


Zelfmanagement bij lipoedeem

Lise Maren Kloosterman



Doel van de presentatie

 Inzicht geven in
zelfmanagement
en hoe dat kan helpen



Wat is zelfmanagement **NIET?**

- Je staat er alleen voor.
- Je moet alles zelf moet uitzoeken zonder hulp.
- Het is een vervanging voor medische zorg.
- Het is eenmalige taak.
- Het is een kwestie van alleen maar doorzetten.



Wat is zelfmanagement WEL?

Omgaan met klachten, emoties, behandeling, leefstijl

Dit betekent dat je:

- ✓ Herkent wat er met je lichaam gebeurt
- ✓ Weet welke behandelingen je nodig hebt
- ✓ Omgaat met lichamelijke en mentale klachten
- ✓ Gezonde keuzes maakt in je leven

Bij lipoedeem is zelfmanagement extra belangrijk om je klachten beter onder controle te krijgen

 'Wat kan ik zelf doen om mijn leven met lipoedeem zo goed mogelijk vorm te geven?'



Waarom belangrijk?

Door zelfmanagement krijg je meer grip op je gezondheid en kun je beter omgaan met lipoedeem.

Dit helpt om je klachten te verminderen en je beter te voelen in het dagelijks leven.



Wat moet ik daarvoor kunnen?

Zelfmanagement/zelfregulatie



 Zelfregulatie betekent dat mensen hun eigen gedrag bewust kunnen **plannen, sturen, evalueren en bijstellen**.

Dit is een actief proces waarin mensen **doelen stellen, zichzelf motiveren**, en hun eigen voortgang beoordelen.

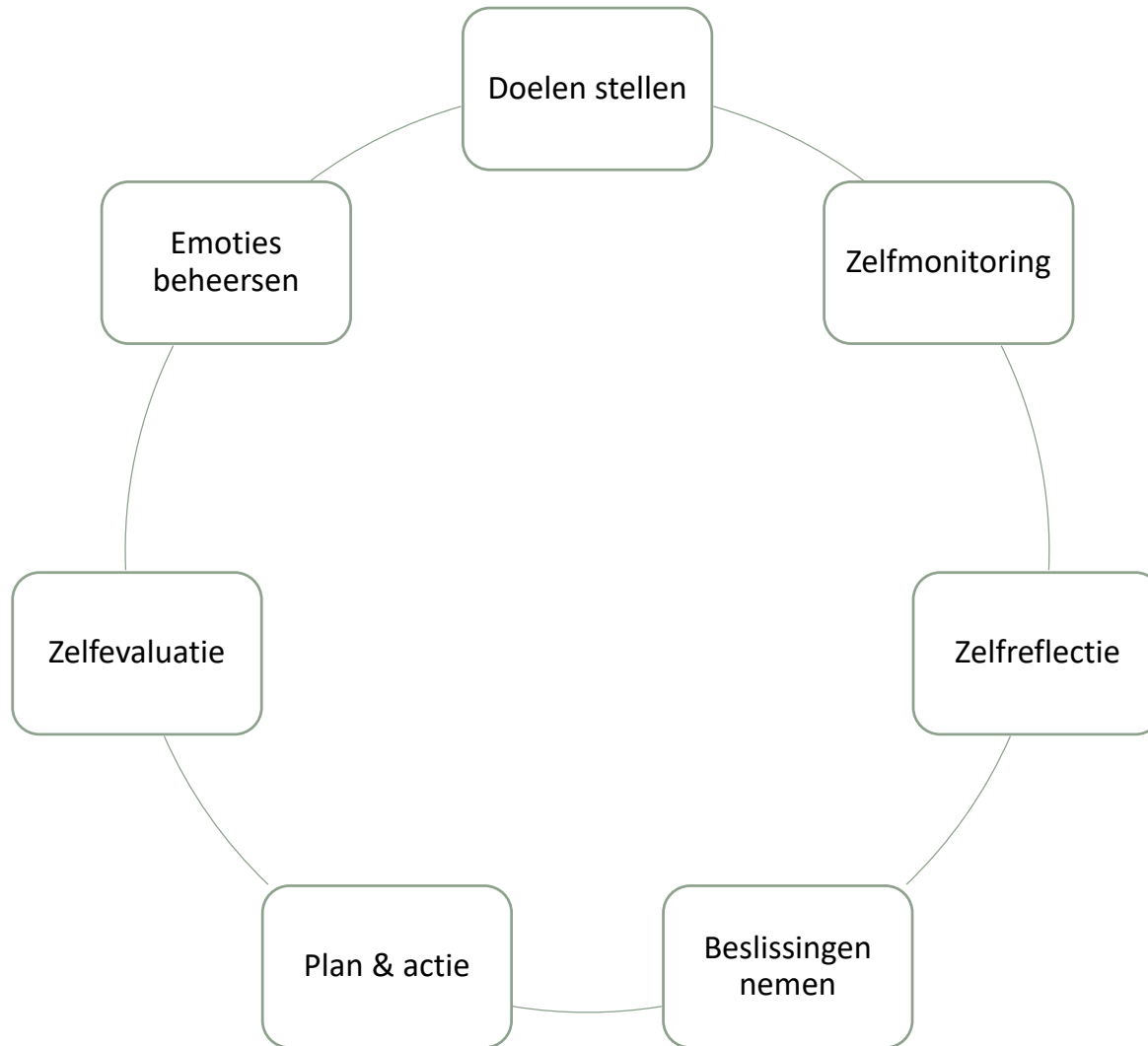


Zelfregulatie werkt samen met zelfeffectiviteit:

Als je gelooft dat je iets kúnt bereiken, ben je eerder gemotiveerd om jezelf te **reguleren** en vol te houden.



Vaardigheden



Doelen stellen

Je doel moet duidelijk en **specifiek** zijn.

- Wat wil ik bereiken?
- Waarom is dit doel belangrijk voor mij?
- Wie zijn er bij betrokken?
- Waar gaat het gebeuren?
- Welke middelen heb ik nodig of welke beperkingen zijn er?



| | | | | |
|---|--|---|---|---|
| S <i>Specifiek</i> | M <i>Meetbaar</i> | A <i>Acceptabel</i> | R <i>Realistisch</i> | T <i>Tijdsgebonden</i> |
|  |  |  |  |  |

Doelen stellen

Het is belangrijk dat je doelen **meetbaar** zijn.
Alleen dan kun je zien of je vooruitgaat en gemotiveerd blijven.

- Hoeveel wil ik bereiken?
- Hoe weet ik wanneer ik mijn doel heb gehaald?



| | | | | |
|---|--|---|---|---|
| S <i>Specifiek</i> | M <i>Meetbaar</i> | A <i>Acceptabel</i> | R <i>Realistisch</i> | T <i>Tijdsgebonden</i> |
|  |  |  |  |  |

Doelen stellen

Je doel moet **acceptabel** en **realistisch** zijn. Het mag best een uitdaging zijn om je doel te bereiken, maar het moet wel mogelijk blijven. Zorg ervoor dat het leuk blijft en geen straf wordt.

- Is dit het juiste moment om dit doel te behalen?
- Past het doel bij andere doelen die ik heb?
- Ben ik de juiste persoon om dit doel te bereiken?
- Past het doel bij mijn huidige situatie?



| S | M | A | R | T |
|---|--|---|---|---|
| <i>Specifiek</i> | <i>Meetbaar</i> | <i>Acceptabel</i> | <i>Realistisch</i> | <i>Tijdsgebonden</i> |
|  |  |  |  |  |

Doelen stellen

Door doelen **tijdsgebonden** te maken, maak je ze belangrijker dan andere dagelijkse dingen.

- Wanneer wil ik mijn doel behalen?
- Wat wil ik over 6 weken bereikt hebben?
- Wat wil ik over 6 maanden bereikt hebben?
- Wat kan ik vandaag doen om dichterbij mijn doel te komen?



| | | | | |
|---|--|---|---|---|
| S <i>Specifiek</i> | M <i>Meetbaar</i> | A <i>Acceptabel</i> | R <i>Realistisch</i> | T <i>Tijdsgebonden</i> |
|  |  |  |  |  |

Zelfmonitoring van gedrag betekent dat je bijhoudt hoe je je voelt en wat je doet. Dit helpt je om je bewust te worden van je eigen gedrag en om dit zelf te beïnvloeden.

Wat monitoren?

Hoe bijhouden?

Hulpmiddelen

Beweging & Activiteit

Noteer welke beweging je hebt gedaan, hoe lang en hoe het voelde

Stappenteller, smartwatch, notitieboekje

Eetgedrag & Voeding

Wat heb je gegeten en gedronken? Hoe voelde je je daarna (energiek, moe, opgeblazen)?

Voedingsdagboek, app (bijv. MyFitnessPal)

Emotionele Toestand

Hoe voelde je je vandaag (bijv. gestrest, blij, moe)? Welke gebeurtenissen speelden een rol?

Dagboek, Stemmingstracker-app

Zelfreflectie helpt mensen om inzicht te krijgen in hun gedrag, gedachten en emoties.

De rol van patronen:

Patronen zijn gewoontes die je vaak herhaalt zonder er bewust over na te denken. Ze kunnen zowel positief als negatief zijn.

Wat zijn triggers?

Triggers zijn dingen die een bepaald gedrag uitlokken. Dit kunnen situaties, gevoelens of gewoontes zijn.



Geïnfomeerde besluitvorming

Dit betekent dat je goed nadenkt over je keuzes en alle belangrijke informatie gebruikt. Je neemt geen beslissingen zomaar, maar op basis van feiten, adviezen en je eigen situatie.

Gedeelde besluitvorming

Dit betekent dat je samen met je zorgverlener beslist over jouw behandeling of aanpak. Jij kent je lichaam en situatie het beste, en de zorgverlener heeft medische kennis. Door samen te overleggen, kies je een oplossing die het beste bij jou past.

Weten wat **betrouwbare informatiebronnen** zijn!



Een **actieplan** is een gestructureerd overzicht van doelen en stappen die nodig zijn om deze doelen te bereiken.

Het geeft structuur en duidelijkheid.

Het helpt je om gemotiveerd te blijven.

Je leert omgaan met tegenslagen.

Wat moet er in een actieplan staan?

- Doelen
- (Concrete) Actiestappen
- (Realistische) tijdsplanning
- Middelen en ondersteuning
- Evaluatiemomenten



Zelfevaluatie betekent dat je je voortgang beoordeelt en kijkt of je op de goede weg zit.

Je ontdekt wat goed gaat.

Je ziet waar je kunt verbeteren.

Je kunt op tijd aanpassingen maken.

Zijn mijn doelen nog haalbaar?



Wat maakt zelfmanagement lastig?

- Vooroordelen bij zorgverleners (“Het is gewoon obesitas” of “ik geloof niet in lipoedeem”)
- Lichamelijke en mentale klachten
- Niet helpende gedachten over zelfmanagement of onrealistische verwachtingen
- Stigma
- Ontevredenheid over zorg
- Weinig kennis over zelfmanagement
- Weinig kennis bij zorgverleners












Wat helpt juist wél?

- Duidelijke en haalbare (leefstijl-) plannen
- Zorgverleners die luisteren en meedenken
- Geloof in eigen kunnen (=zelfeffectiviteit)
- Positieve persoonlijke eigenschappen
- Zelfmanagementvaardigheden
- Lotgenotencontact
- Sterk sociaal netwerk



Praktische tips

-  Houd een dagboekje bij – wat werkt voor jou?
-  Routine opbouwen
-  Koppel je nieuwe gedrag aan iets dat je dagelijks al doet, zoals je ochtendroutine.
-  Gebruik herinneringen ( Zet een melding op je telefoon of  plak een post-it waar je het vaak ziet)
-  Stel kleine, haalbare doelen - vervang “alles of niets” door realistische keuzes
-  Vier je successen (hoe klein ook)
-  Zoek verbinding met anderen

Take-home message

Zelfmanagement gaat niet over alles zelf kunnen
– maar over weten wat je zélf kunt doen.

Jij hebt invloed – al voelt dat misschien niet
altijd zo.



Volg NLNet op social media

- Scan de QR-code en volg onze kanalen
- Maak gebruik van social media met **#lipoedeemdag2025**
- Laat weten wat je van deze dag vond



Bedankt!

Lise Maren Kloosterman

