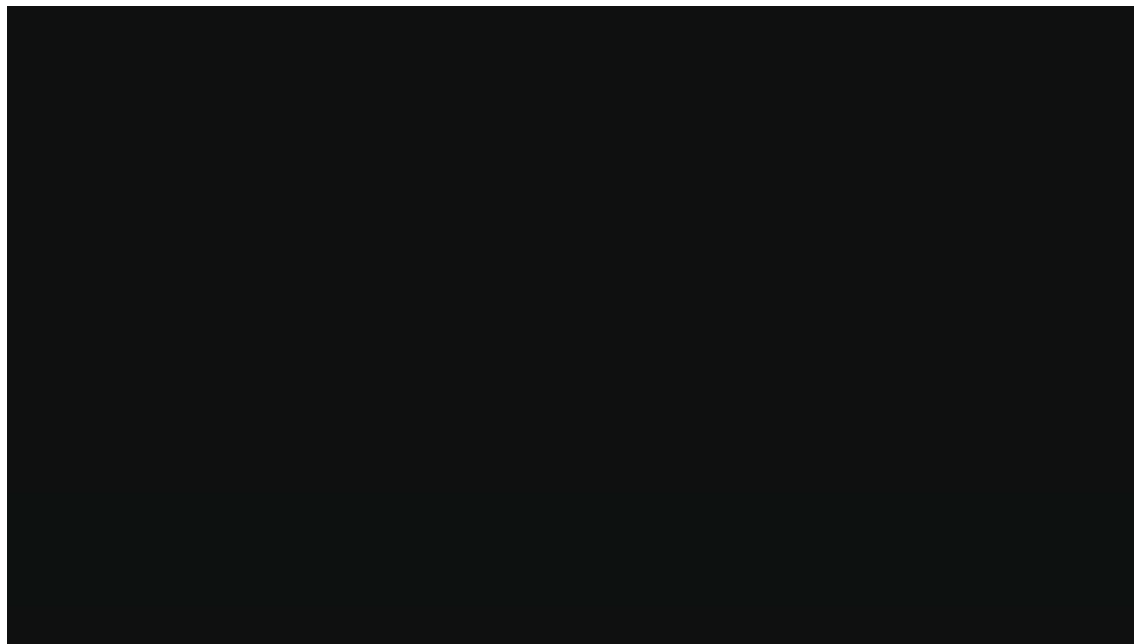


Bewustwording en zelfmanagement bij lymfoedeem



Film CBO-NPCF



Waarom?

‘Politieke’ redenen:

- Toename chronische aandoeningen (3,5 miljoen in 2015!)
- Betaalbaarheid van hoogwaardige zorg
- Verantwoordelijkheid bij de patiënt

Waarom?

Inhoudelijke redenen:

- Aansluiten bij moderne zorgvisie (autonomie van de patiënt)
- Zelf-effectiviteit vergroten:
 - beter gezondheidsgedrag
 - hogere kwaliteit van leven

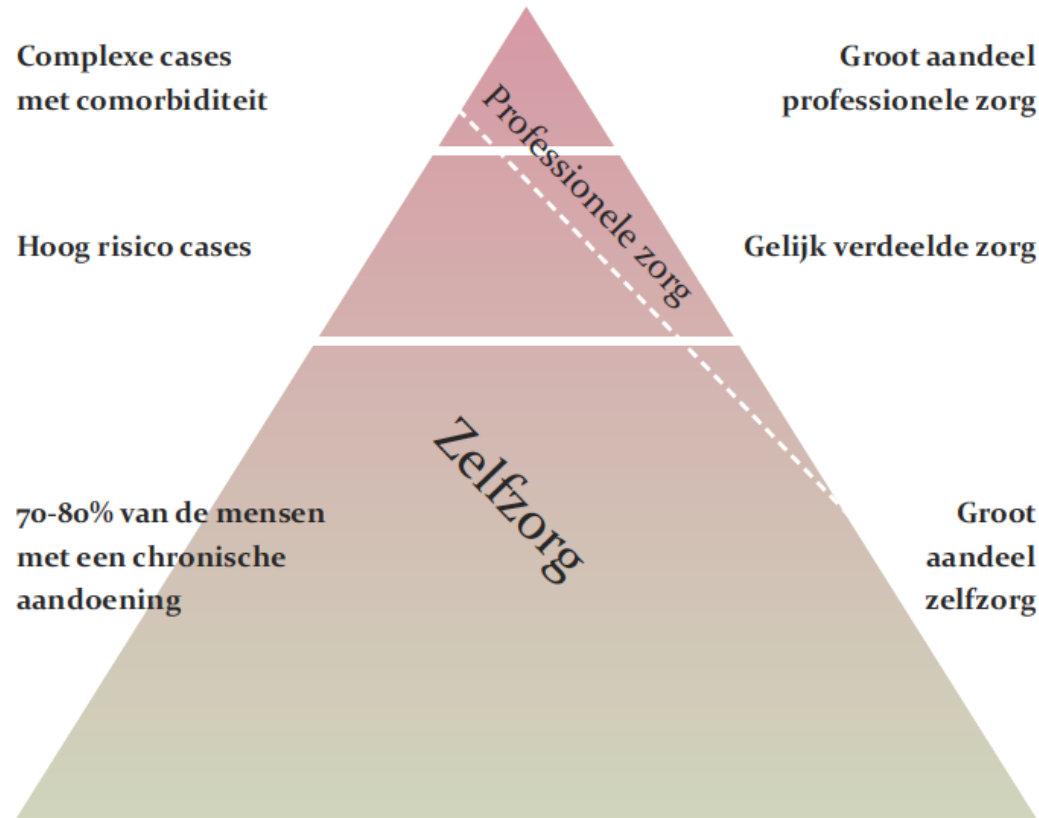
2011

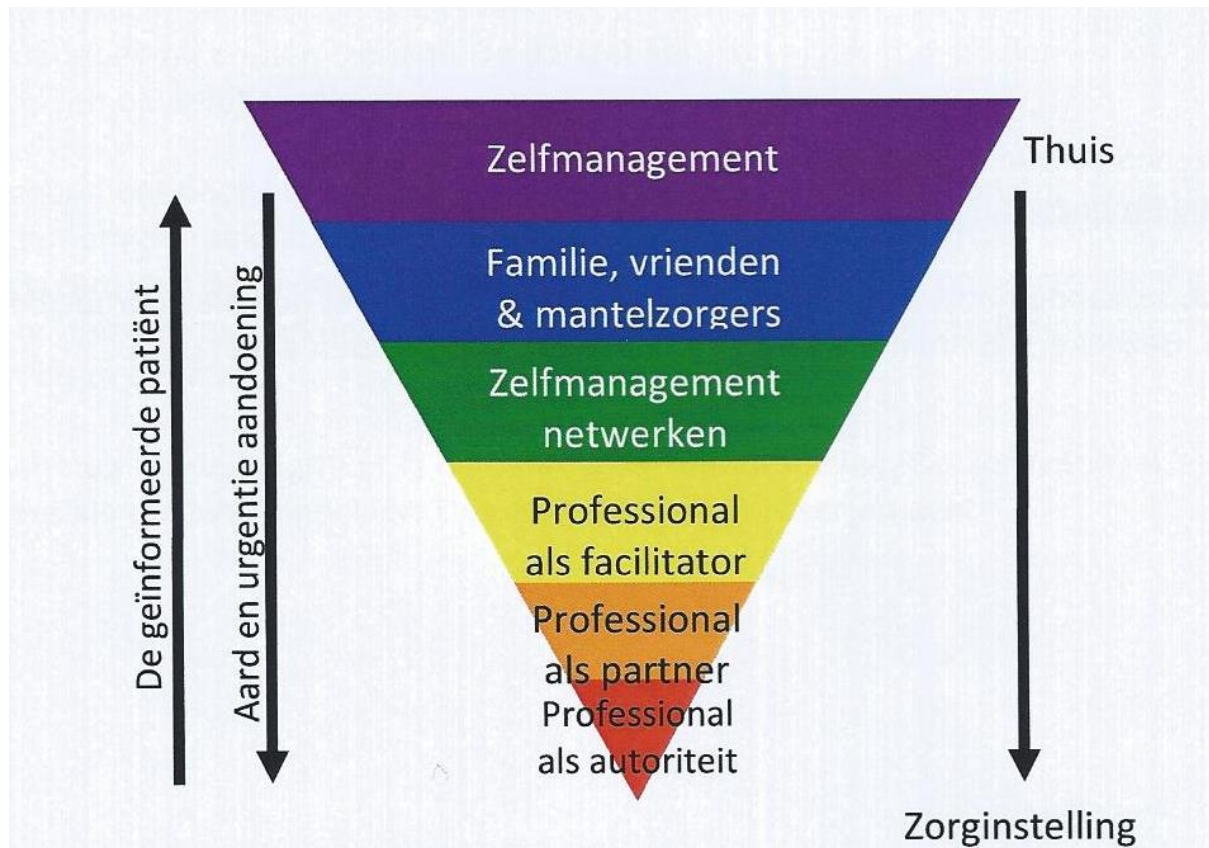


 OVERZICHTSTUDIES

*Zorg voor
chronisch zieken*

Organisatie van zorg, zelfmanagement,
zelfredzaamheid en participatie





Voor- en nadelen

- Perspectief → patiënt
→ professioneel
- In Nederland 1,5 miljoen
volwassenen laaggeletterd

Achtergronden van zelfmanagement

Chronic care model

Het individueel vermogen om te gaan met symptomen, behandeling, lichamelijke en sociale consequenties van een chronische aandoening en de bijbehorende aanpassingen in leefstijl

Achtergronden van zelfmanagement

Behandelstrategie die de patiënt uitdaagt onafhankelijk te zijn van artsen, de bereidheid om zelfbewust en weloverwogen keuzes te maken en te zoeken naar de eigen mogelijkheden om met de ziekte om te gaan.

(B.P.A. Thoonen, 2002)

Achtergronden van zelfmanagement

Zelfmanagement is de mate waarin de patiënt verantwoordelijkheid neemt voor de behandeling, zelf de behandeldoelen en besluitvorming bepaalt en daarin actief deelneemt.

(KITZ, 1998)

Voorwaarden

- Ondersteuning / samen
- Kennen & kunnen
- Willen
- Doen en blijven doen
- Indiv. zorgplan / draaiboek voor de regie
- Digitale infrastructuur

- Vertrouwen

Competenties

Professional;

- Vermogen tot kennis-overdracht
- Coachvaardigheden
- Wegwijzen voorzieningen

Patiënt;

- Ziekte specifieke kennis en vaardigheden
- Vertrouwen
- Vermogen tot zelfontplooiing

Vertrouwen

- Centraal staat het begrip zelf-effectiviteit (self-efficacy)
- Zelf effectiviteit =
inschatting van de eigen mogelijkheden op basis van
ervaringen met het eigen gedrag.

Als iemand beter met zijn aandoening kan omgaan

→ hogere zelf-effectiviteit...

verbetert het gezondheidsgedrag en daarmee de
gezondheidstoestand

→ hogere kwaliteit van leven.

Gedrag, energie en volhouden

Mate van zelf-effectiviteit bepaalt:

- in hoeverre een patiënt zijn gedrag verandert (in relatie tot gezondheid)
- hoeveel energie een patient besteedt en hoe lang hij het volhoudt (in relatie tot obstakels en mislukkingen).

Bronnen van zelf-effectiviteit



Wat wilt u bereiken/wat is belangrijk?



Lichaamsbewustwording

Ken uzelf



Wat meten ?

- Pitting
- Omvang
- Gewicht
- Fitheid
- Nederlandse Norm gezond Bewegen
- Stappenteller
- Dagboek (wat doe je op een dag, onder welke omstandigheden en wat betekent dit voor je oedeem)

Integratie zelfmanagement in Nij Smellinghe

- Integrale visie op zelfmanagement
- Interdisciplinair (keten-) dossier
- Satellieten
- Samenwerking met NL net (support groups)

Dank voor uw aandacht