



# Oog voor Zelfmanagement

**Elly van Gorp – Cloïn, bestuurslid  
Nederlandse CVA - vereniging**



## **Voorstellen:**

Elly van Gorp-Cloïn

Landelijk bestuurslid van de

Nederlandse CVA - vereniging "Samen Verder"

Partner van



## Zelfmanagement trainingen / dagen

- landelijke activiteit
- 2 à 3 keer per jaar
- woensdag t/m vrijdag
- ontspannen rustige omgeving
- groepsgrootte 20 tot 30 personen
- trainer(s)
- Begeleiders/vrijwilligers van de vereniging



**Voor wie:**

CVA-getroffenen en partners

**Wanneer:**

nadat de revalidatie officieel is afgerond



## **Waarom oog voor zelfmanagement**

Leven na een CVA meestal totaal veranderd

Kennis over de gevolgen van het CVA

Behoefte aan ondersteuning en  
ervaringen horen en delen

**Zelfstandig leven en zo goed mogelijk  
participeren in de samenleving**



## **Doelstelling zelfmanagementtraining:**

- informatie over mogelijke veranderingen door het CVA,
- inzicht en kennis over de invloed van het CVA op je eigen leven
- inzicht en kennis over de invloed van het CVA op het leven van je partner/omgeving
- zich bezinnen op het bewust omgaan met de gevolgen
- uitwisselen van ervaringen rondom een centraal thema
- inzicht in hoe de eigen draagkracht te versterken
- balans zoeken gericht op de toekomst. Wat was, wat is en hoe nu verder.



## **Werkwijze**

voorstelronde

plenair informatie over het onderwerp

in groepen opdrachten bespreken/uitvoeren

conclusies en tips plenair bespreken

veel tijd voor de persoonlijk ervaring



## Indeling van de groepen

1. CVA-getroffenen
2. CVA-getroffenen met afasie
3. Partners



## **methodieken gebruikt door de dag:**

gesprek

creativiteit

uitwisseling

ontspanning



## Onderwerpen:

leven met veranderingen  
van draaglast naar draagkracht  
eenzaamheid  
geluk en gezondheid  
los laten  
intimiteit / seksualiteit  
mobiliteit





## Onderwerpen:

bewegen

zelfvertrouwen na een CVA / schaamte

onzichtbare gevolgen

relatie en CVA

omgaan met vermoeidheid,

lusteloosheid

omgaan met emotie





## **Verandering vergt aanpassingen aan:**

leefstijl

leeftempo

eisen en doelen

**In kaart brengen wat voor jou belangrijk is en haalbaar**



## Beter omgaan met de gevolgen

lichamelijk

psychisch

sociaal

## Balans



Positieve houding getroffenen en partner

Gelijkwaardige verhouding

Elkaar de ruimte geven

Zelfvertrouwen



## **Enkele reacties:**

‘Dit hadden we veel eerder moeten doen’

‘Ik wist het grotendeels wel, maar goed dat dit nog eens op een rijtje is gezet’

‘Als ik dit eerder had gehoord, had ik anders gereageerd naar mijn partner toe’

‘Waarom heeft men niet eerder hierover uitleg gegeven en aangedrongen hieraan deel te nemen?’



VROEGER - VOOR DAT ZELF  
MANAGEMENT-GEDDE, TOEN KREGEN  
WE NOG PATIËNTEN...



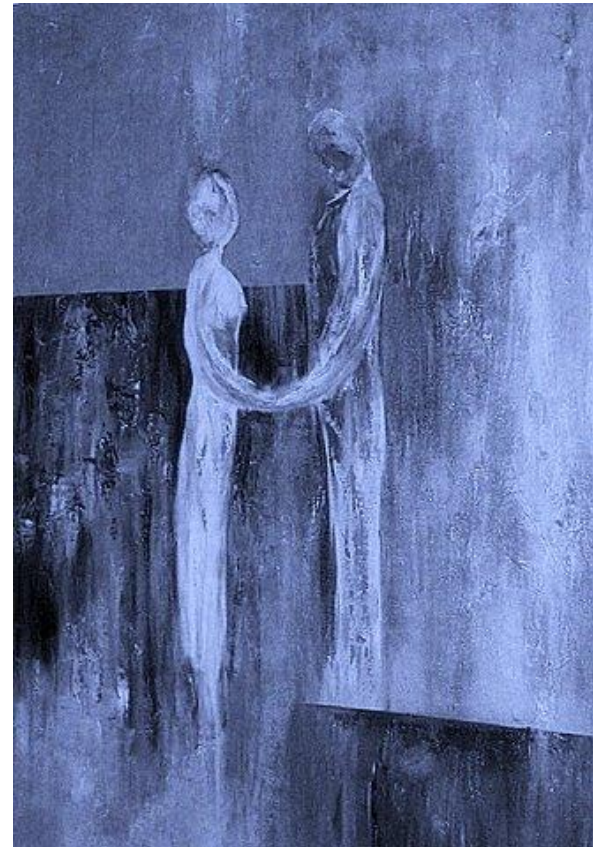


- **CVA is een chronische aandoening**

behoeft meestal  
langdurige zorg en/of  
terugkerende zorg

en

**aandacht!**





**Gezondheidszorg is samenwerken:**



**Dank u voor uw aandacht !**