

## Informationen für Freunde und Angehörige

Als Eltern, Partner, Familienmitglied oder Freund einer an einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung (CED) leidenden Person können Sie eine wertvolle Rolle dabei spielen, sie bei der Kontrolle der Krankheit und auf dem weiteren Lebensweg zu unterstützen.

### **Nachstehend finden Sie einige wichtige Dinge, die Sie tun können, um zu helfen.**

- Das Wichtigste zuerst: Informieren Sie sich darüber, um was es geht – was ist CED, was sind die Symptome, welche Bereiche des Körpers sind betroffen usw. Je mehr Sie darüber wissen, desto verständnisvoller sind Sie dafür, was die Ihnen nahestehende Person durchlebt.
- Denken Sie darüber nach, mit welchen Einschränkungen die betroffene Person unter Umständen zu kämpfen hat.
- Fragen Sie die betroffene Person, wie sie sich fühlt und welche Unterstützung sie benötigt.

Die meisten Menschen mit einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung (CED) führen ein produktives Leben, und arbeiten Vollzeit. Wie bei jeder chronischen Erkrankung können jedoch Kenntnisse und die Umsetzung von erforderlichen Anpassungsmaßnahmen, die den Gesundheitszustand berücksichtigen, wirklich hilfreich sein.

## Wie Sie helfen können

Je nachdem, ob die Person, um die Sie sich kümmern, im Erwachsenen- oder Kindesalter ist, können Sie:

- Zuhören und verständnisvoll reagieren: Seien Sie ein guter Zuhörer. Schenken Sie ihr Ihre volle Aufmerksamkeit und lassen Sie sie ihren Gefühlen Ausdruck verleihen.
- Ermutigen Sie sie im Umgang mit Ihren Symptomen – so unterstützen Sie sie dabei, Zeiten mit Schüben durchzustehen oder wenn sie mit ihrer Krankheit überfordert ist.
- Fragen Sie die Person, wie Sie ihr helfen können – und seien Sie bereit, ihr ggf. auch Freiraum zu geben, wenn es das ist, was sie benötigt.
- Seien Sie verständnisvoll, wenn sie sich unwohl oder müde fühlt, ständig die Toilette besucht oder andere belastende Symptome oder Gefühle im Zusammenhang mit CED hat.
- Bewahren Sie sich eine gute Portion Humor – es kann förderlich sein, die Dinge von der komischen Seite zu sehen und gemeinsam zu lachen.
- Nehmen Sie Anteil und seien Sie ihr „zweites Paar Ohren“ (wenn es Ihr Kind ist, das an CED erkrankt ist, machen Sie das zweifelsohne bereits).
- Helfen Sie ihr dabei, während der Arzttermine Fragen zu stellen und besprechen Sie die bei den Arztterminen diskutierten Themen im Anschluss gemeinsam.
- Bieten Sie durch Erledigung der Einkäufe, Kochen, Kinderbetreuung usw. praktische Hilfe an, wenn sie sich nicht wohl fühlt.
- Bieten Sie an, andere über die Krankheit zu informieren, damit sie sie nicht immer wieder erklären muss. Fragen Sie Ihr Familienmitglied oder Ihren Freund/Ihre Freundin jedoch, ob er/sie damit einverstanden ist – er/sie möchte möglicherweise nur einen kleinen Kreis mit einbeziehen.
- Machen Sie Selbsthilfegruppen vor Ort oder Online-Selbsthilfegruppen ausfindig, die ihre Unterstützung anbieten.

## Informationen für Freunde und Angehörige

Helfen und ermutigen Sie sie, ihren Lebensstil zu ändern, wie:

- Vermeiden Sie zu rauchen, wenn eine an CED erkrankte Person in der Nähe ist. Zigarettenrauch kann die Symptome von CED verstärken.
- Achten Sie auf eine gesunde Ernährung – eine Diät mit viel frischem Obst und Gemüse, Vollkornprodukten (falls die erkrankte Person sie verträgt) und gesunden Fetten sowie die Vermeidung von verarbeiteten Lebensmitteln ist gut für Sie selbst und den Patienten/die Patientin.
- Vermeiden Sie Lebensmittel, die Symptome auslösen – wenn Sie feststellen, dass einige Lebensmittel Durchfall fördern, reduzieren Sie den Verzehr dieser Lebensmittel im Rahmen der Diät.

*Weitere Informationen finden Sie auf [www.ced-im-griff.de](http://www.ced-im-griff.de)*