

Heeft u ook zoveel last van uw lijf? Of denkt u dat het andersom is ?

Presentatie 7 oktober 2017

Ine Bakker, Oefentherapeut Mensendieck en psychosomatisch oefentherapeut.

Het zal je maar gebeuren: krijg je zomaar de diagnose reuma. Daar moet je mee leren omgaan en niet mee leren leven. Maar hoe? Hoe pakt u uw dagelijks leven aan?

Goed zelfmanagement zorgt ervoor dat u en uw lijf beter gaan samenwerken.

Stel u zelf eens de volgende vragen:

Doe ik op mijn goede dagen extra veel, en weinig op mijn slechte dagen?

Ben ik geneigd te veel hooi op mijn vork te nemen en meer te doen dan nodig is? Andere mogen toch niet merken dat ik dat niet meer kan. En ik wil niet dat ze me zielig vinden.

Wil ik het anderen graag naar de zin maken en kan ik slecht 'nee' zeggen als mensen mij vragen iets te doen?

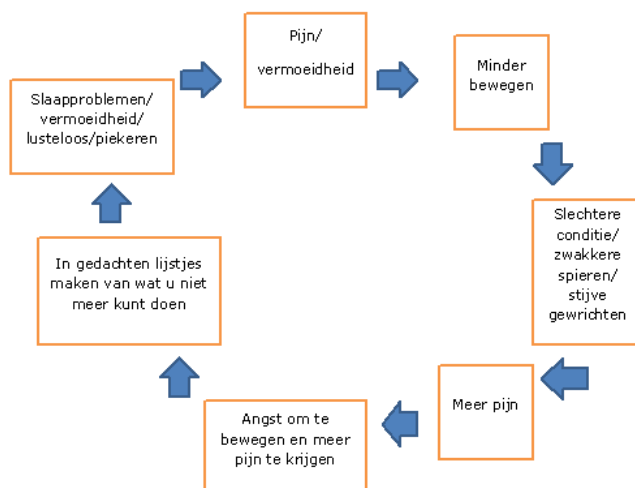
Kloppen uw antwoorden wel met wat u denkt of vult u de gedachten van anderen in.

1) Hoe gaat u om met uw energie en uw pijnklachten?

Gaat u door tot uw energie op is en de pijn maximaal en gaat u dan pas uitrusten.

Bent u juist te voorzichtig of bent u iemand van de schouders eronder en niet zeuren (de overbelaster). Of kiest u voor de middenweg. Als u 75 % van uw energie hebt verbruikt neemt u een pauze. En de vermoeidheid hoeft niet persé helemaal 0 % te zijn om weer een activiteit op te pakken.

2) Welke patronen beïnvloeden nu uw dagelijks leven. Het is belangrijk dat deze cirkel te doorbreken.



Tools om beter samen te werken met uw lijf.

1. Doseer uw activiteiten.
2. Maak een dag/ week indeling en stel prioriteiten.
3. Maak een bewuste keuze en sta eens stil bij die keuze.

Kan ik deze activiteit nu nog doen. Is het antwoord 'ja' dan staat het stoplicht op groen en kan je het gewoon doen. Soms moet je er even langer bij stil staan en maak een wel overwogen keuze. Het licht is oranje. Maar soms is het rood en kan je beter de activiteit niet meer doen maar misschien morgen of aan iemand anders vragen. Als je bij de onderstaande zinnen het accent legt op het rode woord dan klinkt er elke keer iets anders.

Moet ik dit nu doen
Moet ik dit nu doen
Moet ik dit nu doen
Moet ik dit nu doen
Moet ik dit nu doen

Kan ik dit nu doen
Kan ik dit nu doen
Kan ik dit nu doen
Kan ik dit nu doen
Kan ik dit nu doen

Wil ik dit nu doen
Wil ik dit nu doen
Wil ik dit nu doen
Wil ik dit nu doen
Wil ik dit nu doen

4. Vraag uw omgeving om hulp.
5. Zorg voor voldoende beweging.
6. Wees bewust van uw houding en de manier hoe u beweegt.
Een goede houding helpt ook om overbelasting en extra pijnklachten te voorkomen.
7. Neem voldoende ontspanning.
Rust is niet alleen fysieke rust maar ook rust in het hoofd.
8. Zorg voor een goede dag/ nacht ritme.
9. Stel jezelf doelen en maak een plan van aanpak.

10. Zelfmanagement is teamwork.

Samen met je zorgverlener(s) kan je een plan van aanpak opstellen.

11. Accepteer uw aandoening.

Dit is misschien wel de belangrijkste tool uit de hele gereedschapskist.

Accepteren betekent niet dat u zich er bij moet neerleggen. maar dat u zich realiseert dat u zelf actie zult moeten ondernemen om zo goed mogelijk met uw klachten om te gaan.

Is zelfmanagement gemakkelijk? NEE en Ja, het is de moeite waard!