

ROND

REUMA

LIVE

70

Een dag voor mensen met reuma
Alles over baanbrekend onderzoek,
behandelingen, omgaan met reuma



ReumaUitgedaagd! voor jongeren (<25)



ReumaUitgedaagd!

Zelfmanagementtrainingen
voor en door mensen met reuma



Welkom!

ReumaNederland
voorheen Reumafonds



UMC Utrecht

RondReuma Live 2019

Mini training Reuma Uitgedaagd voor Jongeren



ReumaUitgedaagd!

Maike Bakker &
Anneke de Jong

PROGRAMMA

- welkom
- voorstellen
- info training ReumaUitgedaagd!
- filmpje
- theorie
- aan de slag
- ontspanning



Voorstellen



Wat is je naam en leeftijd?

**Hoe zou je je reuma
omschrijven in 1 woord?**



ReumaUitgedaagd!

is een zelfmanagement training, met als doel mensen meer grip op (de gevolgen van) hun reuma te geven.

Voor wie is de training bedoeld?

- Mensen met reuma die graag willen leren grip te grijpen op de gevolgen van het hebben van reuma
- (Jong) volwassenen vanaf 16 jaar

“...Ik wil leren hoe ik op mijn werk kan vertellen wat ik heb en wat dit voor mijn werk betekent...”

“...Ik wil graag mijn vermoeidheidsklachten aanpakken...”



Thema's die o.a. aan bod komen:

- Doelen leren stellen;
- Eigen grenzen herkennen en aangeven;
- Omgaan met pijn, vermoeidheid en negatieve emoties;
- Communiceren met je omgeving, werk/studie en zorgverleners;
- Beter ontspannen en bewegen



Hoe ziet de training er uit?

Volwassenen (vanaf 26 jaar):

- Live:
 - 6 avonden / 6 weken in diverse regio's
 - Midweek op een centrale plaats in Nederland
 - 3 dagen in diverse regio's
- Online

Jongeren (16-26):

- Weekend – ook een versie voor 26 – 40 jaar!
- Online



Vandaag

- Communicatie
- Moeilijke momenten, onbegrip, je omgeving
- Filmpje: herkenbaar?





ReumaUitgedaagd!



- Herkenbaar?
 - Waar baal je wel eens van?
 - Boos/verdrietig? Wat doe je dan?

- Wat zou jij doen?/ hoe zou jij hiermee omgaan?

- Hoe reageer jij?
 - Recht-toe-recht aan (directief)
 - Emotioneel, openhartig (expressief)
 - Behulpzaam, rustig (coöperatief)
 - Voorzichtig, overwogen (beschouwend)



Feedback

- **Gedrag:** ik zie, neem waar, bemerk/herken
- **Gevoel:** dat geeft mij het gevoel van..
het effect op mij is..
- **Gevolg:** daardoor ga ik..
daardoor doe ik..
daardoor laat ik..
- **Wens:** hoe zou je het graag willen zien?



Aan de slag!

- Een lastige situatie
- Gebruik het formulier als dat helpt
- Hoe zou je dit (anders) kunnen aanpakken door middel van feedback geven?
- Bespreek en/of oefenen het



Ontspanning



ReumaUitgedaagd!





ReumaUitgedaagd!

Zelfmanagementtrainingen
voor en door mensen met reuma



*Ben je klaar om samen met ons
je reuma uit te dagen?*

Meer informatie bij onze stand, de trainers of www.reumautgedaagd.nl

ReumaNederland
voorheen Reumafonds



UMC Utrecht

ROND

REUMA

LIVE

70

Een dag voor mensen met reuma
Alles over baanbrekend onderzoek,
behandelingen, omgaan met reuma