

## Zelfmanagement

Agenda:

- Ervaring van 1 vd kartrekkers in het project , door Annelies
- Filmpje IZP
- Casus en zelfmanagement tools, door Ruth

Chronische zorg bij u in de buurt



---

---

---

---

---

---

---

---

## Project

- Ervaringen van Annelies

Chronische zorg bij u in de buurt



---

---

---

---

---

---

---

---

## Filmpje IZP

- Wat gaat goed, wat gaat niet goed

Chronische zorg bij u in de buurt



---

---

---

---

---

---

---

---






---

---

---

---

---

---

---

---

### Hoe?

- > bewegen, 1x per week 1 uur tennissen en 3x per week 30 min. wandelen
- En opletten met eten: niet snoepen, 2x per dag fruit.
- Gaat deze meneer hier resultaat mee boeken?

---

---

---

---

---

---

---

---

Chronische zorg bij u in de buurt



### Heel positief, maar

- Niet iedereen kan het zo verwoorden en tot actieplan omzetten.
- Voor- en nadelen matrix

---

---

---

---

---

---

---

---

Chronische zorg bij u in de buurt



## Ambivalentie:

| Ambivalentie; 'ik wil wel...en ik wil niet'   |   |
|---|---|
| Niet veranderen   | wel veranderen  |
| <b>Voordelen</b><br>- Ik hoef niet na te denken over wat ik eet, ik kan met de familie mee-eten<br>- ik kan eten wat ik lekker vind | <b>Nadelen</b><br>- ik moet nadenken over het eten<br>- ik moet mijn favoriete junkfood opgeven<br>- gezonde voeding is duurder |
| <b>Nadelen</b><br>- Moeilijk om kleren te kopen<br>- ik loop meer risico op diabetes<br>- ik voel me niet fit<br>- Slechte conditie | <b>Voordelen</b><br>- Me beter voelen<br>- Fitter en gezonder<br>- Mooie kleren kopen<br>- Actiever met mijn kinderen           |

Chronische zorg bij u in de buurt




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Bereidheid tot veranderen heeft te maken met belangrijkheid en vertrouwen.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

vertrouwendsschaal

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

belangrijkeidsschaal

|                         |                         |                       |
|-------------------------|-------------------------|-----------------------|
| Niet toe aan veranderen | Onzeker over veranderen | Klaar voor veranderen |
|-------------------------|-------------------------|-----------------------|

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Chronische zorg bij u in de buurt



## De theorie

- 500 kcal > energie verbruiken tov energie-inname
- 1200-1900 kcal per week door inspanning extra verbranden (NNGB)
- Berekenen van de inspanning middels MET waarde

Chronische zorg bij u in de buurt




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### MET= Metabolic Equivalent of Task

- 1 MET staat voor ruststofwisseling
- 1 MET: 3,5 ml/ O<sub>2</sub>-opname/ kg lich gew/ min
- 1 liter zuurstofopname is 20,2 kJ
- (MET-waarde x 3,5 x gewicht in kg)/200= energiegebruik in kcal/ minuut

Chronische zorg bij u in de buurt




---

---

---

---

---

---

---

---

- <http://www.nationaalkompas.nl/gezondheidsdeterminanten/leefstijl/lichamelijke-activiteit/wat-is-lichamelijke-activiteit>
- MET van tennis: 7,3
- MET van wandelen (4,5-5,2 km/ uur): 3,5
- Energieverbruik:
- Ruststofwisseling (vlgs H&B), + 10% toeslag: 1860 kcal/dag

Chronische zorg bij u in de buurt




---

---

---

---

---

---

---

---

### Extra energieverbruik van dhr

- Tennis:  
7,3 x 3,5 x 100/ 200: 12,7 kcal/ minuut,  
Dus x 60: 766,5 kcal
- Wandelen:  
3,5 x 3,5 x 100/ 200: 6,1 kcal/ minuut,  
Dus x 30: 183,8 kcal x 3: 551,3 kcal
- In totaal: 1318 kcal/ week

Chronische zorg bij u in de buurt




---

---

---

---

---

---

---

---

## Beweging en Voeding

- Stel dat de energie-inname ca 2000 kcal/ dag is
- Gem. energieverbruik (incl beweeg-activiteiten): 2048 kcal
- Dus

Chronische zorg bij u in de buurt




---

---

---

---

---

---

---

---

## Voeding

- Voeding moet energiebeperkt worden, naar 1548 kcal; Dus 450 kcal minder tov huidige inname.
- Hoe?

Chronische zorg bij u in de buurt




---

---

---

---

---

---

---

---

## Dagschema ca 1500 kcal

O: 2 snee volk. Brood, met dieethalvarine, 1x belegd met 30+ kaas, 1 beker halfvolle melk

Td: koffie, zwart, thee zonder suiker, 1 portie fruit

L: 3 snee volk. Brood, met dieethalvarine, 1x belegd met 30+ kaas, 1x beleg met rookvlees, 1 beker halfvolle melk

Td: thee, zonder suiker, 1 portie fruit

Chronische zorg bij u in de buurt




---

---

---

---

---

---

---

---

## Vervolg dagschema

Warme maaltijd: 1 kop heldere soep,  
100 gram mager vlees (rauw gewogen), 1  
eetlepel vloeibaar bak- en braadvet,  
200 gram gekookte aardappelen, 200 gram  
gekookte groenten  
1 schaaltje magere yoghurt  
Totaal : 1477 kcal

Chronische zorg bij u in de buurt




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Maar stel...

- Gebak op werk afgeslagen;
- Was altijd gewend een koek bij de koffie te nemen, dus ach..
- 1 plakje ontbijtkoek bij de koffie
- + 80 kcal : 1557 kcal

Conclusie... afvallen lukt, mits geduld, >  
inspanning en deze energiebeperking en  
gedragsverandering op beiden.

Chronische zorg bij u in de buurt




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Zelfmanagement tools

- Om patienten te helpen bij het managen van hun ziekte:
- Agenda settings kaart
- Ambivalent
- 10 tips voor besluitvorming

Chronische zorg bij u in de buurt




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---