



Balanceren op het levenspad

Omgaan met IBD in het dagelijks leven

Mijn dagelijks leven



Wie zijn jullie?

- Wie heeft net de diagnose IBD gekregen?
- Wie leeft het al langer dan 5 jaar met Crohn of colitis?
- Wie is in remissie met medicatie?
- Wie is (al eens of vaker) geopereerd als gevolg van IBD?
- Wie staat naast iemand met IBD?



Jullie dagelijks leven

- Het leven uit balans
- Wat is moe?
- Welke stappen kun je zetten?
- Delen
- Mentale gezondheid
- Energie management
- Balanceren
- IBD en werk

Het leven uit balans

- Ideale wereld bestaat niet
 - Leven zonder stress is onmogelijk
 - Waarom-vraag wordt niet (altijd) beantwoord
-
- Ziek zijn
 - Stress
 - Angst
 - Onzekerheid
 - Onderzoek
 - Medicatie
 - Operatie
 - Toekomst
-
- Vermoeidheid



Wat is precies moe?

- Moe is een gevoel, een ervaring die verschilt van aard, in ernst en is zeer subjectief.
- Waarbij zowel lichamelijke, psychische als sociaal maatschappelijke factoren een rol spelen.
- Dit vraagt een holistische visie, je kunt niet alleen vasthouden aan meetbare waarden en theoretische modellen.
- Wanneer het niet gaat zoals het moet, dan moet het maar zoals het gaat.





**HET JUISTE
MOMENT**

**SOMS
IS DAT NU**

Loesje



Welke stappen kun je zetten?

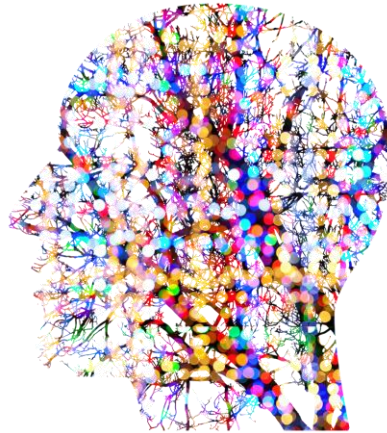
Delen is helen en rouwen is nodig

- Geef het aan, maak het bespreekbaar!!!!
 - MDL-verpleegkundige en MDL arts
 - Gezin, familie, vrienden
 - Werkgever, collega('s), bedrijfsarts
-
- Klinkt zwaar
 - Verlies van gezondheid
 - Lijf laat je in de steek
 - Gevoel van afhankelijkheid
 - Verdriet toelaten is ook sterk zijn



Mentale gezondheid

- Schuldgevoel
- Schaamte
- Angst
- Falen
- Ongeduld
- Bijwerking medicatie
- Niet zichtbaar
- Onwetendheid
- Teleurstelling



- Partner
- Ouders
- Kinderen
- Vrienden
- Collega's



Wanneer alarmsignalen?

Somberheid

- Frustratie
- Baaldag
- Lusteloos
- Geen energie
- Geen zin meer

Depressie

- Langer dan 2 weken achter elkaar
- Het kan je niets meer schelen
- Geen deelname dagelijks leven
- Angst, schuldgevoel, waardeloos, hopeloos
- Paniekaanvallen
- Rusteloos of lethargie
- Gedachten aan de dood

Balans

Balans = 1. tweearmige weegschaal 2. evenwicht

In balans zijn is thuis zijn bij jezelf, je stabiel voelen

- Wie ben ik?
- Wat vind ik belangrijk?
- Wat gaat er goed?
- Wat kan er beter?
- Wat kan ik zelf doen?
- Wie of wat kan mij helpen en/of ondersteunen?



Zelfmanagement

Het bewust zelfnemen van beslissingen en ondernemen van actie op medisch, sociaal en psychisch gebied zodat de (chronische) klachten in het dagelijks leven worden ingepast.

Jedeloo

Positieve gezondheid

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen

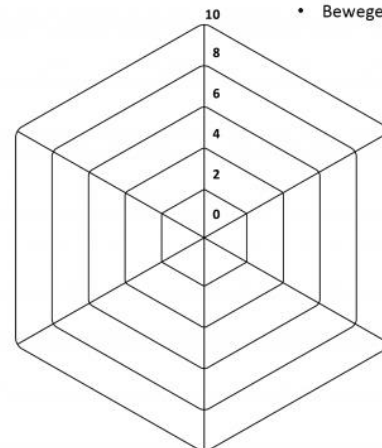


DAGELIJKS
FUNCTIONEREN



MEEDOEN

- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnige dingen doen
- Interesse in de maatschappij



LICHAAMSFUNCTIES

- Je gezond voelen
- Fitheid
- Klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Conditie
- Bewegen



MENTAAL
WELBEVINDEN

- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle



ZINGEVING

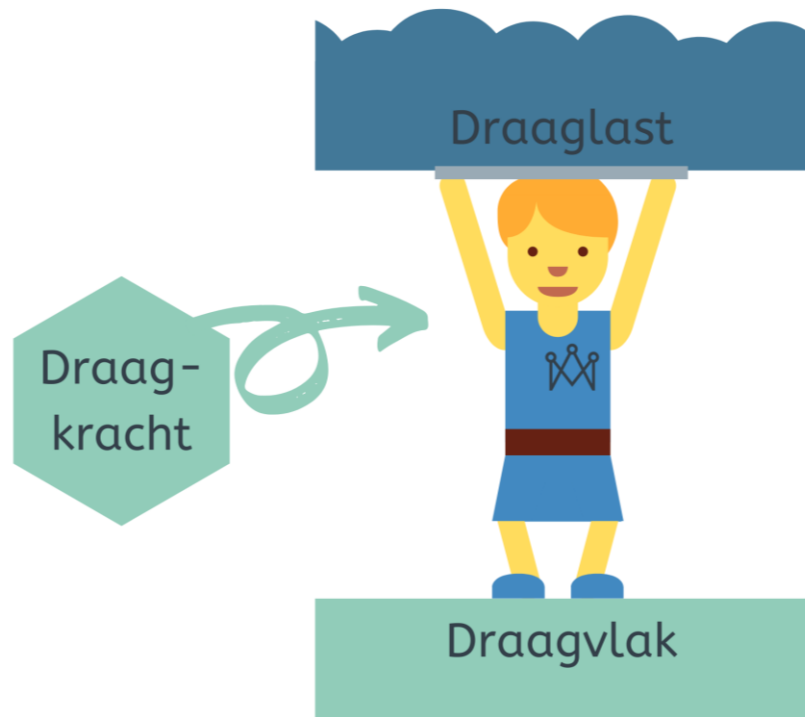
- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren



KWALITEIT VAN LEVEN

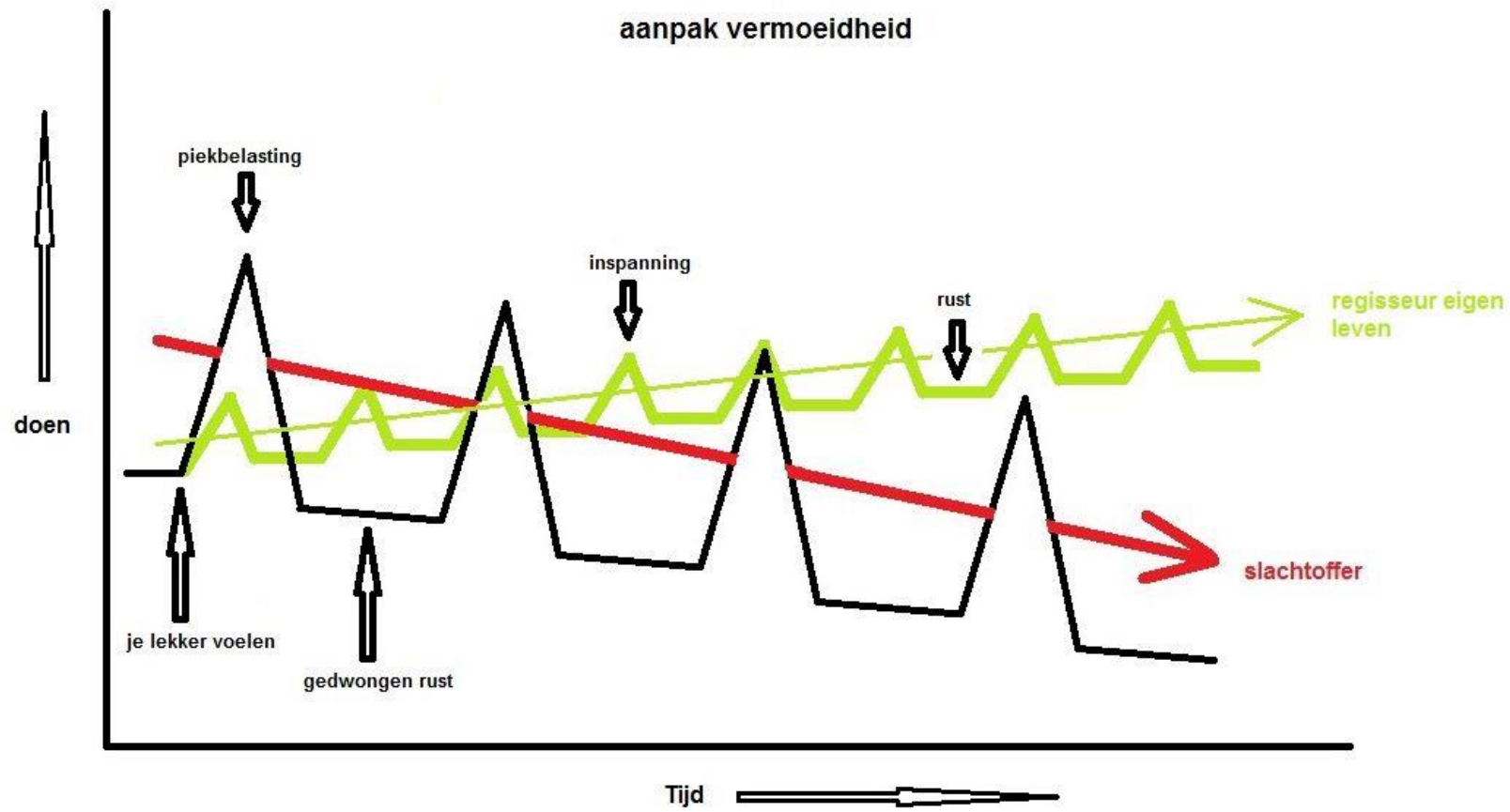
- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld

Er zijn drie knoppen waar je aan kunt draaien:



- Draaglast verminderen
- Draagvlak vergroten
- Draagkracht versterken

Energie management



Training voor leden van CCNL



IBD en werk

IBD kan invloed hebben op je werk

- Ziekte verschijnselen
- Behandeling
- Onbegrip van werkgever, collega's
- Reistijd, omstandigheden op werk

Gesprekskaarten CCNL

- Patient
- Zorgverlener

Checklists

- Werkgever
- Werknemer

Informatie & advies bij werk en IBD
Binnen en buiten het ziekenhuis

www.crohn-colitis.nl/leven-met/werken

Centrum werk& gezondheid
Fit for Work, werk als behandeldoel.
www.targetatwork.nl



“Geef me de moed om te veranderen wat ik kan veranderen.

Geef me de wijsheid om te accepteren wat ik niet kan veranderen.

Geef me het inzicht om het verschil tussen beide te zien”

• - Franciscus van Assisi -



Dromen en doelen bereiken?

- Hoe eet jij een koe?



- Hoe kom je waar je heen wilt?





Dank voor uw aandacht

Christa Vermeer: info@christavermeer.nl