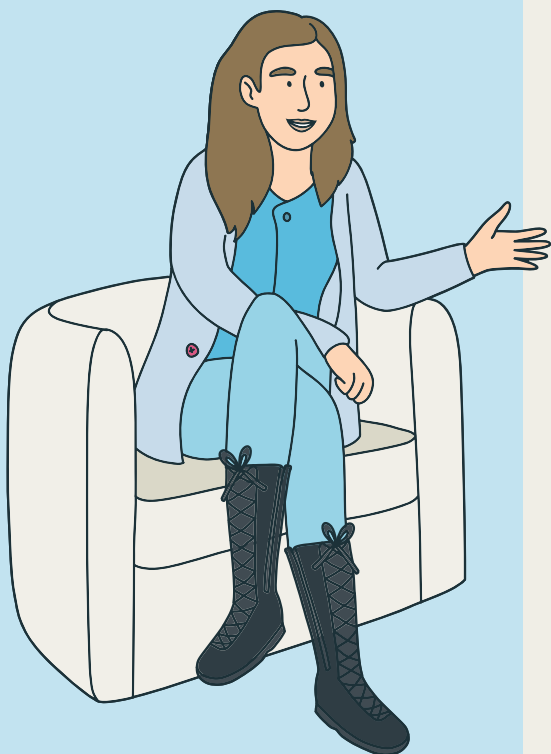


Aanbevelingen voor professionals

Zelfmanagement



1. Richt ondersteuning bij zelfmanagement niet op de aandoening zelf, maar op het [versterken van de vaardigheden](#) die patiënten nodig hebben om met hun aandoening te leven. Focus hierbij op het ontwikkelen van adaptieve vaardigheden zodat patiënten zo optimaal mogelijk zelfredzaam blijven.
2. Stimuleer de [intrinsieke motivatie](#) door samen te verkennen wat haalbaar en passend is, en moedig de patiënt aan om stap voor stap zelfregie te nemen.
3. Streef naar zelfstandigheid, maar benadruk dat hulp vragen oké is wanneer dit nodig is. Bied een veilige en steunende omgeving.
4. Heb aandacht voor de individuele krachten, de sterke kanten en kwaliteiten. Vier behaalde successen om het zelfvertrouwen te versterken.
5. Werk vanuit een [coachende en gelijkwaardige houding](#). Stel jezelf niet primair op als behandelaar die voorschrijft, maar als partner en coach.
6. Ondersteun de patiënt bij het aanleren van [zelfmanagementstrategieën](#). Dit verkleint de kans op terugval en verhoogt de therapietrouw.
7. Betrek naasten en netwerk waar mogelijk. Ondersteun de patiënt in het benutten van familie, vrienden of andere steunfiguren.
8. Monitor en evalueer samen de voortgang van het zelfmanagement. Bespreek regelmatig met de patiënt of de gekozen aanpak nog passend is en stel zo nodig bij.
9. Integreer zelfmanagement in het zorgaanbod. Zorg in een zorgorganisatie voor afstemming binnen teams en in de zorgketen om een gezamenlijke visie te ontwikkelen.