



Hart- en/of vaataandoeningen & zelfmanagement

Iedereen kent in zijn omgeving wel iemand die een langdurige ziekte of een chronische aandoening heeft. Of u hebt hier zelf mee te maken. Het is een hele klus de ziekte een plaats te geven in het dagelijks leven. Er voor zorgen dat uw ziekte past in uw leven, dat is de gedachte achter het heft in eigen hand nemen. In de zorg wordt dit laatste ook wel zelfmanagement of zelfzorg genoemd.



Eigenlijk is iedereen bezig met zelfmanagement: dagelijks kiest u de kleding uit die u wilt dragen, koopt u de voedingsmiddelen die u wilt eten en bepaalt u zelf hoe laat u gaat slapen. Als u lichamelijke klachten heeft zoals pijn of griep, kiest u ervoor om (een gedeelte van) de behandeling zelf uit te voeren of

"U verdiept zich in duizenden ziekten. Ik moet er alleen voor zorgen dat ik leer omgaan met MIJN ziekte. En wie is nu de deskundige, denkt u?"

een zorgverlener te bezoeken. Gemiddeld heeft een chronisch zieke patiënt twee van de 365 dagen in het jaar direct contact met zorgverlener(s). Zelf leeft u wel 24 uur per dag met uw ziekte. Goed zelfmanagement kan ervoor zorgen dat u meer grip op uw leven en ziekte krijgt. Door informatie te verzamelen, uw gezondheid in de gaten te houden en goed naar uw lichaam te luisteren kunt u zelf een rol spelen bij de zorg die u krijgt.



Zelfmanagement, wat is dat eigenlijk?

Zelfmanagement of zelfzorg betekent dat u zó met uw ziekte probeert om te gaan, dat u uw leven kunt leiden zoals u dat het liefste zou doen. Oftewel: u zoekt naar een balans tussen wat de ziekte van u vraagt, en hoe u uw leven wilt leiden. Samen met uw zorgverlener(s) (huisarts, verpleegkundige, specialist, diëtist, etc.) en uw naasten kunt u zoeken naar deze balans. Het komt er dus op neer dat u zelf de regie voert over het leven met uw ziekte.

Wat betekent zelfmanagement voor de relatie met uw zorgverlener?

Zorgverleners en patiënten vullen elkaar aan. Als u het heft in eigen hand wil nemen, dan gaat u bijvoorbeeld zelf (een deel van) de zorg uitvoeren, uw levensstijl aanpas-

10 goede redenen voor zelfmanagement

- 1 U krijgt (meer) vertrouwen in eigen kunnen
- 2 U houdt zoveel mogelijk zelfstandigheid
- 3 U bent actief betrokken bij uw zorg, behandeling en/of controle
- 4 U verzamelt en krijgt informatie die bij ú past
- 5 U leert uw eigen doelen stellen en behalen
- 6 U haalt meer uit de gesprekken met uw zorgverlener(s)
- 7 U houdt de regie op uw kwaliteit van leven in eigen hand
- 8 U maakt zelf de keuze: wat wilt u in eigen beheer houden en wat niet
- 9 U gebruikt uw ervaringskennis over leven met een (of meer) ziekte(n)
- 10 U leert problemen zelf op te lossen

sen en meedenken over wat goed is voor uw gezondheid. De zorgverlener wordt dan meer een coach, die open staat voor uw ideeën en met wie u samen beslissingen neemt en waar u samen vertrouwen in hebt. Dit vormt

Uw betrokkenheid bij de behandeling geeft betere resultaten

de basis voor een goede relatie tussen u en uw zorgverlener(s). Een relatie op basis van partnerschap, vertrouwen en respect.

Hoe aan de slag met zelfmanagement?

Uit onderzoek van Patiëntenfederatie NPCF (Nederlandse Patiënten en Consumenten Federatie) blijkt dat patiënten actief betrokken willen worden bij hun behandeling. Ze vinden het belangrijk dat artsen goed luisteren en meer ruimte geven voor vragen en overleg. Patiënten geven aan dat hun behandeling dan betere resultaten geeft en dat de kwaliteit van hun leven erdoor verbetert. Hieronder staan tips hoe u aan de slag kunt met zelfmanagement.

Informatie: verzamel informatie over uw ziekte en de behandeling ervan bij uw zorgverlener(s) en patiëntenvereniging. Zoek andere patiënten op en wissel ervaringen uit. Denk na over de informatie die u nodig heeft, bijvoorbeeld van uw zorgverlener.

Stel doelen: zelf managen lukt het beste als u uw eigen doelen stelt op het gebied van uw

gezondheid. Gezondheidsdoelen kunnen over van alles gaan: het behalen van een bepaalde bloeddruk of een bepaalde activiteit (weer) kunnen uitvoeren.

Beslis mee en bepaal hoe uw zorg eruit moet zien: vraag welke mogelijkheden er zijn als het gaat om uw gezondheid. Overleg met uw zorgverlener(s) over de voor- en nadelen van bepaalde keuzes in uw behandeling. Kies wat het beste bij uw leven en uw doelen past.

Als u deze tips in de praktijk brengt, neemt uw kennis over uw ziekte en de invloed daarvan op uw kwaliteit van leven toe. Hierdoor bent u in staat veel beter keuzes te maken. U krijgt meer vertrouwen in eigen kunnen.

Alleen of samen?

Zelfmanagement betekent niet dat u alles zelf moet doen. Uw omgeving kan u helpen: uw zorgverlener(s), maar ook uw familie, vrienden, mede-patiënten, burens, collega's

De zorgverlener wordt meer een coach

en anderen. Het is belangrijk dat u om hulp vraagt als u dat nodig hebt, dat u grenzen stelt als het u teveel wordt en dat u praat over hoe u zich voelt en wat u bezig houdt. Uw omgeving kan u zo beter ondersteunen. Regel bijvoorbeeld dat u weet met welke vraag of probleem u of uw naaste(n) contact moet opnemen met uw zorgverlener.

*Leeft u met een hart- en/of vaat-
doening of heeft u een verhoogd risico
daarop?*



De Hart & Vaatgroep
van en voor mensen met een hart- of vaatziekte

Als u zelf geconfronteerd wordt met een hart- en/of vaataandoening of het treft uw naasten, dan kan de wereld er ineens heel anders uitzien. Ieder mens reageert op zijn of haar eigen manier op ingrijpende gebeurtenissen, maar bijna iedereen heeft behoefte aan informatie en zoekt steun bij familie, vrienden of lotgenoten.

Natuurlijk doet u een beroep op uw specialist, verpleegkundige of huisarts. Daarnaast kunt u ook terecht bij De Hart&Vaatgroep. De patiëntenvereniging van en voor mensen met een hart- en/of vaataandoening geeft extra informatie en adviezen op het gebied van hart- en vaatziekten en leefstijl, biedt

lotgenotencontact en komt op voor de belangen van hart- en vaatpatiënten.

Wie te maken heeft met hart- en/of vaataandoening, kan zelf ook invloed hierop uitoefenen. Zelfmanagement is volgens De Hart&Vaatgroep hierbij essentieel. Door te kiezen voor een leefstijl die het beste bij u past verhoogt u uw kans van slagen.

De Hart&Vaatgroep is er voor iedereen die met een hart- en/of vaataandoening te maken heeft, ook voor partners en familie van patiënten. Zo biedt De Hart&Vaatgroep in heel het land kookworkshops aan, geven wij cursussen stressmanagement en bieden wij patiënten het Individueel Zorg Plan (IZP) aan.

Meer weten?

Deze flyer is ontwikkeld door De Hart&Vaatgroep in samenwerking met het Landelijk Actieprogramma Zelfmanagement NPCF-CBO. Hulpmiddelen, tips, een zelfmanagement patiëntenkaart en een film waarin mensen aan het woord zijn over hun zelfmanagement vindt u op: www.zelfmanagement.com/patienten. Of kijk voor meer informatie op www.hartenvaatgroep.nl of bel 088 1111 600.