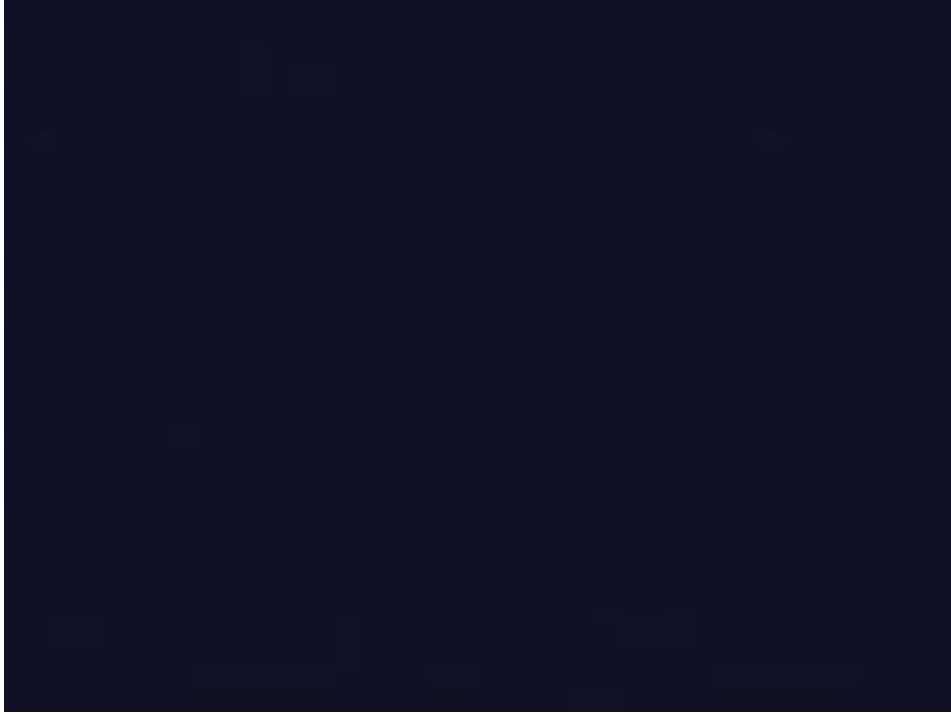
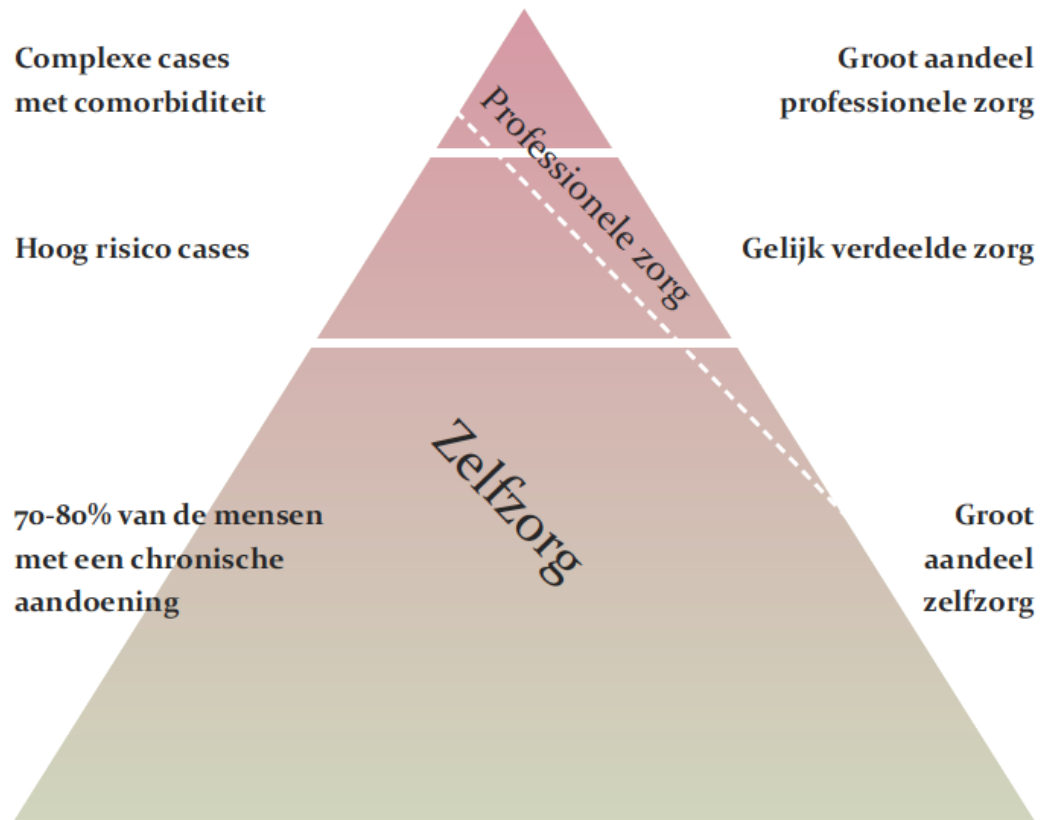


Zelfmanagement bij lymfoedeem Waarom en hoe ?







Zelfmanagement ondersteuning

- Een verzameling technieken en instrumenten die de zorgverlener hanteert om een patiënt met lymfoedeem te helpen kiezen voor gezond gedrag.
- Verandering in de relatie van de patiënt en zorgverlener om te komen tot een samenwerkingsverband.

www.zelfmanagement.com

Veranderen

- Open staan
- Begrijpen
- Willen
- Kunnen
- Doen
- Blijven doen



Bron : Landelijk actieprogramma Zelfmanagement

Ziektespecifieke kennis en vaardigheden

- Informatie zoeken en vinden en kunnen gebruiken (ook hulpbronnen, materialen en ervaringskennis)
- Anatomie / fysiologie / pathofysiologie
- Leren compressie te geven en skincare toe te passen
- Monitoren van het oedeem en de gevolgen voor de ADL (belasting-belastbaarheid)
- Vergroten eigen aandeel in de zorg

Vertrouwen in eigen kunnen

- Doelen stellen
- Samen een actieplan maken
- Beren op de weg
- Noodscenario's

Leven met lymfoedeem / Vermogen tot zelfontplooiing

- (Blijven) monitoren van balans belasting – belastbaarheid
- Omgaan met negatieve gedachten / emoties / verandering zelfbeeld
- Omgaan met sociale omgeving / werk
- (Blijven) volhouden van leefstijlveranderingen

MijnZorgVeilig.nl / zelfmanagement



Bedenk wat u wilt bereiken



Bedenk wat voor u belangrijk is in het leven.

Maak een actie plan



Stap voor stap / bespreek de haalbaarheid met uw hulpverlener

Denk na over wat u zelf wilt doen



Wat kunt u zelf, wanneer en waarvoor wilt u hulp

Vraag naar e-health mogelijkheden



Meetwaarden invoeren in uw eigen dossier en inzien

Vraag en zoek naar informatie



Zoek informatie en bespreek deze met uw hulpverlener

Gezondheidsdoelen vaststellen. Hoe doet u dat?

1. Stel uw doelen vast:

- Stel doelen die niet te moeilijk zijn.
- Stel doelen die niet te ver weg zijn.
- Zorg dat uw doelen bij elkaar passen.

2. Bedenk hoe u uw doel gaat bereiken:

- Waarom wilt u dit doel bereiken? (wat is uw motivatie?)
- Wat gaat u veranderen?
- Wat doet u op moeilijke momenten?
- Probeer uw doel in te passen in uw dagelijks leven.

3. Houd vol:

- Geef niet zomaar op.
- Een terugval is normaal!
- Gun u zelf de tijd.

4. Vraag steun of advies:

- Aan uw zorgverlener.
- Aan uw omgeving.
- Aan organisaties die u verder kunnen helpen.

5. Beloning:

- Stel uzelf een beloning in het vooruitzicht als u uw doel heeft behaald.

