



UMC Utrecht

Zwangerschap bij Lupus/APS

Wat kan de reumaverpleegkundige?

Wil Struijs, verpleegkundig reumaconsulent UMC Utrecht



INHOUD:

Functie VRC

Zelfmanagement

Zwangerschap

Alternatieve behandeling

Functie VRC

Informatie

Begeleiding

Ondersteunen bij leren omgaan met ...

Benoemen positieve aspecten van het leven

Tips doorgeven



Informatie

Ziekte

Behandeling

Medicatie

Zwangerschap

Internet



UMC Utrecht

Begeleiding

**Alle aspecten van de ziekte en de
bijkomende emoties**

Met aandacht en liefde en respect



UMC Utrecht

Leren omgaan met:

- **Omgeving**
- **Werk**
- **Hobby**
- **Sport**
- **Moeheid**



Positieve aspecten benoemen

Waar geniet ik van

Welke verlangens heb ik

Wat kan ik allemaal WEL

Wat helpt mij om me beter te voelen

Neem hier de tijd voor!!!



**JE KUNT ALLEEN
TIJD VERSPILLEN**

**ALS JE VERGEET
ER VAN TE GENIETEN**

Loesje

Postbus 1045
6801 BA Arnhem www.loesje.nl



UMC Utrecht

Tips doorgeven

Verzamelen van tips via literatuur, maar vooral van medepatienten !

Bijvoorbeeld:

Nieuw merk zonnebrand, (babyzonnebrand van Louis Wilmer)

Hoe geef ik GEEN hand bij pijnlijke gewrichten

Etc.

Andere Tips:

Leren hulp te vragen

Humor bewaren

Eigenwaarde behouden

Zelfmanagement

Cursus volgen

Literatuur lezen

Oefenen



ZELF HET HEFT IN HANDEN HOUDEN !!!!

Zwangerschap

Medische begeleiding noodzakelijk

**MAAR: blijf zoveel mogelijk genieten
bijvoorbeeld een “gewone”
zwangerschaps yoga-groep volgen**



Alternatieve behandelingen

BEWIJZEN?

BIJWERKINGEN?

KOSTEN?



Bewustwording

- **Door oordelen en verwachtingen lijkt de situatie soms zwaar**
- **Blijf bij eigen gevoel**
- **Wissel van hulpverlener als het niet klikt**
- **Koester de humor en de goede momenten**



DANK voor jullie aandacht !



- **Nog vragen?**

