

Vlaamse Liga voor Fibromyalgie Patiënten

Geen dag zonder pijn. Hoe red ik het?
(Her)Ken de kracht in jezelf!

Hoboken 12 oktober 2013

Lieve Van Dyck

Voorzitter

WELKOM

Contact:

Impulsstraat 6C, 2220 Heist-op-den-Berg

015/25.33.19 - email: info@vlfp.be

website: www.fibromyalgie.be

INHOUD

Dokter Eleanor Stein, MD, FRCP(C)

- Hoe kwam deze methode tot stand S3
- Een integrale benadering S3
- Doel van die aanpak S3

Management strategie

- Management strategie i.p.v. curatieve aanpak S4
- Een multidisciplinaire aanpak
- Het belang van lotgenooten S4

Hoe te werk gaan

- Waarom zelfmanagement? S5
- Het persoonlijke dagboek
- De fiches
- Doel uitzetten

Maak kennis met Joan

- Haar levensloop S6
- De 9 fichesS7-8-9-11-12-13
- Conclusie trekken S10-14

Dokter Eleanor Stein, MD, FRCP(C)



- Psychiater en psychotераapeut met een private praktijk in Calgary Canada en Clinical Assistant Professor in het Departement Psychiatrie aan de universiteit van Calgary.
 - Grondlegger van the E-Team
 - Integrale benadering van de patiënt.
- Zij neemt eveneens deel aan verschillende onderzoeksprojecten.

Management strategie.

1. Waarom een managementstrategie i.p.v. een curatieve (genezende) aanpak?
2. Een multidisciplinaire aanpak.
3. Het belang van lotgenootcontacten.

Hoe te werk gaan.

Er is geen medicatie die de impact van doordacht zelfmanagement overstijgt.

(Dr Charles Lapp)

1. Waarom zelfmanagement?
2. Het persoonlijke dagboek
3. De fiches
4. Doel uitzetten

Maak kennis met Joan.

As Is... Seeing the world as it is takes courage. We like our veils and illusions. Being who I am, as is, takes everything I am. Requires a present focus, a loving eye, my own hand, soft, to my one cheek, wet. Here I am, as is. (Carol Hechtenthal)

1. Haar levensloop.
2. De 9 fiches.
3. Conclusie trekken.



De 9 fiches.



1. De basis leggen
2. Slaapmanagement
3. Activiteit en AZS (auton.zenuwstelsel)
4. Omgaan met chronische pijnen.
5. Dieet en gastro-intestinale symptomen
6. Gifstoffen verlagen en ontgiften
7. Om gaan met de pijn
8. Depressie, spanningen en angst
9. De behandeling

Het geheim
van vooruitgaan
is
starten.
(Mark Twain)

De 9 fiches: 1. De basis leggen.



8

- Als achtergrondinformatie worden de verschillende definities verduidelijkt.
- <http://www.eleanorsteinmd.ca/>
- Het gebruik van een waardeschaal.
- Een slaapfiche volgens eigen noden.
- Joan gaat van start, twee weken noteren.

De 9 fiches: 1. De basis leggen.



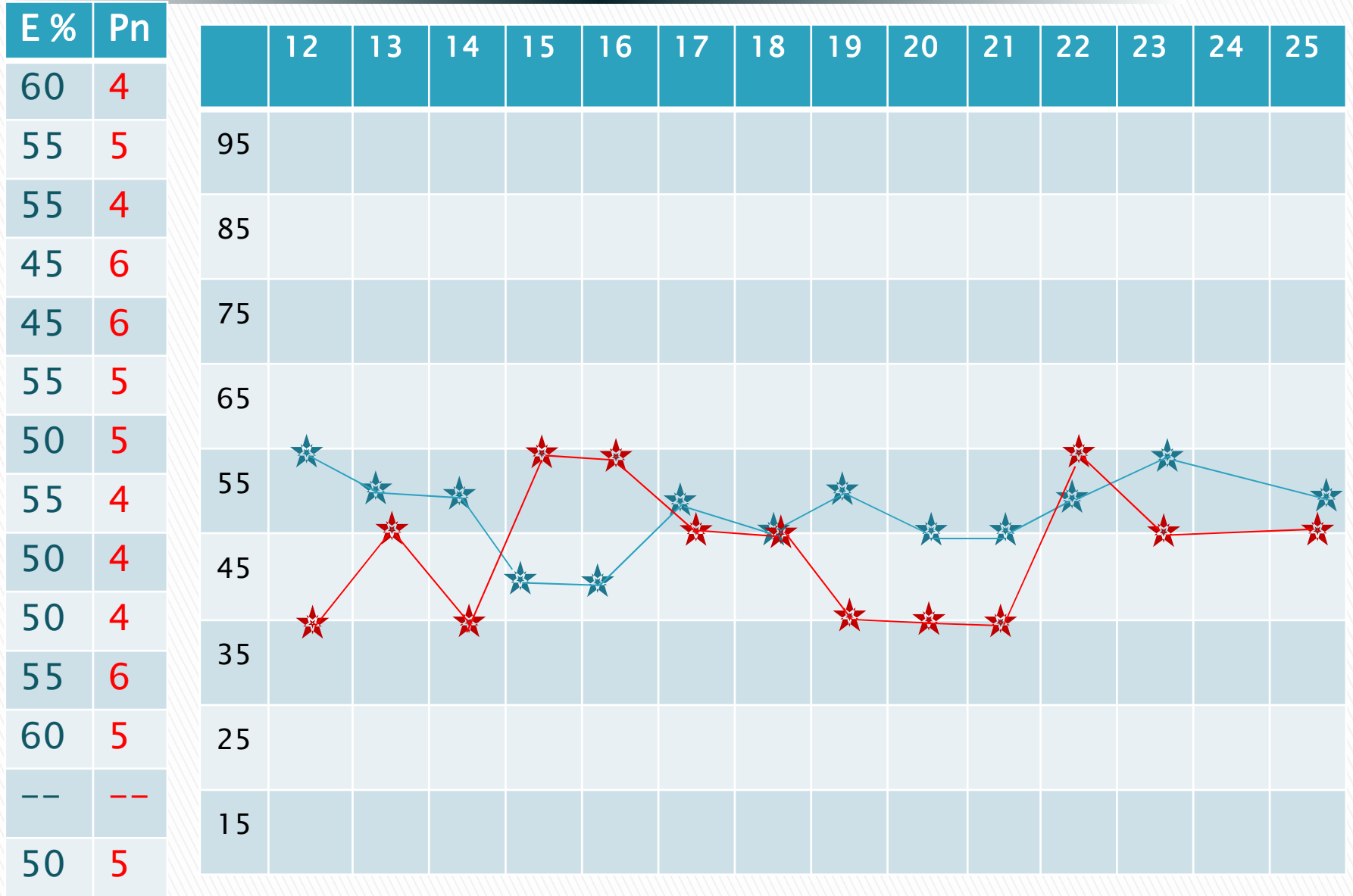
9

DD	E %	Pn	Activiteit	Mdc/ Spl	'/SI	Dpt	bew ust	#/'w aken	D / L	Hrst
12	60	4	4 u op 't werk	800m gDX	45	3	G,T	2/40	4/3	P
13	55	5	Afspraak dokter	"	30	3	G,T	1/30	5/4	K
14	55	4	Uit eten	"	90	2	G,T	4/60	3/4	P
15	45	6	4 u op 't werk	"	60	3	G,T	2/30	4/4	P
16	45	6	Rustdag ☺	"	45	3	G,T	2/30	5/4	P
17	55	5	Boodschappen	"	30	4	P,G	3/50	4/3	P
18	50	5	Rustdag ☺	"	60	3	P,G	2/40	3/3	P
19	55	4	4 u op 't werk	"	50	3	P,G	2/45	3/4	P
20	50	4	Met hond naar arts SSS	"	80	3	P,T	1/20	5/3	P
21	50	4	Wandeling/vrienden	"	60	3	--	2/50	7 D	P
22	55	6	4 u op 't werk	"	45	4	G,T	1/30	4/4	P
23	60	5	Pa gezondheidscrisis!	"	80	3	1/2	3/60	3/3	P
24	--	--	Te druk met pa	"	--	--	--	--	--	--
25	50	5	Uitgeput.... rustdag	"	60	3	G	2/50	5/3	P

Grafische voorstelling.



10



De 9 fiches: 2. Slaapmanagement



- ✓ Stel weer je doel.
- ✓ Vul de slaapkaart weer minstens 2 weken aan.
- ✓ Maak je eigen slaapdiagnose.
- ✓ Waarom een activiteitenlog bijhouden naast deze fiche?

De 9 fiches: 2. Slaapmanagement



12

Weinig actief

Gefocust

Fysieke activiteit

Gecrasht maar wakker

Joan Smith		Activiteitenlog				Dd	26
dag	ma	di	woe	do	vr	za	zo
Uren slaap	7,5	7	8	6,5	8	7,5	9
Capaciteit tot functioneren 's morgens							
0 → 10	6	5	5	5,5	6	6,5	4
8:00				Wakker worden			
				Klaarm			
9:00	Wakker worden		Wakker worden	om naar	Wakker worden	Wakker worden	Wakker worden
		Wakker worden		wrk te gn + eten	Klaar m		
10:00	Eten		Eten	werk		Hond wd	Geen zin
	Klaarm.	Opstaan	Hond wd		Hond wd		
11:00	Hond wd		boods		Dokters		
	Douche	Eten	ouders		bezoek		
12:00	Oud oph	Hond wd	Bank				Eten
	Fam feest	Grote ak	Mail pc		Lunch	© Dr. Alison Bested	

De 9 fiches: 2. Slaapmanagement



13

Weinig actief

Gefocust

Fysieke activiteit

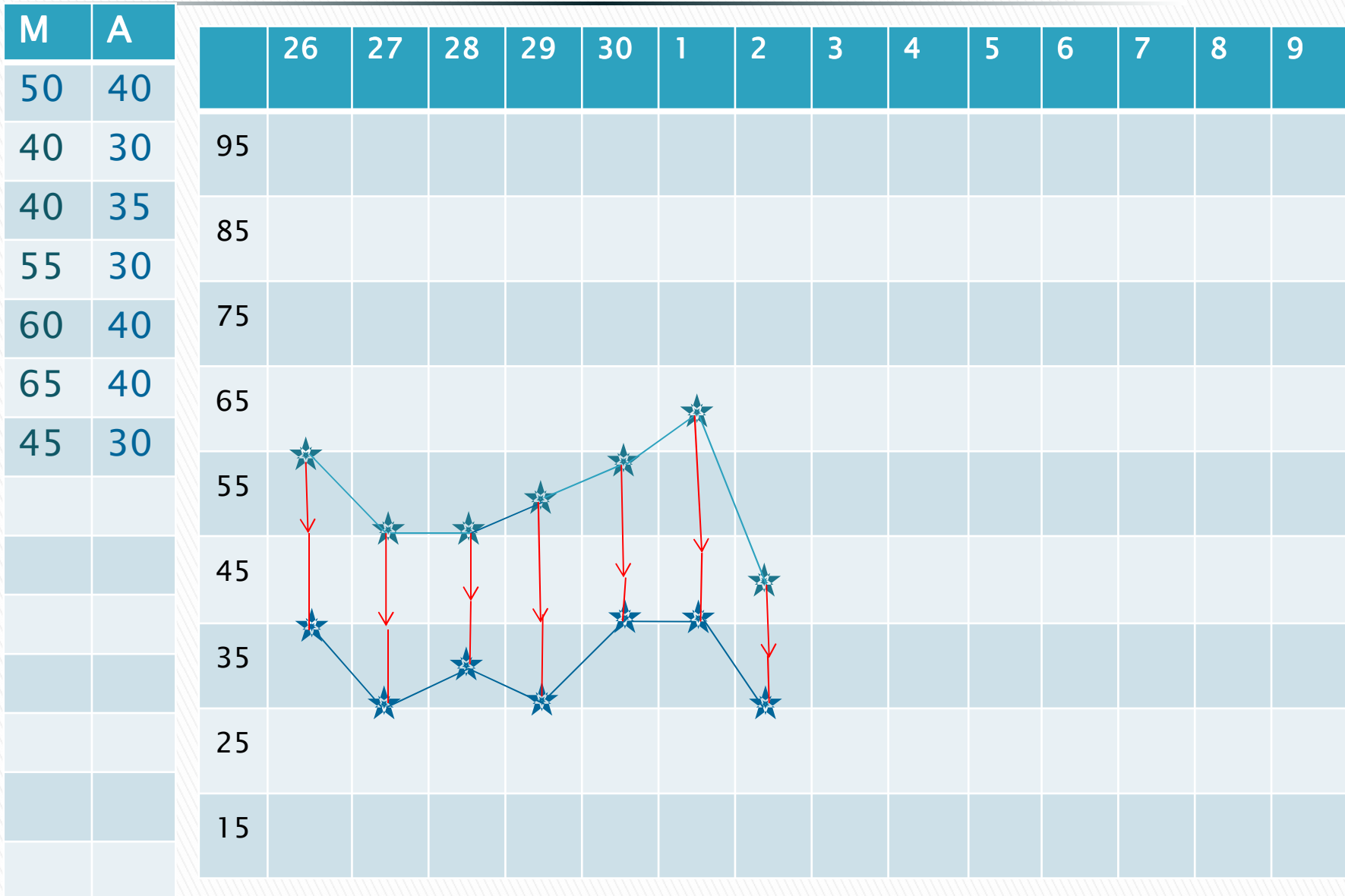
Gecrasht maar wakker

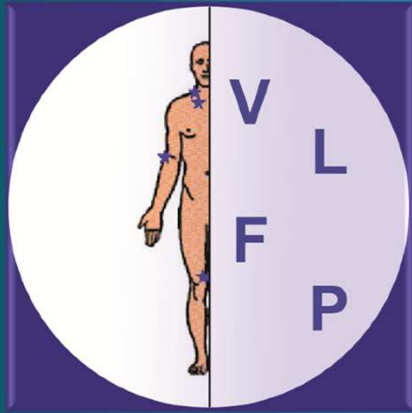
Joan Smith	Vervolg activiteitenlog					Dd	26
dag	ma	di	woe	do	vr	za	zo
21:00	zetel	zetel	zetel	zetel	zetel		zetel
			snack				
22:00			bed				
	bed				bed		
23:00		bed		bed			bed
24:00						thuis	
						bed	
1:00							
' gewandel	15	10	20	20	15	15	15
Ur. actief	9,5	6	8	9,5	9	12	5,5
Capaciteit tot functioneren 's avonds						© Dr. Alison Bested	
0 → 10	4	3	3,5	3	4	4	3

Grafische voorstelling.



14





Uitkijkend naar de dag
dat elke
CVS/fibromyalgiepatiënt,
in respect voor zijn
persoon, effectieve
gezondheidszorg mag
genieten.
Dr. Eleanor Stein

VLFP

Samen voor Fibromyalgie

Contact:

Impulsstraat 6C, 2220 Heist-op-den-Berg
015/25.33.19 - email: info@vlfp.be
website: www.fibromyalgie.be