

Ergotherapie en zelfmanagement

Inge Reijnders

Chantal Lambooij

Wat is zelfmanagement

- Het vermogen om de aandoening zo goed mogelijk te kunnen inpassen in het leven.
- Kunnen omgaan met de symptomen en met de behandeling. Maar ook met de leefstijlveranderingen die nodig zijn.

Vormen van zelfmanagement

- Medisch management
- Rol management
- Emotioneel management

Nodig voor zelfmanagement

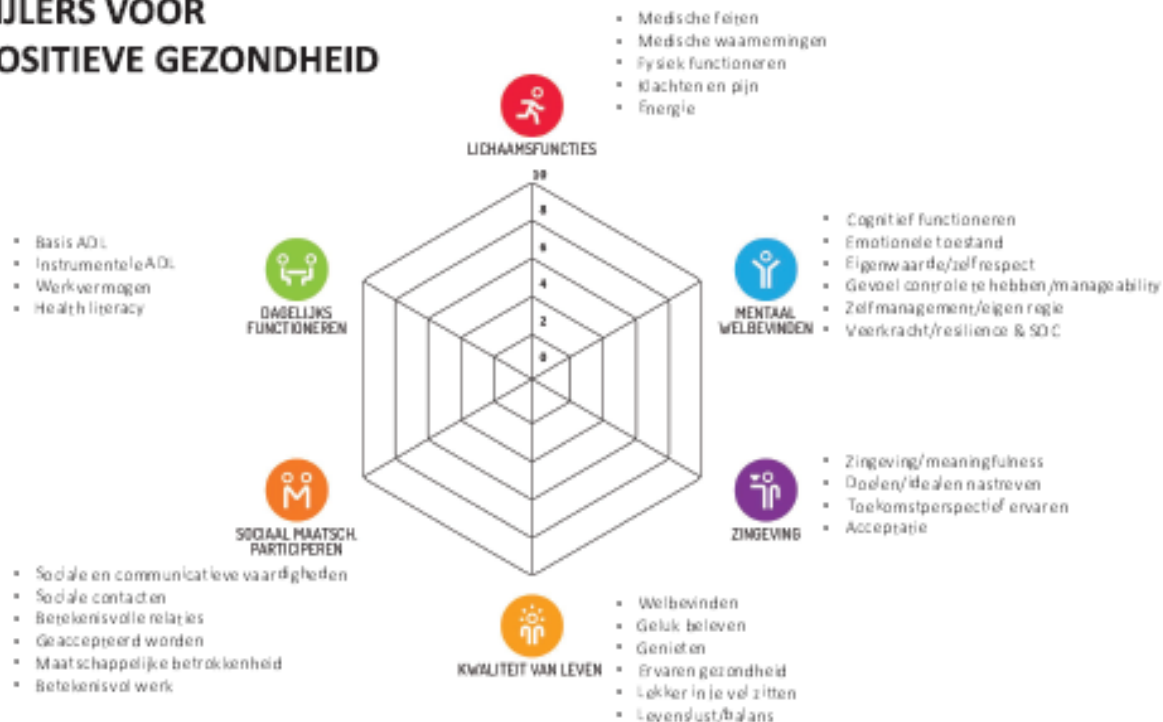
- Initiatief
- Ruimte om te experimenteren
- Mate van regie
- Informatievoorziening

Bottlenecks, wat kun je ermee

- Initiatief
- Executieve functies (planning, overzicht, flexibiliteit)
- Klik met hulpverlener
- Hulpverlener werkt niet coachend
- Gevoel van hiërarchie tov hulpverlener
- Informatievoorziening

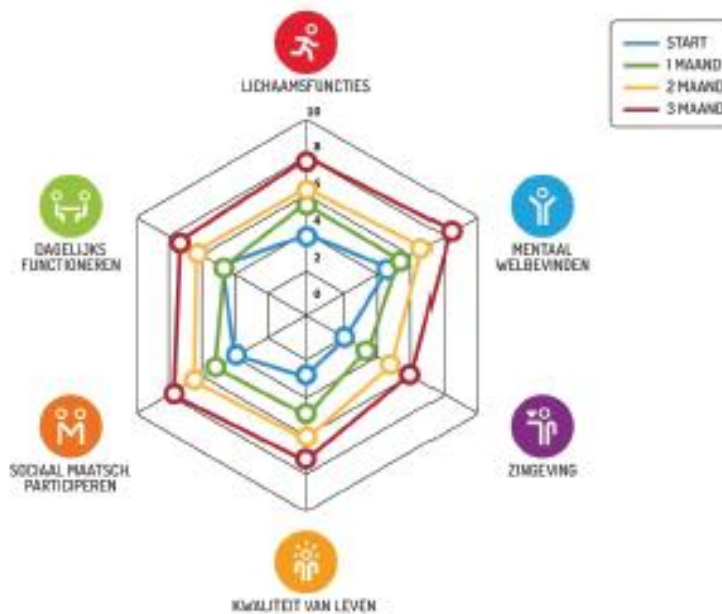
Pijlers positieve gezondheidszorg

PIJLERS VOOR POSITIEVE GEZONDHEID



Web van Machteld Huber

PIJLERS VOOR
POSITIEVE
GEZONDHEID



Ergotherapie en zelfmanagement

- Betekenisvolle dagelijkse handelingen / activiteiten
- Zo lang mogelijk zelfstandig blijven

Ergotherapie

- Meedenken in wat nog wèl kan (activiteiten, misschien op een aangepaste manier)
- Meedenken in verandering in rollen/nieuwe rollen (rol management)
- Coping strategieën onderzoeken bij cliënt en mantelzorger en deze versterken

Betekenisvolle activiteiten

- Mee onderzoeken wat betekenisvolle activiteiten zijn.
- Helder krijgen welke beperkingen hierbij zijn ontstaan
- Onderzoeken hoe deze verminderd kunnen worden (gebruik maken van sterke kanten)
- Trainen of aanpassen van betekenisvolle activiteiten

Rol management

- Samen in kaart brengen welke rollen iemand heeft
- Waardoor komen rollen in het gedrang.
- Samen prioriteiten stellen in de rollen
- Samen (met mantelzorger) afstemmen van de (nieuwe) rollen.

Tools

- Activiteitenweger
- Mijn zaken op orde.nl
- Apps (parkinsonapp, communicatie, pijndagboek, agenda, belasting versus belastbaarheid, toegankelijkheid van de omgeving, oefeningen/spelletjes, loep/voorleesfunctie, medicatiewekker, stappenplan, alarmering)
- Shared decision making

Meer weten over uw aandoening

- Dossier inzien, verslag opvragen
- Internet (parkinsonvereniging, parkinsonconnect, zorgzoeker)
- E-health
- Parkinsonmonitor
- MER
- Web van Machteld Huber
- Cursus (parkinsonvereniging)
- PPEP4ALL (Patient en Partner Educatie Programma voor Alle chronische ziekten)

Parkinson, houd zelf de regie!

- Ziekte eigen maken
- Naar buiten treden
- Rollen afstoten/aanpassen
- Oude en nieuwe technieken toepassen
- Meebewegen
- Anticiperen op ontwikkeling van de aandoening
- Vervangende activiteiten zoeken
- Mee blijven doen
- Af en toe het lichaam vergeten
- Oog houden voor veranderingen in de onderlinge relatie

Tips

- Neem regie daar waar u kan:
 - Probeer inzicht te krijgen in de aandoening en waar je betrouwbare info kunt vinden
 - Zorg dat u uw hulpvraag duidelijk heeft
 - Wees assertief in wat voor u wenselijk is (tijd van afspraak bijvoorbeeld)
 - Blijf actief
- Bespreek met uw behandelaar welke info/ondersteuning u nodig heeft om vervolgens zelf de regie te behouden. Bij de een is dat veel, bij de ander weinig.

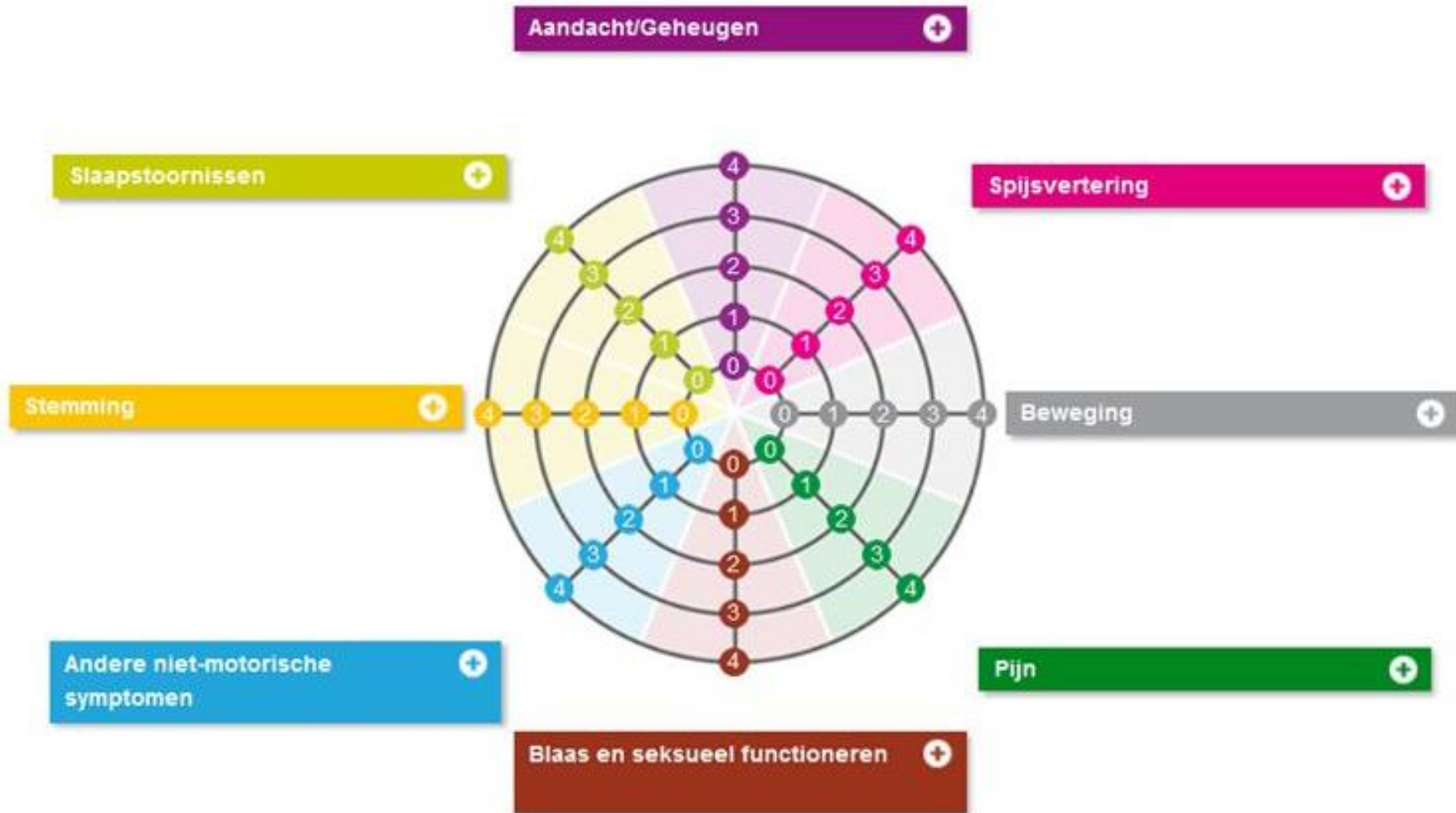
Tips

- Zorg dat duidelijk is
 - Wat is uw vraag
 - Wat vindt u belangrijk
 - Waarbij hebt u ondersteuning nodig
 - Hoe kunt u hierbij geholpen worden
- Bereid vragen voor
- Neem een persoon mee naar uw afspraak
- Neem het gesprek op
- Vraag zonodig om meer tijd voor en afspraak of om een beslissing te nemen
- Kies de mate waarin u de regie zelf wil nemen

Vragen?

Parkinson monitor

0 = Geen last 1 = Weinig last 2 = Last 3 = Veel last 4 = Zeer veel last



Parkinson Monitor™

DATUM: (DD/MM/JJ)

Markeer het cijfer in het diagram dat het beste aangeeft hoe vaak uw klachten voorkomen.
U geeft een cijfer aan de categorie in zijn geheel (bijv. slaapstoornissen), niet aan de afzonderlijke klachten.

0 Nooit 1 Zelden 2 Soms 3 Vaak 4 Altijd

■ Stemming

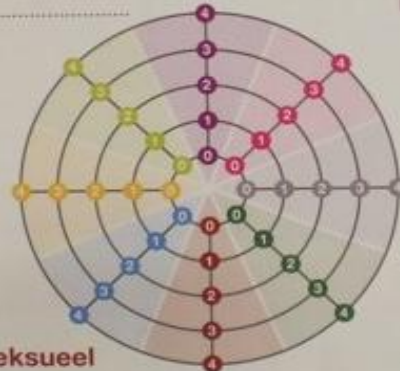
- Ik heb steeds minder interesse in dingen
- Ik heb minder/ geen plezier meer in de dingen die ik voorheen leuk vond
- Ik voel me ongelukkig
- Ik ben nerveus, angstig of raak in paniek
- Ik ben depressief
- Ik pieker veel
- Ik heb problemen in de relationele sfeer / met gezinsleden
- Andere:

■ Andere niet-motorische symptomen

- Ik heb een licht gevoel in mijn hoofd/ ben duizelig als ik opsta vanuit een liggende positie
- Ik val als gevolg van een flauwte
- Ik merk een wijziging in mijn vermogen om te ruiken/ proeven
- Ik merk een wijziging in gewicht (niet te wijten aan een wijziging in dieet)
- Ik zweet overmatig
- Ik zie/ hoor dingen die er niet zijn
- Andere:

■ Slaapstoornissen

- Ik heb problemen om 's avonds in slaap te vallen
- Ik heb problemen met doorslapen
- Ik heb problemen om weer in slaap te vallen zodra ik wakker ben geworden
- Ik ben 's ochtends moe
- Ik ben gedurende de dag vermoeid
- Ik dut regelmatig in op ongewenste momenten
- Andere:



■ Blaas en seksueel functioneren

- Ik voel aandrang om te plassen terwijl ik niet hoef te plassen
- Ik sta 's nachts vaker op om te plassen
- Ik heb last van incontinentieproblemen
- Ik heb een gewijzigde interesse in seks
- Ik heb problemen bij het hebben van seks
- Andere:

■ Aandacht/Geheugen

- Ik kan mij niet concentreren gedurende activiteiten
- Ik spreek traag
- Ik ben vergeetachtig
- Ik heb problemen met het herinneren van namen, getallen, gebeurtenissen
- Ik heb moeite om op woorden te komen
- Ik heb moeite met initiatief nemen
- Andere:

■ Pijn

- Ik heb vroeg in de ochtend pijnlijke krampen in mijn tenen, vingers, enkels en polsen, waar ik wakker van word
- Ik heb pijnlijke, stijve ledematen gedurende de dag
- Ik heb pijnlijke, stijve ledematen gedurende de nacht
- Ik heb pijnschokken, -scheuten in mijn ledematen
- Ik heb pijn door abnormale ongewenste bewegingen
- Ik heb pijn door rusteloosheid of nerveus bewegen 's nachts
- Ik heb zware hoofdpijn
- Andere:

■ Spijvertering

- Ik heb moeite met slikken
- Ik heb last van overvloedig speeksel
- Ik moet vaak overgeven of voel mij ziek (misselijk)
- Ik heb last van constipatie (verstopping)
- Ik heb last van diarree
- Ik heb last van mijn maag
- Andere:

■ Beweging

- Ik heb last van stijfheid in de vroege ochtend
- Ik heb last van stijfheid
- Ik tril
- Ik beweeg traag
- Ik ben beperkt in mijn bewegingen
- Ik heb evenwichtsproblemen/ valneigingen
- Ik heb een gewijzigde lichaamshouding
- Ik heb problemen met spreken
- Ik heb een klein handschrift
- Ik heb last van bevriezen (freezing)
- Andere:

Dit diagram en de geomsomde klachten zijn niet gevalideerd.