeloof – verdriet – opluchting? .....	2
2.	Mogelijk schuldgevoel?.....	2
3.	Levend verlies.....	3
4.	Zoekrobot.....	3
5.	Handicap gericht.....	4
6.	Evenwichtige fase .....	4
7.	Veranderd sociaal netwerk .....	4
8.	Rol als ouder / verzorger .....	4
9.	Fysieke en mentale gezondheid.....	5
10.	Stressmanagement .....	5
11.	Nuttige links en informatie .....	11
12.	Contact .....	11
	Initiatief CP ouderproject .....	11
	Meer informatie.....	11

Onderstaande fases kunnen herkenbaar zijn voor sommige ouders, andere minder. Het is ook geen must om deze fases allemaal te doorlopen of te herkennen bij jezelf als ouder. Mogelijks zijn er bij jou nog andere aspecten, die hier niet benoemd worden...

Belangrijk is dat je erover kan communiceren als gezin en met zorgverleners.

Bron: [Healthy mothers healthy families](#)

Zie ook nuttige links en informatie

## 1. Eerste schok – ongeloof – verdriet – opluchting?

De opeenvolging van gebeurtenissen bij de geboorte of de ontwikkeling van jouw kind neemt een onverwachte en onvoorspelbare wending en je komt in een fase van intense emoties terecht. Sommige ouders omschrijven een gevoel van 'chronische droefheid' de eerste dagen na het nieuws over het mogelijke bestaan van een chronische beperking of de omvang van de beperking. Andere ouders beschrijven een gevoel van 'opluchting' bij het horen van de diagnose CP, na een onzekere periode. Men wist immers al dat er iets mis was, maar weten dat CP niet levensbedreigend en niet degeneratief is kan ook voor een opgelucht gevoel zorgen.

## 2. Mogelijk schuldgevoel?

Het is belangrijk om te beseffen dat je niet alleen bent. Veel ouders van kinderen met CP worstelen met schuldgevoelens. Schuldgevoelens kunnen een negatieve invloed hebben op de relatie

tussen ouders onderling en tussen ouders en kind. Ze kunnen ook leiden tot stress, depressie en andere psychische problemen.

- **Schuldgevoelens over de oorzaak van de CP.** De oorzaak van CP is in veel gevallen niet (onmiddellijk) bekend. Dit kan bij ouders leiden tot gevoelens van schuld, omdat ze zich afvragen of ze iets verkeerd hebben gedaan.
- **Schuldgevoelens over de verzorging van hun kind.** Ouders kunnen het gevoel hebben dat ze niet genoeg voor hun kind kunnen doen. Ze kunnen zich schuldig voelen als ze hun kind niet overal mee naar toe kan of als ze niet al hun behoeften kunnen vervullen.
- **Schuldgevoelens over de toekomst van hun kind.** Ouders kunnen zich zorgen maken over de toekomst van hun kind. Ze kunnen zich schuldig voelen als ze denken dat hun kind niet hetzelfde leven zal kunnen leiden als andere kinderen.

Hier zijn enkele specifieke tips voor het omgaan met schuldgevoelens bij een kind met CP:

- **Probeer te begrijpen waar je schuldgevoelens vandaan komen.** Wat zijn de specifieke dingen waar je je schuldig over voelt? Als je de bron van je schuldgevoelens begrijpt, kun je ze beter aanpakken.
- **Focus op de positieve aspecten van je kind.** Elk kind, met of zonder beperking, heeft unieke kwaliteiten en talenten. Probeer je te concentreren op de dingen waar je kind goed in is.
- **Zoek steun bij andere ouders.** Praten met andere ouders van kinderen met CP kan je helpen om ervaringen uitwisselen en steun van elkaar ontvangen.
- **Zoek professionele ondersteuning indien nodig.**

### 3. Levend verlies

'Levend Verlies' is de term die Manu Keirse introduceerde om de levenslange rouw aan te duiden, die je ervaart wanneer je kind getroffen wordt door een chronische ziekte of beperking. Het gaat bij levend verlies om rouwgevoelens die ontstaan als je afscheid neemt van verwachtingen. Over gedachten hoe het leven anders had kunnen verlopen als de beperking of de ziekte er niet was geweest. Maar ook over het erkennen dat het beeld van de toekomst (noodgedwongen) is veranderd.

Leven met een levend verlies draait echter niet alleen om de verlieservaring. Wij zien ook dat het een proces is dat kracht geeft. Als ouder doe je er alles aan om je kind mee te kunnen laten doen. Je wordt creatiever in het bedenken van oplossingen, je krijgt een enorm doorzettingsvermogen, je wordt steeds assertiever, zeker als het je kind betreft en je kunt meer genieten van de kleine dingen die er echt toe doen.

<https://www.youtube.com/watch?v=zVG07xQTKG0>

### 4. Zoekrobot

De behoefte aan kennis en nieuwe vaardigheden drijft je als ouder tot het opnemen van een **rol als 'zoekrobot'**. Je wil snel kennis verwerven, zodat nieuwe (medische) termen en therapieopties worden begrepen en zodat passende diensten kunnen worden gevonden. Ouders beschrijven dagen als "opblijven tot 02.00 uur, gewoon zoeken naar ... interventies op internet".

Beter is om je met je vragen te richten tot een CP referentiecentrum. Niet alle informatie die je op het internet vindt, is correct, up-to-date of van toepassing op jouw kind.

## 5. Handicap gericht

Zodra je als ouder de toestand van jouw kind beter begrijpt en de nodige ondersteunende diensten hebt gevonden, komt er een fase van **langzamere kennisverwerving**, maar het voortdurend zoeken naar informatie gaat vaak door. **Informatie en educatie krijgen zijn belangrijk om de besluitvorming te ondersteunen.** Stel dus zeker al je vragen aan het betrokken CP referentiecentrum en dit elke keer opnieuw als je er nood aan hebt.

Een ander belangrijk aspect is het kunnen **voorlichten van anderen (familie, vrienden, leerkrachten)** over de toestand of beperking van jouw kind.

## 6. Evenwichtige fase

Na enige tijd in de fase gericht op handicap en het succesvol verwerven van de kennis en vaardigheden die nodig zijn om jouw kind te helpen, kan je als ouder naar een 'evenwichtige' fase gaan waarin je je **weer kan concentreren op eigen doelen, andere gezinskwesties en routines hervatten.** Dit gebeurt vaak op het moment dat jouw kind naar school of naar een opvang gaat. Op dit moment is er opnieuw meer tijd om contact te maken met vrienden, werk te hervatten en meer tijd doorbrengen met een partner en andere kinderen.

## 7. Veranderd sociaal netwerk

Ouders ervaren soms een beperkt begrip binnen de eigen kennissenkring met kinderen zonder verhoogde zorgnood en raken zo makkelijker geïsoleerd. **Het is echter van belang om een ruim netwerk rond je kind en rond jezelf op te bouwen** waar je ondersteuning kan vinden. Het is vaak ook een leerproces om hulp te vragen en te aanvaarden.

## 8. Rol als ouder / verzorger

Vaak associëren ouders zich niet met de rol van 'verzorger'. Het ouderschap draait tenslotte om de zorg voor je kind. Maar er is een verschil tussen de taken en verantwoordelijkheden die verband houden met de zorg voor normaal ontwikkelende kinderen en kinderen met aanvullende zorgbehoeften.

**Het is goed om af en toe stil te staan bij de extra zorgtaken die verband houden met uw gezinssituatie.** Deze verantwoordelijkheden kosten immers extra tijd en dit kan resulteren in minder tijd voor jezelf, voor je partner of voor andere gezinsleden.

Diverse vaardigheden en verantwoordelijkheden als ouder:

- *Directe verzorging van je kind overdag en 's nachts*
- *Indirecte zorg (vb. medicatie regelen, consultaties plannen, ...)*
- *Belangenbehartiging van het kind met een beperking en de behoeften van de andere kinderen binnen het gezin niet uit het oog verliezen*
- *Het diensten- en zorgnetwerk rond het kind organiseren (onderwijs, opvang, vrije tijd, medische opvolging, ...)*
- *Financiële verantwoordelijkheden (tegemoetkomingen aanvragen, ...)*

## 9. Fysieke en mentale gezondheid van ouders/mantelzorgers

*De Wereldgezondheidsorganisatie definieert gezondheid als volledig fysiek, mentaal en sociaal welzijn, niet alleen de afwezigheid van ziekte. Als je gezond bent, voel je je goed. U kunt die dingen bereiken die verband houden met uw gezin, werk en vrije tijd. Gezond zijn is een goed voorbeeld voor je kinderen. Optimaal welzijn stelt u in staat uw doelen te bereiken en betekenis en doel in uw leven te vinden.*

Studies hebben de gezondheidsproblemen onderzocht die moeders ervaren die een kind of jongvolwassene met een handicap opvoeden. Cardiovasculaire problemen, rug- en nekpijn, zwaarlijvigheid of gewichtsproblemen en psychische aandoeningen zijn de meest genoemde problemen die moeders vaker kunnen ervaren. Mogelijke oorzaken van frequentere gezondheidsproblemen:

- Moeders vinden het mogelijks moeilijk om het rustiger aan te doen als ze zich onwel voelen, of om voldoende tijd te nemen om volledig te herstellen voordat ze de verantwoordelijkheden weer op zich nemen.
- De verantwoordelijkheden kunnen een hoge mate van fitheid en welzijn vereisen, zoals het organiseren van meerdere taken, het vaak optillen of ondersteunen van hun kind, of het verplaatsen en gebruiken van omvangrijke of onhandige apparatuur.
- Moeders hebben minder tijd om eigen gezondheidsproblemen aan te pakken die zich kunnen voordoen, en om proactief te zijn op het gebied van welzijn.

Uiteraard zijn niet enkel moeders, maar ook vaders en mantelzorgers in het algemeen, van kinderen met een chronische beperking, kwetsbaarder op vlak van fysieke of mentale gezondheid.

### **Evenwicht is belangrijk - u hoeft niet perfect te zijn, maar u moet uw eigen gezondheid positief ondersteunen**

- Voeg meer leefstijlfactoren toe die de gezondheid positief ondersteunen
- Verminder of verwijder factoren die schadelijk zijn voor uw gezondheid
- Voorkom gezondheidsproblemen door medische en gezondheidsexperts te raadplegen
- Follow-up met een professional als u zich onwel voelt

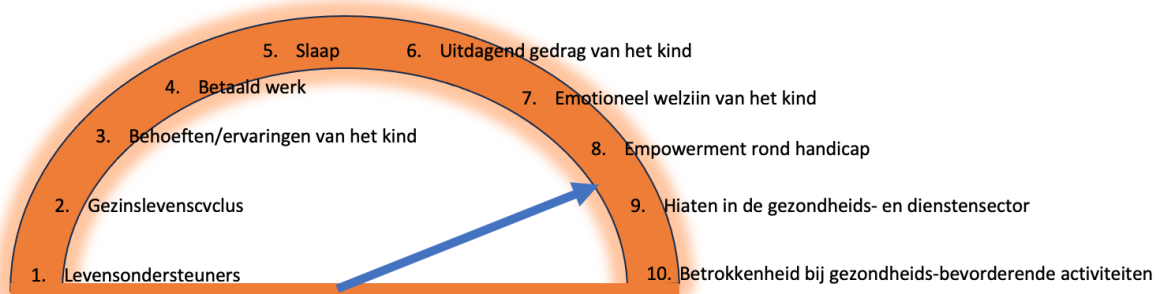
Het [Vlaams instituut voor gezond leven](#) helpt om inzicht te verwerven in gezondheid en gezondheid te bevorderen. De website heeft heel wat bruikbare tips en informatie, die voor u als ouder of als mantelzorger zinvol kunnen zijn. Neem er zeker een kijkje.

## 10. Stressmanagement

Voor elke ouder zijn er stressvolle aspecten aan het ouderschap. Onderzoek heeft enkele **belangrijke stressfactoren** geïdentificeerd. **Het is belangrijk om deze te herkennen om er mee aan de slag te kunnen gaan.**

Sommige ouders geven aan een constante stress te ervaren, terwijl bij andere ouders zich dit beperkt tot bepaalde periodes van het jaar (de start van een nieuw schooljaar, de komst van een ander kind, een ouder die een nieuwe baan begint...) of een plotselinge verandering in de toestand of de dienstverlening van hun kind.

Dit is de top 10 van stressfactoren zoals geïdentificeerd in research ([bron: healthymothers-healthyfamilies.com](http://bron: healthymothers-healthyfamilies.com)). Dit is voor ouders van kinderen met cerebrale parese niet anders. We hebben de voornaamste informatie uit deze research voor u hieronder gebundeld. Wellicht zijn heel wat zaken herkenbaar.



### 1. Levensondersteuners

Het is belangrijk om mensen die je ondersteunen dichtbij te houden. Uitdagingen worden gemakkelijker als je ze kan delen met iemand in je netwerk. Het kan iedereen zijn dicht bij u: een vriend, partner, professional, familielid of een andere ouder van een kind met een handicap. Zorg voor een netwerk rondom jou en je gezin.

Ondersteunende mensen zorgen ervoor dat we ons goed voelen. Soms zijn zij de mensen die helpen om middelen te verschaffen waardoor je aan je verplichtingen kan voldoen en voor je gezin kan blijven zorgen. Andere keren zijn zij de mensen die levenservaringen delen en helpen van het leven te genieten.

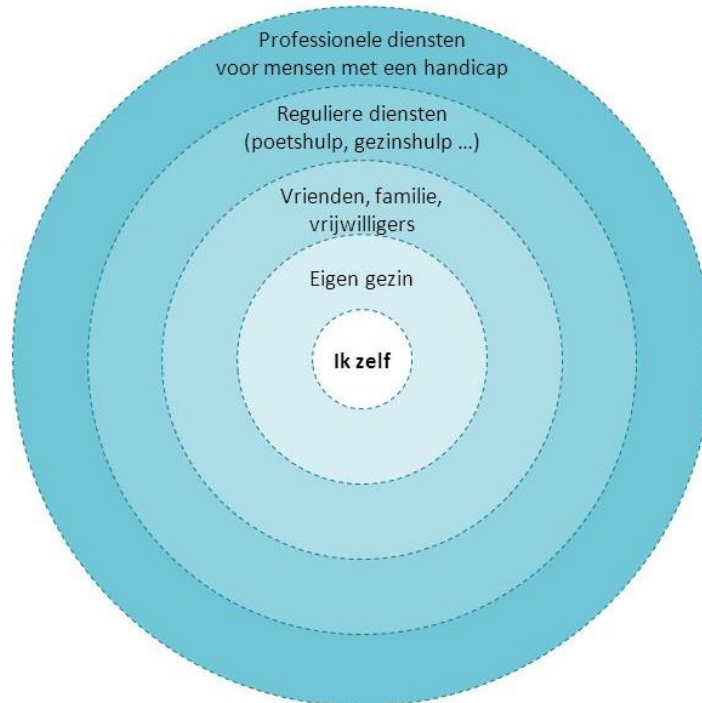
Het is belangrijk om tijd vrij te maken om te communiceren en ondersteunende mensen te ontmoeten. Als je het contact bent kwijtgeraakt of nieuwe vrienden en steun in je leven wilt, besteed dan een paar weken aan het observeren van de mensen om je heen.

- *Wie geeft je een goed gevoel?*
- *Wie haalt jouw goede eigenschappen naar boven?*
- *Welke eigenschappen hebben deze mensen die u leuk vindt en waardeert?*
- *Wat heb of zou je kunnen toevoegen aan de relatie of vriendschap?*

We hebben allemaal kringen van mensen om ons heen - sommige zijn dichtbij en sommige zijn slechts in de verte met jou verbonden. De mensen in uw binnenste kringen zijn de belangrijkste bronnen van steun. De steunkringen van iedereen zijn anders. Wat belangrijk is, is het behouden van nabijheid en het delen van tijd met degenen die ondersteunend zijn en die de relatie net zo waarderen als jij. Evenzo moeten we ook minder positieve invloeden herkennen en afstand houden.

Binnen de ondersteuningskringen hebben ouders van kinderen met een beperking ook formele of betaalde ondersteuning of professionals die afkomstig kunnen zijn van diensten die hun kind ontvangt, de school van hun kind of een andere gerelateerde dienst.





7

## 2. Gezinslevenscyclus

Elk gezin bevindt zich in een andere fase. Sommige gezinnen starten met de geboorte van een eerste kind, terwijl andere al in een fase zitten met tieners of volwassen kinderen. Soms zijn er meerdere kinderen met speciale noden. Neem de tijd om na te denken over uw gezin en de fase van uw gezinsleven waarin u zich momenteel bevindt. Zijn er mogelijkheden om hierbij meer steun voor u en uw gezin in te schakelen? Is er elke dag tijd beschikbaar om aan uw eigen gezondheid en welzijn te denken?

## 3. Behoeften/ervaringen van het kind

Over het algemeen melden de meeste ouders dat ze vrij de complexe verantwoordelijkheden voor de zorg voor hun kind vrij goed onder controle hebben. Echter, enkele problemen rond de behoeften van hun kind kunnen hun stressniveaus meer beïnvloeden dan anderen. Er zijn vier belangrijke zaken die hun stress verhogen:

- **communicatie-uitdagingen:** *Sommige kinderen kunnen niet of onvoldoende efficiënt communiceren met anderen. Ouders ervaren toegenomen stress als hun kind niet begrepen wordt.*
- **sociale problemen:** *Sommige kinderen vinden sociale situaties erg moeilijk. Ouders ervaren stress als hun kind zich niet kan aanpassen aan sociale situaties en activiteiten. Als gevolg hiervan zal het gezin nieuwe of stressvolle sociale situaties buitenshuis soms vermijden. Dit kan leiden tot een groter isolement en kan relaties onder druk zetten.*
- **pijn:** *Onderzoek bevestigt dat ouders vergelijkbare angst ervaren wanneer hun kind vaak pijn ervaart. Dit kan invloed hebben op ouderlijke stress en gezinsleven. Gezinnen kunnen*

zo vertrouwd raken met de aanwezigheid van pijn dat de impact op stress kan worden onderschat.

- **hoge blootstelling aan medische procedures:** Kinderen die hoge medische zorgnoden hebben, chronisch medicijnen nemen, of chirurgische ingrepen nodig hebben, kunnen meer leed ervaren dan andere kinderen. Bijgevolg rapporteren ouders ook meer stress.

#### 4. Betaald werk

Veel moeders van kinderen met een handicap ervaren dat hun betrokkenheid bij betaald werk veranderd is, ten opzichte van andere gezinsverantwoordelijkheden. De werktijden zijn mogelijk verminderd of stopgezet. Betaald werk kan bijdragen tot verbeteren van je gezondheid en welbevinden.

Uit onderzoek bij moeders van kinderen met een beperking zien we dat 55% van de moeders betaald werk deed en dat 82% meer wilde werken of meer werk nodig had.

Denk aan je eigen situatie. Doet u betaald werk? Vind je het belangrijk om te werken? Als je weer betaald werk wilt doen, stel dan doelen om dit te bereiken en wees voorbereid op toekomstige kansen.

#### 5. Slaap

Lange termijn nachtelijke verzorgende activiteiten voor een kind met een beperking kunnen een negatieve invloed hebben op de slaap. Ouders kunnen dat ook ervaren dat stress hun vermogen om in slaap te vallen en door te slapen vermindert of dat hun slaapkwaliteit slecht is.

Als u een kind heeft met een hoge of essentiële nachtzorgbehoefte, denk aan opties als:

- overdag rusten
- occasionele opvang van uw kind 's nachts of overdag zoeken, zodat u kunt slapen of rusten
- nachtzorg delen met een ander gezinslid
- onderzoek naar technologie en apparatuur die nachtzorg kunnen verminderen of verlichten (d.w.z. toiletbenodigdheden, nachtverlichting, intercoms of een druk verlagende matras, verzwarringsdeken)
- praat met de leerkracht of het zorgteam van uw kind voor ideeën (d.w.z. meer kinderactiviteit overdag of een veilige, rustige activiteit die u in staat stelt om uit te rusten).

#### 6. Uitdagend gedrag van het kind

Alle kinderen kunnen uitdagend gedrag manifesteren op een of ander moment. Voor veel ouders van kinderen met een beperking echter kan uitdagend gedrag vaker voorkomen. Uitdagend gedrag kan een negatief effect hebben op gezinsrelaties, gezondheid en welzijn.

Denk na over uw eigen situatie en evalueer of er veranderingen nodig zijn. Er is geen eenvoudig antwoord op sommige uitdagende gedragingen, maar er is hulp beschikbaar. Soms vinden ouders hulp via de leerkrachten, therapeuten, psycholoog of artsen van hun kind.



Daarnaast is het ook belangrijk om strategieën te ontwikkelen om uw eigen stress te controleren, aangezien uitdagend gedrag zich ook kan stellen, zelfs met de juiste aanpak en ondersteuning. Zoek manieren om te ontspannen na een stressvolle ervaring, zoals praten met iemand in de buurt, iets doen plezier hebben of andere coping strategieën te gebruiken.

#### 7. Emotioneel welzijn van het kind

Als ouder heb je een unieke band met jouw kinderen en die is vaak nog intenser bij een kind dat extra zorgnoden heeft. Het kan moeilijk zijn om evenwicht te vinden tussen voldoende zorg en aandacht geven en grenzen aangeven.

Sommige moeders beschrijven het gevoel erg verbonden te zijn met de gevoelens van hun kind. Sommige moeders zeggen echter dat ze te veel emoties delen. Empathie is iets anders dan voelen wat je kind voelt. Inleven (empathie) zorgt ervoor dat je jouw kind beter begrijpt. Je eigen gevoelens onderscheiden van die van jou kind kan helpen om overzicht op situaties te houden, leidt tot betere besluitvorming en beschermt uw eigen emotionele welzijn beschermen.

Ouderschap is een prachtige rol die niet altijd gemakkelijk is. Het kan moeilijk zijn om zowel voor uw kind te zorgen als de mogelijkheid te behouden om een stap terug te doen en te focussen op jezelf en andere aspecten van je leven. Neem af en toe de tijd om een pauze te nemen om jezelf te herbronnen.

#### 8. Empowerment rond handicap

Leren over en zich aanpassen aan de beperking van uw kind en dit managen in het dagelijks leven is een continu proces. Empowerment brengt gevoelens van controle hebben en zelfverzekerd zijn om problemen aan te pakken wanneer ze zich voordoen. Empowerment draagt bij tot een betere gezondheid en welbevinden bij de ouders.

Empowerment kan versterkt worden door:

- *de handicap van uw kind te begrijpen en informatie weten te vinden*
- *inzicht te verwerven in de behoeften van uw kind in het dagelijks leven*
- *weten hoe om te gaan met problemen (vb de juiste hulpmiddelen vinden)*

Een referentiekader (framework) om de beperking van jouw kind beter in kaart te brengen en te begrijpen en die toelaat om ook de verschillende factoren in kaart te brengen die ondersteunend of belemmerend zijn bij de deelname (participatie) aan de maatschappij is het [ICF kader](#). Ook de [Favoriete woorden](#) kunnen ondersteunen in het versterken omgaan met de beperking van jouw kind en hierover te vertellen aan de omgeving.

Een goed artikel is dit : [6 Favoriete woorden in de kinderrevalidatie van Jan Willem Gorter](#)

#### 9. Hiaten in de gezondheids- en dienstensector

Helaas geven veel ouders van kinderen met een handicap aan dat ze niet de juiste ondersteuning kunnen vinden die nodig is of gewenst is voor hun kind. Dit resulteert in een kloof tussen de gezondheidsdiensten en het gezin. Onderzoek bij moeders toont dat zij het stressvoller

vinden om te gaan met 'een tekort' in het gezondheidsaanbod, dan meerdere diensten tegelijk te managen.

Navigeren door het gezondheids- en dienstensysteem rond uw kind en het beheren van dit aanbod is een vaardigheid op hoog niveau. Denk na wat je hebt bereikt voor je kind en je gezin en geef jezelf af en toe een schouderklopje!

**Identificeer mensen die jou en je gezin optimaal kunnen ondersteunen**, of dit nu binnen het gezin is of een professional. **Lotgenotencontact** kan ook een goede ondersteuning bieden.

#### 10. Betrokkenheid bij de gezondheids-bevorderende activiteiten

Met betrekking tot uw eigen gezondheid en welbevinden als ouder, zorg ervoor dat u de professionals ziet die u nodig heeft. Of het nu gaat om een lichamelijke of geestelijke gezondheidskwestie, of algemene gezondheidscontroles, het is belangrijk om voor jezelf te zorgen!

Besteed aandacht aan uw communicatie met de verschillende diensten. Maak aantekeningen. Soms kan een behulpzame persoon je naar een goede optie verwijzen, waar je misschien zelf nog niet aan had gedacht.

**Als ouder ben je de belangrijkste schakel in de zorg voor je kind. Zelfzorg is daarom ook heel belangrijk.**

#### 11. Wanneer moet u als ouder zeker hulp zoeken?

Als u langer dan 2 weken symptomen heeft die een beperkende invloed hebben op uw dagelijks leven, kunt u best hulp zoeken. De soorten symptomen kunnen fysiek of emotioneel zijn.

- **Gevoelens van hulpeloosheid en hopeloosheid:** *'niets zal ooit beter worden en er is niets dat u kunt doen om uw situatie te verbeteren.'*
- **Verlies van interesse in dagelijkse activiteiten:** *geen interesse in vroegere hobby's, sociale activiteiten of seks en je vermogen om vreugde te voelen kwijtgeraakt.*
- **Veranderingen in eetlust of gewicht:** *een verandering van meer dan 5% van het lichaamsgewicht in een maand.*
- **Slaap verandert:** *Ofwel slapeloosheid, vooral wakker worden in de vroege ochtenduren, of verslapen.*
- **Woede of prikkelbaarheid:** *Zich geagiteerd, rusteloos of gewelddadig voelen. Je tolerantieniveau is laag en alles en iedereen werkt op je zenuwen.*
- **Verlies van energie:** *Zich vermoeid, traag en lichamelijk uitgeput voelen. Zelfs kleine taken zijn vermoeiend of duren langer.*
- **Zelfhaat:** *Sterke gevoelens van waardeloosheid of schuld. Je bekritiseert jezelf hard voor waargenomen fouten en vergissingen.*
- **Roekeloos gedrag:** *Deelnemen aan escapistisch gedrag, zoals middelenmisbruik, dwangmatig gokken, roekeloos rijden of gevaarlijke sporten.*
- **Concentratie problemen:** *Problemen met focussen, beslissingen nemen of dingen onthouden.*



- **Onverklaarbare pijnjes en kwalen:** Een toename van lichamelijke klachten zoals hoofdpijn, rugpijn, spierpijn en buikpijn.

Er zijn een aantal gezondheids- en aanverwante gezondheidswerkers die zijn opgeleid in het verlenen van hulp. Ga eerst naar uw huisarts om een diagnose te stellen en te controleren of er een lichamelijk gezondheidsprobleem is, of medicijnen beschikbaar zijn die mogelijk bijdragen aan de behandeling van uw symptomen. Bespreek beschikbare behandeling, begeleiding of eventueel medicatie.

## Nuttige Info

### 12. Nuttige links en informatie

- Er zijn vele zinvolle boeken uiteraard
  - ✓ Boek: Zorgen voor jou: Een eerlijk boek voor en door zorgouders (Ellen De Meyer) - Als het perfecte plaatje barst: hoe je van dromen en hopen naar beseffen en bijsturen gaat. Ellen De Meyer schrijft vanuit haar eigen ervaring als zorgouder van (baby) Pia.
  - ✓ Boek: Helpen bij verlies en verdriet: Helpen bij verlies en verdriet is een gids voor het gezin en de hulpverlener. Geschreven door Manu Keirse
- [www.levendverlies.com](http://www.levendverlies.com)
- [zorgintensieve gezinnen](http://zorgintensieve gezinnen)
- [www.magentaproject.be](http://www.magentaproject.be) : een aanrader!!
- [Gezin en handicap](#)
- [Healty mothers healty families](#)
- [Vlaams instituut voor gezond leven](#)

### 13. Contact

#### Initiatief CP ouderproject

CP referentiecentrum UZ Leuven in samenwerking met Magentaproject en de oudervereniging Cpinfo.be

#### Meer informatie

Heidi Devolder - tel. 016 33 85 03 - e-mail: [heidi.devolder@uzleuven.be](mailto:heidi.devolder@uzleuven.be)