



“Watchfull waiting” hoe doe je dat?

Berdien van den Akker
Baukje de Jong

Met aandacht. Dat voelt beter.

Inhoud

- Screening
- Vroegbehandeling
- Gedragsverandering; waar loop je tegen aan.
- Zelfmanagement
- Praktisch; hoe pas je dit toe?

Screening

- Volumemeting
- Pitting test
- Gewicht/BMI
- NNGB
- Leefstijl

Op indicatie

- Lastmeter

Vroegbehandeling

- Kennis overdracht/Informatievoorziening
- Zelfmanagement

- Aandachtspunten vanuit screening
 - Leefstijl
 - Gewicht

Gedragsverandering; waar loop je tegen aan.

De cirkel van Prochaska en Diclemente



Met aandacht. Dat voelt beter.

‘ Zelfmanagement’, wat is dat eigenlijk?

Zelfmanagement is de behandelstrategie die **de patiënt dient uit te dagen** tot onafhankelijkheid van de arts, tot de bereidheid om zelfbewust en weloverwogen keuzes te maken en tot het exploreren van de eigen mogelijkheden om met de ziekte om te gaan.

Bron: B.P.A. Thoonen, 2002

Zelfmanagement ondersteuning (1)

Een **zelfmanagementinterventie** is gericht op het patiënten toerusten met competenties om actief te participeren in het omgaan met hun chronische aandoening met als doel zo optimaal mogelijk te functioneren in het dagelijks leven.

Bron: Zelfmanagement bij chronisch zieken, Jaap Trappenburg, Nini Jonkman,

Zelfmanagement ondersteuning (2)

Een interventie bestaat ten minste uit **kennisoverdracht en minimaal twee** van de volgende componenten:

- Actief stimuleren van symptoommonitoring,
- Besliskunde gericht op zelfbehandeling of additioneel contact met zorgverlener,
- Veranderen van fysieke activiteit of voedingsgewoonten of rookgedrag,
- Medicatiemanagement.

Bron: Zelfmanagement bij chronisch zieken, Jaap Trappenburg, Nini Jonkman,

Wat zegt onze richtlijn

Aandachtspunten voor patiënten – hulpverlener:

- Volg praktische adviezen op tav, vroeg signalering, huidverzorging gewichtscontrole e.d. Toets hierbij de gezondheidsvaardigheden van de patiënt.
- Overleg met de behandelaar over de mogelijkheden voor het toepassen van de adviezen en wat daarvoor nodig is, eventuele belemmeringen, ondersteuningsmogelijkheden en alternatieven.

[2024 Lymfoedeem - Richtlijn - Richtlijnen database](#)



Federatie
**Medisch
Specialisten**

Met aandacht. Dat voelt beter.

Lymfoedeem

Competenties

Professional:

- Vermogen tot kennisoverdracht
- Coachvaardigheden
- Wegwijzen voorzieningen

Patiënt:

- Ziekte specifieke kennis en vaardigheden
- Vertrouwen
- Vermogen tot zelfontplooiing

Praktisch; hoe pas je dit toe?



Met aandacht. Dat voelt beter.

Meetpunten bepalen

- Samen meetpunten bepalen
- Maak het niet te moeilijk
- Wanneer moet de patiënt aan de bel trekken?
 - geen vast afkappunt



Individueel bepaalde meetpunten

Voorbeeld monitoringsformulier

WERKBLAD METINGEN

Datum:

Gewicht:

	Meetpunt *		Meetpunt*		Meetpunt*		Meetpunt*		Factoren van invloed	Actie	Huid
Datum	Omvang cm	Pitting +, +- of-	Omvang cm	Pitting +, +- of -	Omvang cm	Pitting +, +- of -	Omvang cm	Pitting +, +- of -	Bv: werk, sport, temperatuur, bewegen etc	Compressie, Bijzwachtelen. anders	Wondjes, kleur, etc

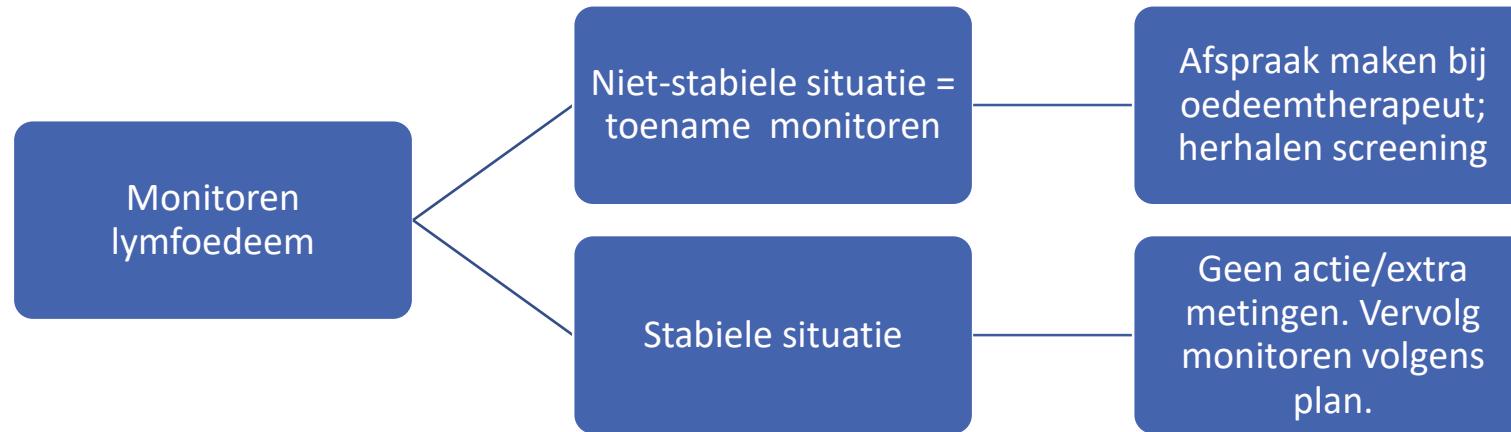
Met aandacht. Dat voelt beter.

Preventief meten bij patiënten 'at risk' voor lymfoedeem in de arm

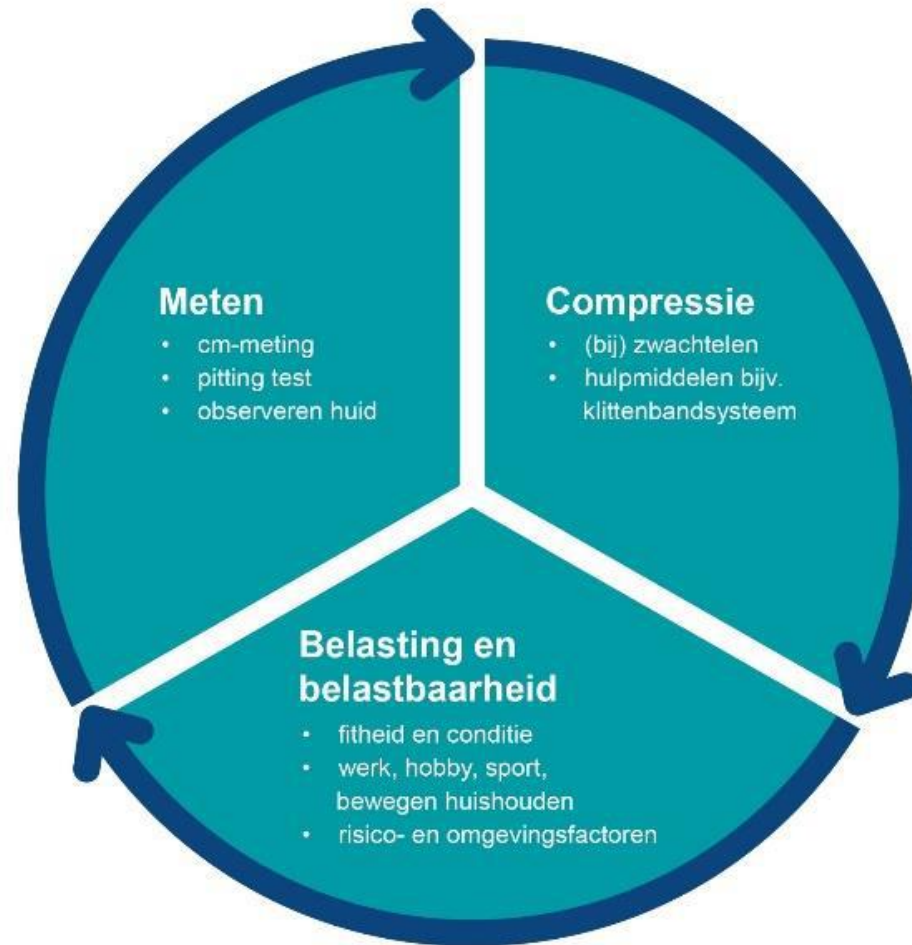
Vanuit het proefschrift van J. Hiddink is met enige voorzichtigheid geconcludeerd, dat het meetpunt 30 cm van proc. styloideus gebruikt kan worden om patiënten met risico op lymfoedeem te volgen, waarbij 4% verschil tussen de armen het afkappunt is voor verdere diagnostiek, en dat de specificiteit van ervaren zwelling en zwaar gevoel onvoldoende zijn voor de diagnose lymfoedeem, maar wel een signalerende rol hebben in de diagnostiek.

Titel proefschrift: Arm and shoulder function in breast cancer. Impact of medical treatment Promotiedatum: 18 december 2018, J.Hiddink

Follow-up.

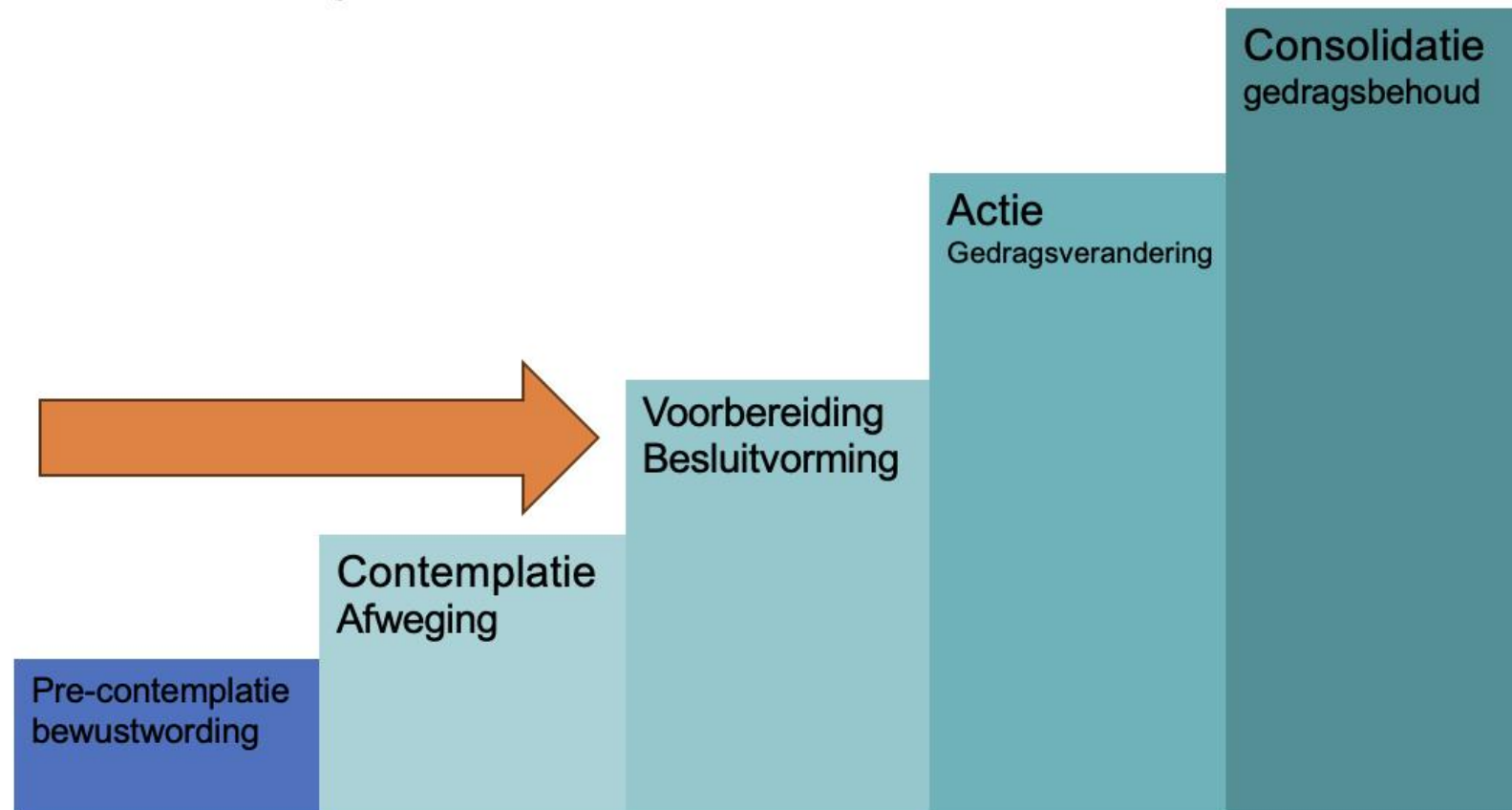


Cirkel van zelfmanagement bij lymfoedeem



Met aandacht. Dat voelt beter.

Vragen?



Met aandacht. Dat voelt beter.

Met aandacht. Dat voelt beter.