



“De blinde hoek van een Chronisch Zieke”



Agenda



1. Introductie
2. Chronisch ziek in relatie tot privé en werk
3. Werken met een chronische ziekte
4. Rol zorgverleners
5. Mijn ervaring als ervaringsdeskundige

“Leid het leven en leef niet het lijden”



- ❖ Counselor / Coach, RBCZ geregistreerd
- ❖ Externe adviseur bij 'Centrum voor Chronisch Ziek en Werk
- ❖ Praktijk 'Coaching voor Chronisch Zieken' en 'Chronisch Werkt'
- ❖ Oefentherapeut - Mensendieck
- ❖ Gecertificeerd Coach: MS Vereniging Nederland

Mijn motivatie:

- Mensen met een chronische aandoening begeleiden en ondersteunen om de regie over het leven te herpakken en mede-richting te geven.
- Om handvatten te kunnen geven hoe om te gaan met de nieuwe situatie, zowel privé alsook op werk, altijd met behoud van kwaliteit van leven.

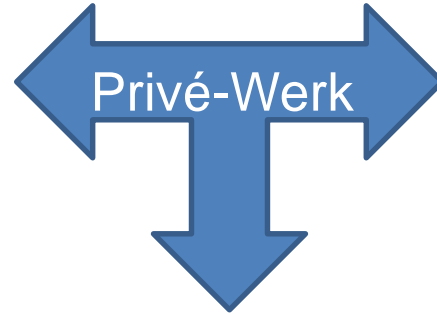


Chronisch ziek zijn, heeft impact op privé en werk



Fysiek

- Verminderde mobiliteit
- Vermoeidheid
- Verminderde motoriek
- Spierzwakte
- Gevoelsstoornissen
- Blaas en darmproblemen
- Duizeligheid/draaierigheid.
- Spraakstoornissen
- Pijn



Cognitief

- verminderd geheugen
- moeilijker overzicht kunnen houden
- Verminderd executief functioneren
- vermoeidheid
- verminderd psychosociaal functioneren
- verminderde mentale belastbaarheid

Psychisch

- Omgaan met het gevoel van verlies, rouw
- Het hebben van een onbetrouwbaar lichaam
- Verminderde empathie
- Vermijdende en emotiegerichte coping stijl
i.p.v. een probleem gerichte coping stijl
- Depressie / Angst

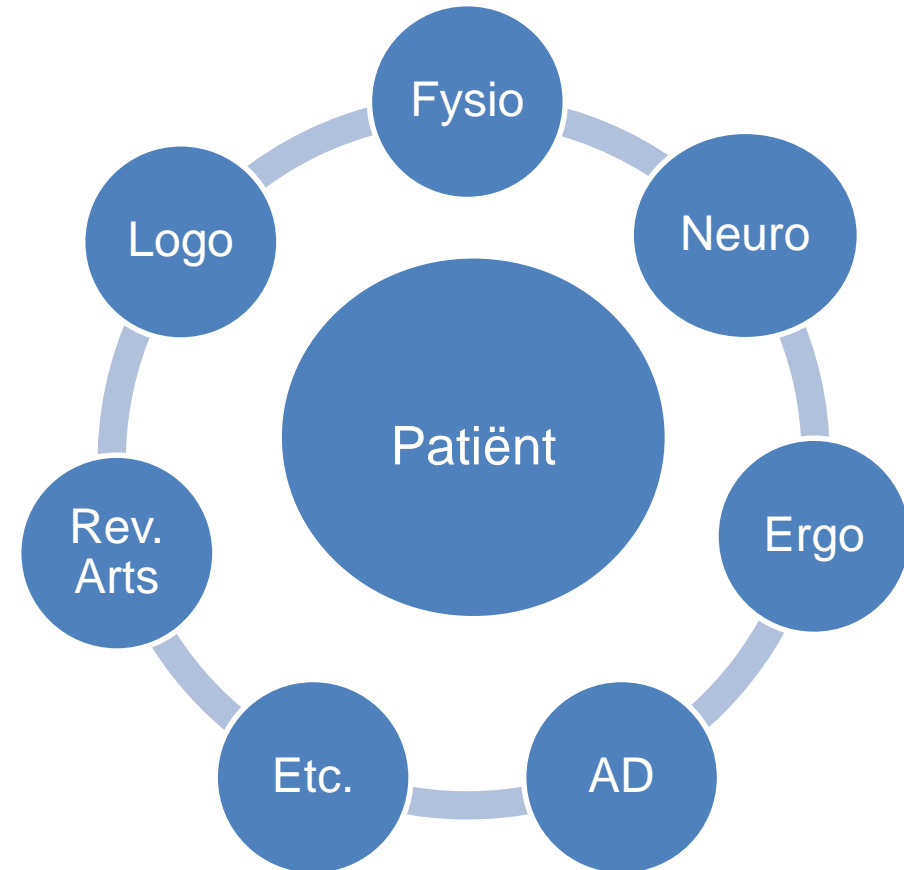
Formeel & Informeel



Formeel:
wet en regelgeving (WVP)



Informeel:
alle zorgverleners



Wat heeft een chronisch zieke qua werk nodig?



- Werkaanpassingen
- Rustige omgeving, prikkelarme omgeving, niet te warm
- Aangepaste werktijden, mogelijkheid tot extra pauzes
- Mogelijkheid tot flexibel werktijden, zelfroostering
- Vermindering van stressmomenten, weinig deadlines
- Vertrouwen (geen negatieve werkervaringen)
- Mogelijkheid tot opnemen van ziekteverlof



Een chronisch zieke heeft zingeving nodig



- Dat de gehele mens wordt gezien, niet alleen de zieke client
- Aandacht voor zijn talenten, wat doet iemand
- Benadruk de positieve gezondheid
- Hoe ga je daarmee om ->Zingeving
- Een mens bestaat uit vrije tijd, hobby's, werk, waardoor hij een zinvol leven ervaart
- Dus de ziekte staat niet voorop maar de zingeving



Denk in mogelijkheden i.p.v. knelpunten



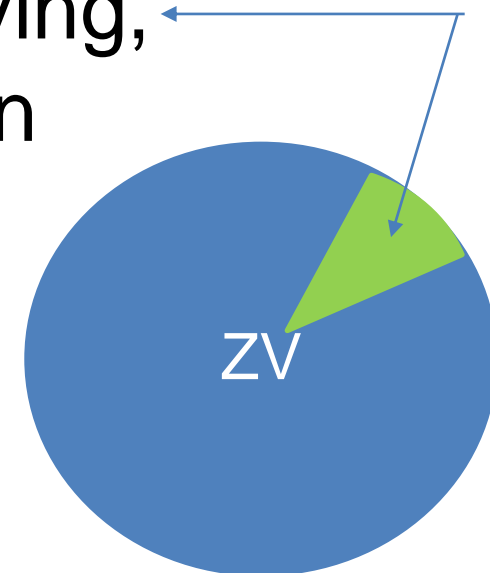
- Mogelijkheden
- Kijk naar wat wel kan, i.p.v. wat
 - Zorgvuldige energie herstel balans in kaart brengen
 - Leren omgaan met je vermoeidheid
 - Stress hantering
 - Adviezen voeding, sport, sociale aspecten
 - Duidelijke regie rondom werk behoud
- Knelpunten
- Blijven negeren
 - Aanhoudend vechten
 - Niks meer of steeds minder doen
 - Boos blijven
 - Onterecht beeld van de term acceptatie

Hoe kunnen zorgverleners ondersteunen



Zorgverleners kunnen werkbehoud en zingeving,
positief beïnvloeden

- kijk naar het geheel: “de Mens “
- iemand is meer dan zijn ziekte
- probeer echt contact te maken, (geen aannames)
- weet wat je collegae doen, i.v.m. doorverwijzen
- de regie ligt primair bij de client

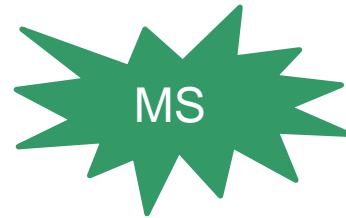


Het jaar 2000



2000

2018



Wat overkwam mij:



- Onzekerheid / Angst
- Gevoel van hulpeloosheid
- Verkeerde aannames
- Onduidelijke communicatie
- Regie kwijt
- Eenzaam
- Geen professionele hulp
- De blinde hoek
- Werk jij nog ?
- Vermijdend gedrag



Wat heb ik eraan gedaan:



- Autonomie
- De blinde hoek opzoeken
- Goed ziekte inzicht
- Duidelijke communicatie
- Nadenken over toekomst-
geving
- 'Voordenken'
- Professionele hulp

- Eigen gebruiksaanwijzing
schrijven*



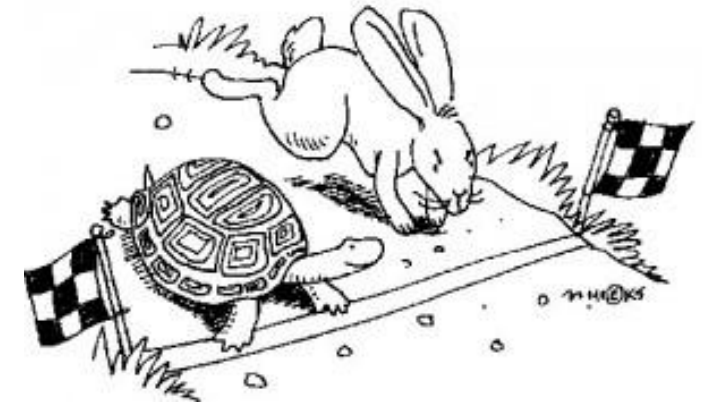
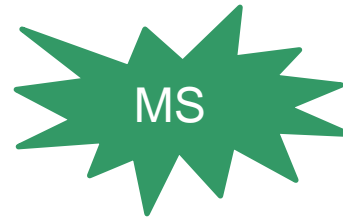
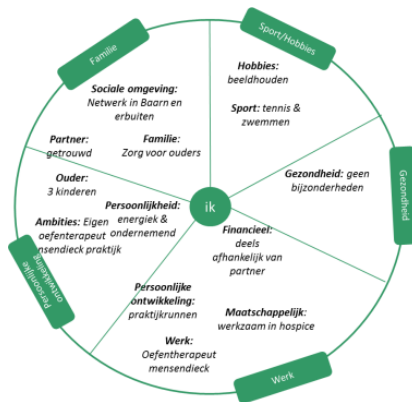
Mijn keuzes en resultaat:



2000



2018



Kijk van alle kanten,
zodat je de hele 'mens' kan zien



Contact gegevens:



Praktijk: “Coaching voor Chronisch Zieken”

Tamara Bijleveld-Coene

Altalaan 14

3743 CR Baarn

06-4132-1715

035-5239077

ABvC geregistreerd

Licentie nr: RBCZ 170818r

www.coachingvoorchronischzieken.nl

tbijleveld@coachingvoorchronischzieken.nl

