

Cursus zelfmanagement

Leven met een 'ZMILE'

Epilepsie kan het dagelijks leven behoorlijk ontregelen. Hoe ga je om met de beperkingen of risico's? Hoe praat je hierover met je omgeving en behandelaars? Verpleegkundig specialist Loes Leenen start in het najaar met een nieuwe serie cursussen waarin deelnemers leren omgaan met hun epilepsie.

TEKST: NELLY DIJKSTRA

"Voor veel chronische aandoeningen, zoals diabetes of longaandoeningen, zijn er cursussen waarin patiënten leren omgaan met hun ziekte. Medisch, maar ook emotioneel. Voor epilepsie bestond zo'n training of cursus nog niet", vertelt Loes Leenen, verpleegkundig specialist bij het Academisch centrum voor Epileptologie Kempenhaeghe MUMC+. Zij ontwikkelde met collega's zelfmanagement-cursus ZMILE en deed de afgelopen jaren dankzij subsidie van ZonMw onderzoek naar de inhoud en het resultaat.

Kwaliteit van leven

Zo'n honderdvijftig deelnemers deden mee aan de eerste ronde cursussen en het bijbehorende onderzoek. "De ervaringen waren positief. Deelnemers vertelden dat hun zelfvertrouwen was gegroeid of dat doelen waren bereikt. Wij zagen in de resultaten met name verbetering in de kwaliteit van leven, maar ook dat de bijwerkingen van de anti-epileptica afnamen. We leren deelnemers tenslotte om zelf hun epilepsie te monitoren en te bespreken met de arts. Door deze resultaten hebben we met verschillende samenwerkingspartners gekeken of we de cursus konden vervolgen, en dat is gelukt. De mantelzorgacademie van het MUMC+ organiseert de eerste cursus in oktober."

Inhoud cursus

De cursus zelfmanagement bestaat uit vijf groepsbijeenkomsten van elk twee uur, legt Loes uit. "We werken met maximaal twaalf deelnemers; zes mensen met epilepsie en een familielid of partner. Het stellen van doelen en het uitvoeren daarvan staat centraal. Daarnaast gaan we dieper in op thema's als het leren omgaan met de gevolgen van

epilepsie, adequaat gebruik van medicatie, het inschatten van risicovolle situaties en communicatie met zorgprofessionals. En er is een terugkombijeenkomst na negen weken, omdat we in ons onderzoek zagen dat deelnemers na verloop van tijd weer terugvallen in hun oude gedrag. Nu krijgen mensen een extra stimulans om zelf bezig te blijven met de lessen. In de terugkombijeenkomst kunnen ze hun ervaringen delen én hun doelen bijstellen."

Hebt u interesse in de cursus? Stuur dan een mail naar zmile@kempenhaeghe.nl.

Doelen in kleine stappen

In de cursus werken deelnemers in kleine stappen aan haalbare doelen. Alleen reizen met het openbaar vervoer, bijvoorbeeld. Of als ouder of partner leren vertrouwen op goed medicatiegebruik. Ieder heeft een eigen wens en doorloopt vervolgens een vijfstappenplan:

- Waar wil je vanaf of wat wil je anders doen?
- Waar wil je naartoe, en hoe ziet dat eruit?
- Wat is het verschil?
- Wat ga je doen? Hoe en wanneer?
- Hoe is het gegaan? Welke belemmeringen kwam je tegen? Wat wil je aanpassen in je doelen?