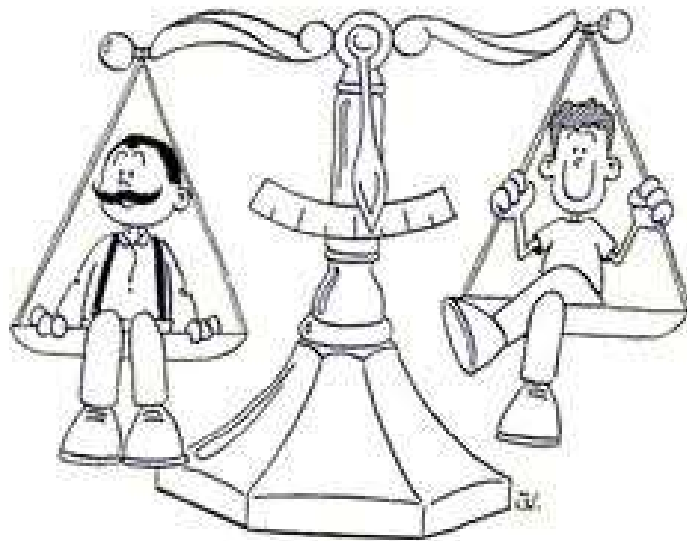




**Fysiotherapie Amstelhoek**

oedeemfysiotherapie | fysiotherapie | bekkenfysiotherapie

# Zelfmanagement zorgt voor een **goede balans** bij lymfoedeem



**Groeps cursus voor mensen met  
(lymf)oedeem**

**2018**

## **Inleiding**

Lymfoedeem is een aandoening die veroorzaakt wordt door het niet goed functioneren van het lymfesysteem. Hierdoor wordt het vocht onvoldoende uit de weefsels afgevoerd.

Lymfoedeem kan aangeboren zijn maar kan ook ontstaan als gevolg van een operatie, bestraling of na wondroos.

Omdat lymfoedeem een chronische aandoening is, dient de behandeling hierop afgestemd te worden. Door bewustwording van de patiënt van zijn/haar aandoening kan een bijdrage worden geleverd aan de onderhoudsbehandeling hiervan.

In landen als de Verenigde Staten, Australië en Duitsland worden deze cursussen al langer met groot succes verzorgd. In Nederland is de cursus opgezet door Stichting Lymfologie Centrum Nederland (SLCN) in ziekenhuis Nij Smellinghe te Drachten. Het blijkt dat door een eigen actieve inbreng in de behandeling, het lymfoedeem beter wordt behandeld en men langer zelfstandig blijft.

## **Doel van de cursus**

Wij bieden u inzicht en vaardigheden met als doel:

- ✓ Voorkomen van (lymf)oedeem;
- ✓ Een actieve bijdrage leveren aan de behandeling.

## **Voor wie**

De cursus is bestemd voor patiënten met verschillende vormen van oedeem.

Patiënten met oedeem aan een arm of een been in het beginstadium of die reeds (intensief) behandeld zijn met oedeemtherapie.

## Groepsgrootte

Wij gaan uit van een groepsgrootte van 5-9 personen.

## Inhoud van de cursus

De cursus bestaat uit 3 avonden van 1,5 uur. Tijdens deze cursus komen de volgende onderwerpen aan bod:

- ✓ Algemene informatie lymfoedeem;
- ✓ Wat kan ik zelf doen aan;
- ✓ Mag ik reizen, tuinieren, sporten, naar de sauna;
- ✓ Belasting/ belastbaarheid eigen lichaam ontdekken en verbeteren;
- ✓ Advies therapeutisch elastische kousen;
- ✓ Zelfmassage;
- ✓ Ademhalingsoefeningen;
- ✓ Zelf zwachtelen;
- ✓ Omvangsmeting;
- ✓ Lotgenoten contact;
- ✓ Verbeteren kwaliteit van leven.

## Waar

Gezondheidscentrum Waterlinie begane grond rechter vleugel.

## Data

De cursus wordt 2 maal aangeboden:

Dinsdag 10, 17 en 24 april 19.30-21.00 of

Dinsdag 9, 16 en 30 oktober 19.30-21.00 uur.

## Begeleiding

De cursus wordt gegeven door een deskundige fysio- en oedeem-therapeut. Zij staat geregistreerd in:

- ✓ Docentenregister zelfmanagement van het SLCN. ([www.slcn.nl](http://www.slcn.nl));
- ✓ Kwaliteitsregister van de Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie binnen de Lymfologie. ([www.nvfl.nl](http://www.nvfl.nl));
- ✓ Kwaliteitsregister van het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie ([www.kngf.nl](http://www.kngf.nl)).

## Aanmelden en vragen

Linda van Bemmelen- Pothuizen, Christa Zeldenthuis, Susan Jacobs en Cynthia Pauw. In samenwerking met Pauline Wagner, docente cursus zelfmanagement bij lymfoedeem.

## Fysiotherapie Amstelhoek

Telefoonnummer 0297-566 386/ 06 23 69 89 19

[info@fysiotherapieamstelhoek.nl](mailto:info@fysiotherapieamstelhoek.nl)

## Kosten en vergoeding

Kosten € 90,- inclusief cursusmateriaal, koffie en thee.

Een groot aantal verzekeraars vergoeden deze cursus.

