

### **Hoe was uw situatie voordat u in behandeling kwam bij het ECL?**

Ik heb langdurig bestaand lymfoedeem aan mijn linkerbeen met regelmatig terugkerende erysipelas.

### **Welke behandeling /zorg heeft u ontvangen?**

In 2012 heb ik een operatie gehad in het ECL (reductiechirurgie). De jaren daarna ben ik geleidelijk in een negatieve spiraal terecht gekomen met terugkerende erysipelas, toename van oedeem, bewegingsbeperkingen en gewichtstoename. Daarom ben ik in 2018 weer opgenomen in het ECL. Deze opname was vooral bedoeld als een 'reset' om zelf weer de regie te nemen op het gebied van bewegen, voeding/dieet, afvallen, consequent zwachtelen en verdere zelfmanagement. Kortom: om de juiste mind set krijgen en vast te houden. Hierna is de knop omgegaan en ben ik intensief gaan trainen (3 keer per week), ik heb mijn voedingspatroon aangepast (vermijden van snelle koolhydraten, suikers en bewerkt voedsel) en ben 30 kg afgevallen. Vervolgens heb ik in augustus 2019 nog een keer reductiechirurgie ondergaan.

### **Wat heeft de behandeling/zorg voor u opgebracht? Wat is het resultaat?**

Op dit moment kan ik al zeggen dat het effect van de behandeling groot is in positieve zin: meer bewegingsvrijheid, meer energie, beter sociaal functioneren, een beter zelfbeeld, meer zelfvertrouwen. Allemaal gezondheidswinst ook op de langere termijn mits ik deze lifestyle blijf volgen. Het uiteindelijke resultaat van de operatie in 2019 zal pas op langere termijn optimaal zijn, echter verloopt het herstel en revalidatie voorspoedig dankzij de voorbehandeling, trainingen en afvallen. De omvang vermindering van het been is nu al groot.

### **Hoe voelt u zich hieronder?**

Ik heb het gevoel niet meer 'gehandicapt' te zijn. Ik heb meer energie, kracht en uithoudingsvermogen. Fantastisch als ik straks na herstel van de operatie zorgeloos confectiekleding kan kopen en dragen.

### **Heeft u het gevoel zelf meer de regie te hebben gekregen over uw gezondheid?**

Ja. En vooral het 'zelf willen' is mijns inziens erg belangrijk. De motivatie moet uit jezelf komen, je moet de dialoog aangaan met jezelf, dan valt de weerstand weg. Het blijft daarbij belangrijk dat een professioneel team je uitdaagt, adviseert en met je meedenkt en je ook aanspreekt op een positieve manier. Het 'echte werk' begint uiteindelijk pas als je naar huis gaat en je het zelf moet gaan doen. Een goed plan voor thuis en een goede therapeut in de nabije omgeving is noodzakelijk om te komen tot nieuwe routines in het dagelijkse leven. Het organiseren van sport en bewegen naast gezonde voeding, gezin-werk- en sociaal leven en dat ook daadwerkelijk doen vraagt wel even volharding. Het resultaat is dan gezondheidswinst.

### **Op welke wijze bent u daarin gecoacht?**

Op alle mogelijke manieren, door zowel de artsen als de therapeuten, verpleegkundigen en diëtiste: ondersteuning, advies, vertrouwen, het geduld van mijn arts en het gevoel niet in de steek gelaten te worden. Maar ook: een stok achter de deur, tegengas en humor. De behandelaars krijgen van mij een 9!

### **Waarom raadt u onze behandeling/zorg aan?**

De zorg is van hoge kwaliteit. De samenwerking /communicatie tussen de verschillende disciplines is erg goed alsook de menselijke maat: het is een behandeling 'met hart en ziel'. Dat heeft toegevoegde waarde voor mij gebracht.