

# Meer regie: tips voor mensen met een chronische aandoening

1

Bedenk wat u wilt bereiken



2

Maak een actieplan



3

Denk na over wat u zelf wilt doen



4

Vraag naar de mogelijkheden van digitale zorg



5

Vraag en zoek naar informatie



6

Ken uzelf



# Meer regie: tips voor mensen met een chronische aandoening



## Bedenk wat u wilt bereiken

Bedenk wat voor u belangrijk is in het leven. Zijn er dingen die u wilt doen, maar die door uw ziekte niet meer kunnen? Wilt u bijvoorbeeld naar de supermarkt kunnen lopen, met vrienden afspreken of wilt u een aantal dagen per week werken? Schrijf op wat u wilt bereiken en formuleer een doel. Bijvoorbeeld: Over drie maanden wil ik twee dagen per week van 9.00-17.00 uur kunnen werken.



## Maak een actieplan

Maak een actieplan waarin u stap voor stap beschrijft hoe u uw doel wilt bereiken. Let erop dat u duidelijk beschrijft wat uw doel is en wanneer u het wilt bereiken. Bespreek uw actieplan met betrokken hulpverleners. Overleg of uw doelen haalbaar zijn, welke acties u moet ondernemen om uw doel te bereiken en of u daarbij hulp nodig hebt.



## Denk na over wat u zelf wilt doen

Denk na over wat u zelf wilt en kunt doen en welke hulp u van familie, vrienden, collega's of hulpverleners verwacht. Wilt u bijvoorbeeld zelf uw conditie opbouwen of begeleid worden door een professional? Wilt u zelf uw gewicht in de gaten houden of wilt u dat uw partner u hierbij helpt? Bespreek het met anderen als u iets van hen verwacht en maak daar afspraken over.



## Vraag naar de mogelijkheden van digitale zorg

Digitale zorg (oftewel e-health) is het gebruik van internet en ICT om gezondheid (szorg) te ondersteunen en te verbeteren. Denk aan internettherapie, online communicatie tussen u en uw hulpverlener, het op de computer inzien van uw eigen medisch dossier of het zelf invoeren van meetwaarden (zoals gewicht) in uw dossier. Denk na over wat u met digitale zorg wilt en bespreek uw wensen met uw zorgverleners.



## Vraag en zoek naar informatie

Zoek informatie over wat uw aandoening inhoudt, welke behandelmogelijkheden er zijn en wat de ervaringen van anderen met dezelfde aandoening zijn. Bespreek de informatie zo nodig met uw hulpverleners en vraag om extra informatie als iets niet duidelijk is. Voor veel aandoeningen bestaan patiëntenverenigingen. Ook daar kunt u om informatie vragen.



## Ken uzelf

Houd uw klachten in de gaten. Is uw bloeddruk toegenomen, kunt u langer lopen of heeft u op bepaalde momenten minder pijn? Wanneer worden uw klachten erger en wanneer beter? Welke effecten hebben medicijnen, eten, activiteiten of stress op uw klachten? Noteer het verloop en bespreek deze met uw hulpverleners. Door het verloop te volgen, krijgt u meer grip op uw chronische ziekte.