



## Parforhold ved kronisk sykdom

Diabetes, ME, MS og andre kroniske sykdommer kan gå utover parforholdet.

Studier viser at par der ene er kronisk syk, har større sjanse for å mislykkes enn unge par. Personer som må pleie en syk ektefelle har seks ganger så stor risiko for å utvikle depresjon, sammenlignet med en som ikke må ta vare på sin syke kone eller ektemann.

Her er syv tips til hva dere kan gjøre for å bevare et godt forhold, selv om én av dere er syk:

### 1. Snakk sammen

God kommunikasjon og åpenhet er viktig i alle forhold, og er essensielt for å kunne løse problemer. Snakk sammen og bli enige om hvordan dere vil håndtere sykdommen – som et lag. Unngå for mye fokus på sykdommen. Dere er tross alt mer enn en diagnose.

### 2. Håndter følelsene

Å bli trist, nedfor eller bekymret på grunn av sykdom er vanlig, både for den syke eller for den friske. Det som er avgjørende er hvordan man takler slike følelser. Her er fire råd:

- Lær mer om sykdommen. Kunnskap gir en følelse av kontroll
- Vurder profesjonell rådgivning, enten sammen som et par eller hver for dere
- Vær oppmerksom på muligheten for depresjon
- Godta at forholdet deres er annerledes nå enn før

### 3. Vær tydelig

Vi kan ikke lese hverandres tanker. Det er derfor viktig å være tydelig. Det gjør det så mye enklere for begge.

Selv om en av dere er syk, så er det fortsatt viktig å opprettholde balanse i forholdet. Det er vanlig at den som er frisk tar på seg mer ansvar og flere oppgaver enn den som er syk. Blir det for mye så kan vedkommende bli irritabel. Og den syke kan lett føle seg mer som en pasient enn som en likeverdig partner. Dette kan gå utover selvfølelsen. Snakk sammen og bli enige om en fordeling av plikter som dere begge er komfortabel med.

### 4. Pass på begges helse

Den friske ektefellen kan bli utbrent. Noen varselstegn er at man:

- trekker seg vekk fra venner og familie
- mister interesse for aktiviteter som tidligere ga glede
- føler seg nedfor og irritabel
- opplever situasjonen som håpløs
- får mindre matlyst og/eller går ned i vekt
- sover dårlig
- ønsker å skade seg selv eller den syke ektefellen
- opplever emosjonell og fysisk utmattelse

Det er viktig at den som er frisk fortsetter med avstressende aktiviteter, som for eksempel trening, meditasjon, maling eller strikking. Å betro seg til en venn, sette realistiske mål, å kjenne sine egne grenser og be om hjelp utenfra når det trengs kan også forebygge depresjon. Et tips er å sette opp en liste over ting som må gjøres. Når venner spør om de kan hjelpe til med noe, så kan dere enkelt plukke fra listen.

Husk at for å kunne hjelpe andre, må man selv være frisk.

### 5. Vær sosial med god samvittighet

Å ha venner og et sosialt nettverk er svært viktig for å bevare god mental helse. Den som er frisk må derfor fortsette å være sammen med sine venner – uten å ha dårlig samvittighet. Det er nødvendig å ivareta sin egen identitet. Dette er spesielt viktig dersom en av dere er syk, da den andre fort påtar seg rollen som sykepleier.

### 6. Tenk på økonomien

Økonomi er et tema i de fleste forhold, men kanskje særlig i dem der én av partene er kronisk syk. Tap av inntekt og store medisinsutgifter kan bli en utfordring. Diskuter hvordan dere vil styre økonomien og sett opp en felles plan.

### 7. Sett pris på hverandre

Både den som er frisk og den som er syk bør gjøre noe godt for partneren sin innimellom. Fokuser på alt det positive dere har sammen, enten det er barn, et trygt hjem, fine opplevelser eller gode venner. En sykdom kan faktisk gjøre forholdet enda sterkere.

Kilde: Webmd.com