

Zelf-management

Dr. P.J.J. Goossens

Lector GGZ Saxion Hogeschool Deventer

Verpleegkundig expert Dimence Deventer

Senior onderzoeker Radboud Universiteit Nijmegen



Definitie zelf-management

Het individuele vermogen om te gaan met symptomen, behandeling, lichamelijke en psychosociale consequenties en leefstijlveranderingen inherent aan het leven met een chronisch gezondheidsprobleem.

Barlow, J. et al. (2002). Self-management approaches for people with chronic conditions: a review. *Patient Education and Counseling*, 48, 177-187.

Definitie zelf-management

In grote lijnen kan er gesproken worden van drie vaardigheden:

1. Leefstijlaanpassingen;
2. Omgaan met de psychologische stress van het hebben van een chronische ziekte;
3. Effectief communiceren met gezondheidszorg professionals.

Barlow, J. H. et al. (2003). Self-management interventions for people with chronic conditions in primary care. *Health education journal*, 61, 365-378.



```
ERROR: undefined
OFFENDING COMMAND: F'
STACK:
```