

Oplossingsgerichte kijk op de uitdagingen in het dagelijkse leven

Sabrina Schietaert, UZ Sint-Lucas Gent



10 JAAR HOOP

Melanoompunt is een volledig onafhankelijke patiëntenvereniging voor en door melanoompatiënten en hun naastbetrokkenen. Met de gewaardeerde steun van :



MSD



Bristol Myers Squibb™



NOVARTIS



sanofi



Oplossingsgerichte kijk op de uitdagingen in het dagelijks leven

*BALANS IS GEEN VASTE STAAT VAN ZIJN,
MAAR RUIMTE EN STILTE VINDEN TEMIDDEN
DE VERANDERINGEN* INGSPIRE.NL

Even vooraf...

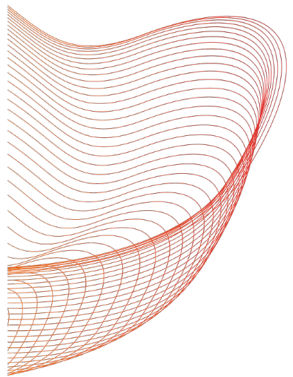




Coping



Rol van de zorgdrager (partner)





‘Alle therapie is zelftherapie’



Hulpbronnen ontdekken

- Wat gaat er goed
- Waar ben je dankbaar voor
- Wat wil je behouden
- Wat zijn je sterktes
- Wie/wat kan je helpen



3 vragen voor een gelukkig leven

1. Wat heb ik vandaag gedaan dat maakt dat ik over mezelf tevreden kan zijn?
2. Wat heeft iemand anders gedaan waarover ik tevreden of dankbaar kan zijn?
3. Wat heb ik vandaag nog meer opgemerkt waarmee ik tevreden kan zijn?





‘Verandering is er altijd, continuïteit ook’



Gebruik van dagelijkse structuur

- Energiegevers vs energievreters
- Realistische planning
- Na inspanning volgt ontspanning
- Doseren
- Voldoende beweging, voldoende rust



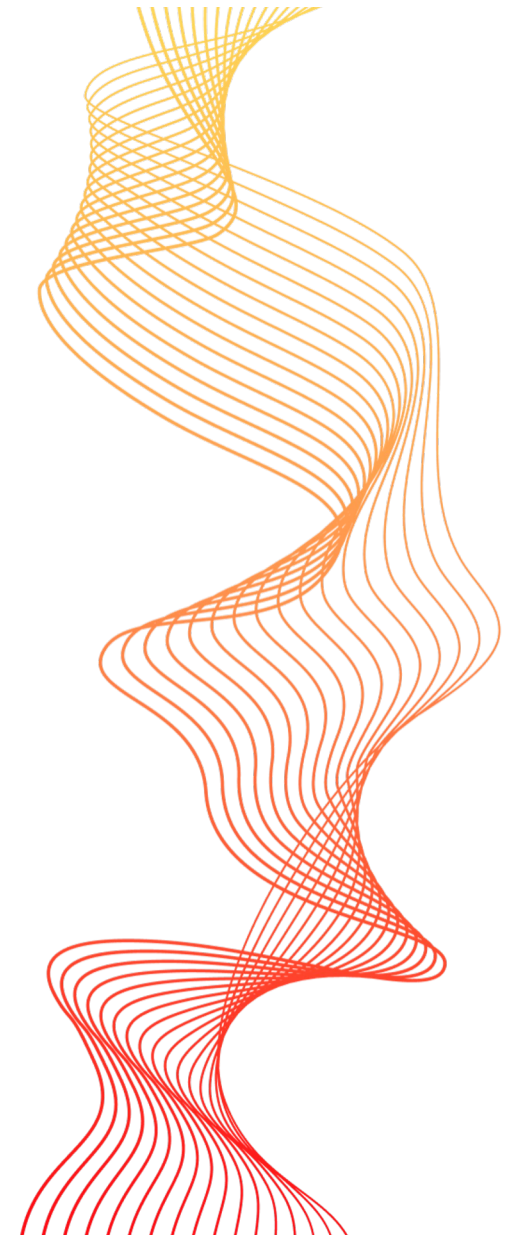
Persoonlijke doelen bepalen

- **Wat wil je veranderen**
- **SMART principe**
 - **Specifiek**
 - **Meetbaar**
 - **Aanvaardbaar**
 - **Realistisch**
 - **Tijdsgebonden**
- **Eerste kleine stap**
- **Evalueer elke stap, zie wat werkt**
- **Wees trots**

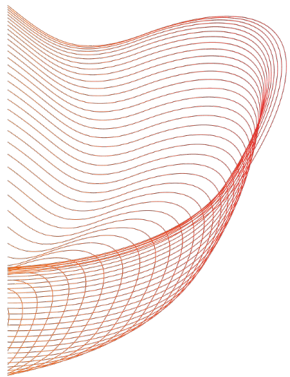




‘Bepaalde aspecten van de realiteit kunnen worden veranderd, andere niet’



Onverwachte impact

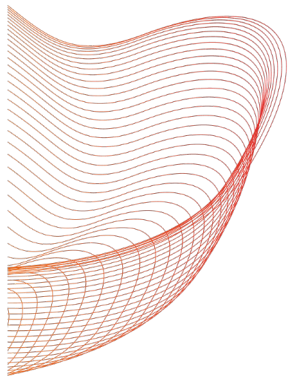


Kanker als traumatische levensgebeurtenis

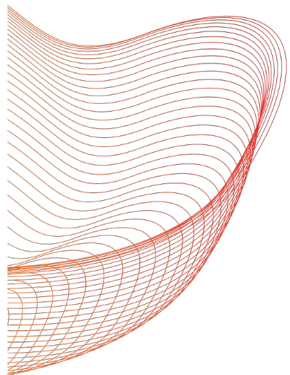
**Een levensbedreigende
situatie**

**Fysieke integriteit van het
lichaam wordt aangetast**

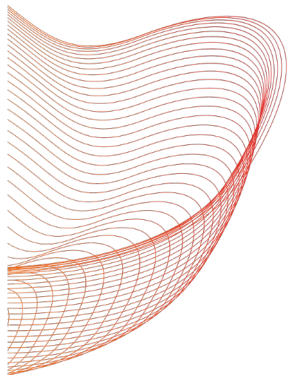
**Gevoelens van weinig
tot geen controle**



Rouw en verlies



Angst voor de toekomst



Omgaan met emoties

- Is bij iedereen aanwezig
- Wat is de boodschap
- Open, niet-oordelende communicatie
- Wanneer is het aanwezig
- Wanneer gaat het beter
- Zelfzorgplan



Vrede vinden

- **Focussen op het hier en nu brengt rust**
- **Comfort is cruciaal**
- **Adem als anker**
- **Tevreden zijn met het huidige moment**





‘Een stap met een keer’





Vragen?

Thank You

Melanoompunt

www.melanoompunt.be

Facebook besloten groep voor patiënten en naastbetrokkenen

informereren, ontmoeten, ondersteunen



10 JAAR HOOP

Melanoompunt is een volledig onafhankelijke patiëntenvereniging voor en door melanoompatiënten en hun naastbetrokkenen. Met de gewaardeerde steun van :



MSD



Bristol Myers Squibb™



NOVARTIS

