

# Panelgesprek zelfmanagement 2016

Op maandag 28 november vond het panelgesprek plaats over zelfmanagement. Bij het panelgesprek waren negen patiënten aanwezig. Onder leiding van een onafhankelijk gespreksleider van Zorgbelang Gelderland werd met elkaar gepraat over zelfmanagement.

Wat is zelfmanagement? Bij zelfmanagement gaat het om jezelf, je bent zelf verantwoordelijk voor je gezondheid en voor het nemen van initiatief op dat gebied. Het zelf-managen.

Zelfmanagement wordt door alle deelnemers als heel belangrijk ervaren en de deelnemers zijn er allemaal op hun eigen wijze actief in. Het onderwerp is niet meer weg te denken. Samenwerking is belangrijk, tussen de zorgprofessionals en met de patiënt en zijn of haar naasten. Er ligt een belangrijke rol bij de huisarts als kennismakelaar en professional, hetzelfde geldt voor de praktijkondersteuner, fysiotherapeut en diëtiste. De professionals moeten beseffen dat de patiënt zijn of haar eigen lijf het beste kent en daarmee partner is bij zelfmanagement. Voor zowel de patiënt als zorgverlener is het belangrijk om elkaar een spiegel voor te houden, complimenten daarbij helpen mee. Het woord 'moeten' moet worden afgeschaft. Eerlijkheid van alle schakels in de keten is nodig en men moet elkaar altijd serieus nemen. De deelnemers hebben een goed gevoel bij de manier waarop zij nu begeleid worden maar er is altijd ruimte voor verbetering. Zij vinden het belangrijk dat de medewerkers van de gezondheidscentra en de patiënten samen verder leren en ervaren wat zelfmanagement is en kan opleveren. Delen van successen is belangrijk voor de motivatie.

Samenvattend:

*'Het is mijn lijf en my life'*

