

Zelfmanagement

Loes Leenen, verpleegkundig specialist



Zelfmanagement

- Inleiding
- Zorg in cijfers
- Gezondheid & Kwaliteit van leven
- Zelfmanagement
 - Onderzoek
- Zelfmanagementondersteuning
 - Wat is de rol van verpleegkundige/verzorgende?
- Doelgroepen
 - Spelen doelgroepen een rol bij zelfmanagement ondersteuning
- Conclusie!

Inleiding

- Voorstellen

**BEZUINIGINGEN IN DE
GEZONDHEIDSZORG**

**IK KOM GRATIS
DE OREN
VAN DIT KABINET
UITSPUITEN**

Postbus 1045
6801 BA Arnhem
www.loesje.nl

Loesje



**ZULLEN WE DE ZORG
WEER AANKLEDEN**

Postbus 1045 6801 BA Arnhem www.loesje.nl

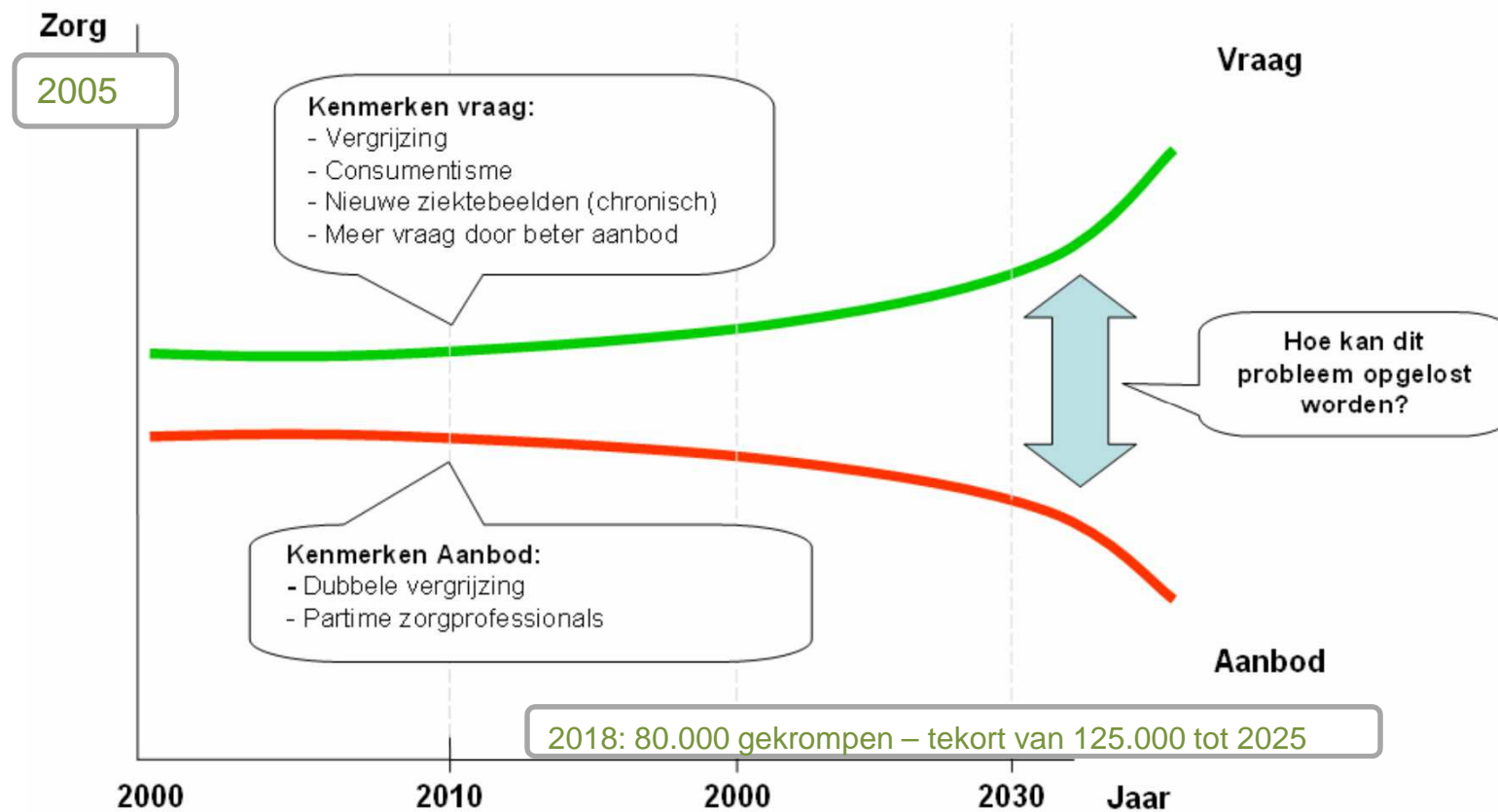
**DE PATIËNTEN
HEBBEN HET KOUD**

Loesje



Netwerk Epilepsie Zorg **n&r**

Zorg: vraag & aanbod



Cijfers

- 182.000 mensen met epilepsie (2015)
- Kosten 250 miljoen (2011)
- Verwachte stijging 10% tot 2040
 - Vergrijzing als oorzaak
- Ziektelast
 - Disability Adjusted Life Years (DALY):
- Volksgezondheidszorg.info



Cijfers

Betekenis

- Toename PME
- Afname zorgpersoneel
- Epilepsie geen ernstige aandoening
- Oplossingen?
 - Meer banen
 - Meer geld
 - ICT- eHealth
 - Zelfmanagement

MEVROUW

**U MOET WEL OP TIJD
EEN KWARTJE IN
UW INFUUS DOEN**

**ANDERS DRUPPELT
'IE NIET GOED**

Loesje

Postbus 1045
6801 BA Arnhem
www.loesje.nl

Gezondheid & Kwaliteit van Leven

- **Samenhang met definitie van gezondheid**
 - "een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en sociaal welzijn en niet alleen de afwezigheid van ziekte of kwaal" (WHO 1947)
 - 'als het vermogen zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven' (Huber, 2012)
- **Samenhang met kwaliteit van leven**
 - *'de perceptie van individuen op hun levenspositie in de context van de cultuur en het waarden-systeem waarin zij leven en de relatie tot hun doelen, verwachtingen, standaarden en belangen.'*

Gezondheid & Kwaliteit van Leven

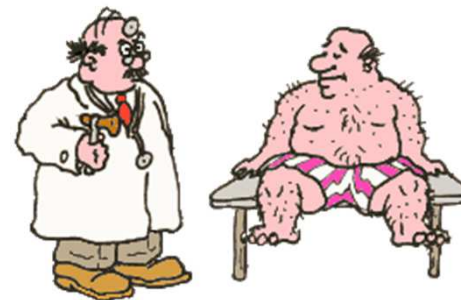
- Objectief
 - Beperkingen

- Subjectief
 - Ervaringen

Gezondheid & Kwaliteit van Leven

- Dimensies

- Lichamelijk /fysiek



- Psychisch



- Sociaal



- Hubert 6 domeinen/ anderen

Gezondheid & Kwaliteit van Leven



Oplossingen

MEVROUW
U MOET WEL OP TIJD
EEN KWARTJE IN
UW INFUUS DOEN

ANDERS DRUPPELT
'IE NIET GOED

Loesje

Postbus 1045
6801 BA Arnhem
www.loesje.nl

- Meer banen
- Meer geld
- ICT- eHealth
- Zelfmanagement

Vraag



Wat is Zelfmanagement eigenlijk?

Zelfmanagement

Zelfmanagement

- Verbonden met het hebben van een *chronische ziekte*
- *Zodanig omgaan van de patiënt met de chronische aandoening (symptomen, behandeling, lichamelijke - psychische en sociale consequenties en bijbehorende aanpassingen in leefstijl) dat de aandoening optimaal wordt ingepast in het leven.*



CBO 2014; Barlow 2004; Bodenheimer 2002

Zelfmanagement-interventie

- eHealth
 - 1000 mensen vragenlijst
- **ZMILE (Zelf-Management Interventie Leven met Epilepsie)**
 - 102 PME (gedeeltelijk met familielid)
 - Effectiviteit; Kosten-effectiviteit; Ervaringen van deelnemers en cursusleiders
- Cursus – ter ondersteuning
- Thema's
 - Risico afweging, zelf-monitoring, het gesprek met de behandelaar, stellen van doelen

Cursus

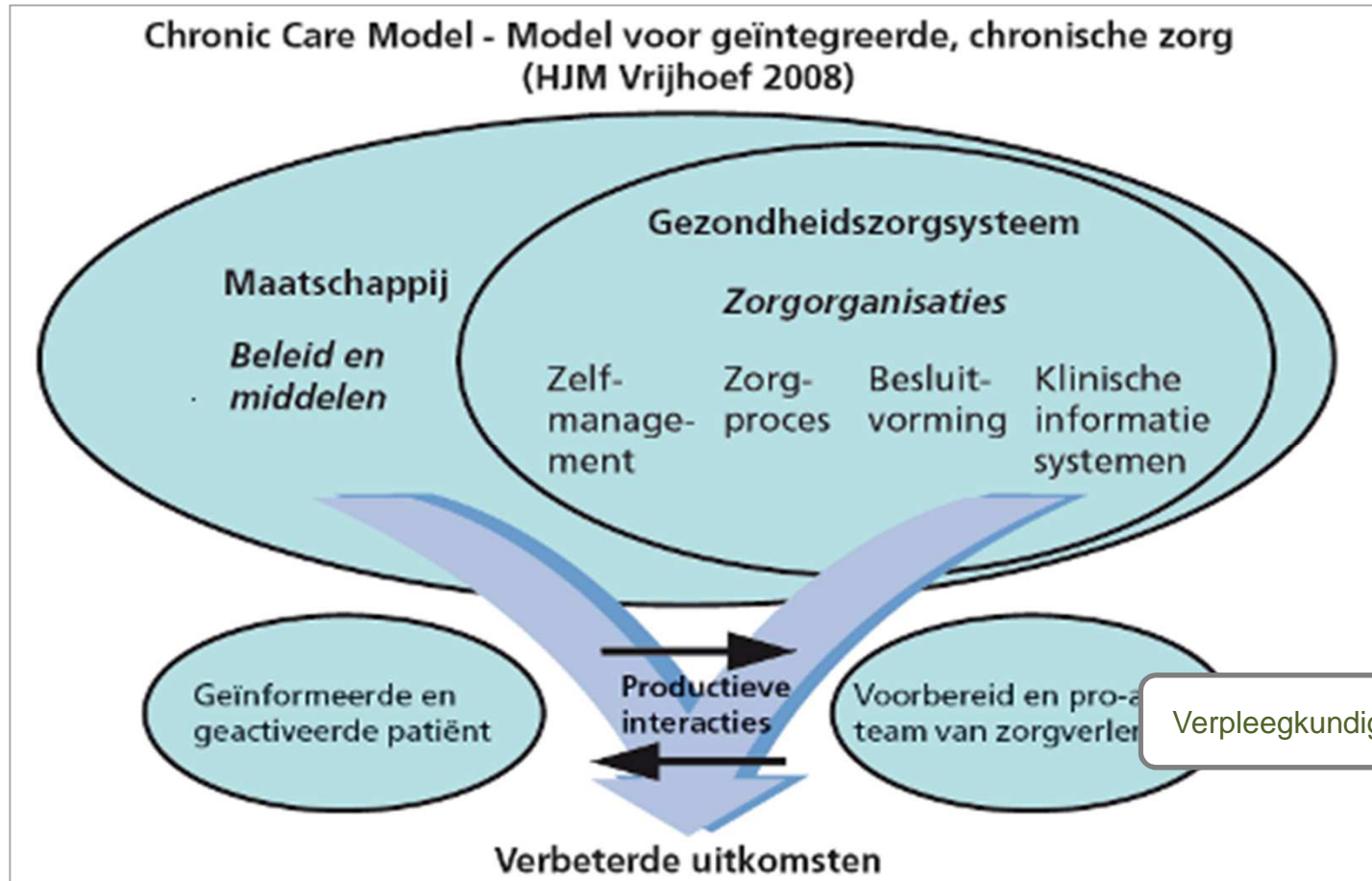
- 6 Bijeenkomsten
 - 2 uur
 - 5-6 patiënten (+ relatie)
 - 2 cursusleiders
 - Vaste structuur
 - Cursusboek
 - Handboek cursusleider

Cursus

1	Introductie MCI; Kennis maken; Wat betekent het om zelf epilepsie of een relatie met epilepsie te hebben; Verwachtingen van de MCI
2	Introductie van het gehele framework om een ‘proactieve actie plan’ te maken. Het framework bestaat uit 5 stappen die leiden tot een uitvoerbaar doel. De eerste 2 stappen worden besproken door het beantwoorden van de vragen zoals: <i>waar wil ik aan werken? En wat wil ik bereiken?</i>
3	Topic: Zelf-monitoring; Introductie. Bespreken of er zelf-monitoring tools gebruikt worden en welke?; Introductie van eHealth-tools (MEMS and ‘Eppy’. De derde stap van het framework met de volgende vraag: <i>welke barrières verwacht ik en wat zijn oplossingen daarvoor?</i>
4	Topic: Risicoafweging; Wat wordt gezien als risico en hoe gaat men daar mee om in het dagelijks leven? De vierde stap van het framework: <i>Wat ga ik concreet doen? (SMART)</i>
5	Topic: Communicatie met behandelaars, de betrokkenheid in eigen behandelplan; De laatste stap van het framework: <i>Hoe is het gegaan?</i>
6	Samenvattend inhoud van de MCI. Evalueren en eventueel aanvullen van het proactieve actieplan

Delen van ervaringen, ideeën, eigen strategieën en emoties rond de thema’s

Zelfmanagement



Zelfmanagement

- Onderzoek gericht op patiënt!
- Meer en meer onderzoek op zorgverlener en/of systeem
- Want:

**Zelfmanagementondersteuning
behoort tot de kern van verplegen!**

Visie van beroepsvereniging Verpleegkundigen & Verzorgenden Nederland

Vraag



Hoe zien jullie je eigen rol in het ondersteunen van zelfmanagement?

Zelfmanagementondersteuning

Zelfmanagementondersteuning is de ondersteuning die zorgverleners aan patiënten en hun sociaal netwerk bieden, zodat patiënten in het dagelijks leven met hun ziekte kunnen omgaan en het vertrouwen ontwikkelen om gezondheidsbevorderend gedrag in stand te houden voor de rest van het leven.

(Bodenheimer et al., 2002)

Zelfmanagementondersteuning

Zelfmanagementondersteuning is de ondersteuning die zorgverleners aan patiënten en hun sociaal netwerk bieden, zodat patiënten in het dagelijks leven met hun ziekte kunnen omgaan en het vertrouwen ontwikkelen om gezondheidsbevorderend gedrag in stand te houden voor de rest van het leven.

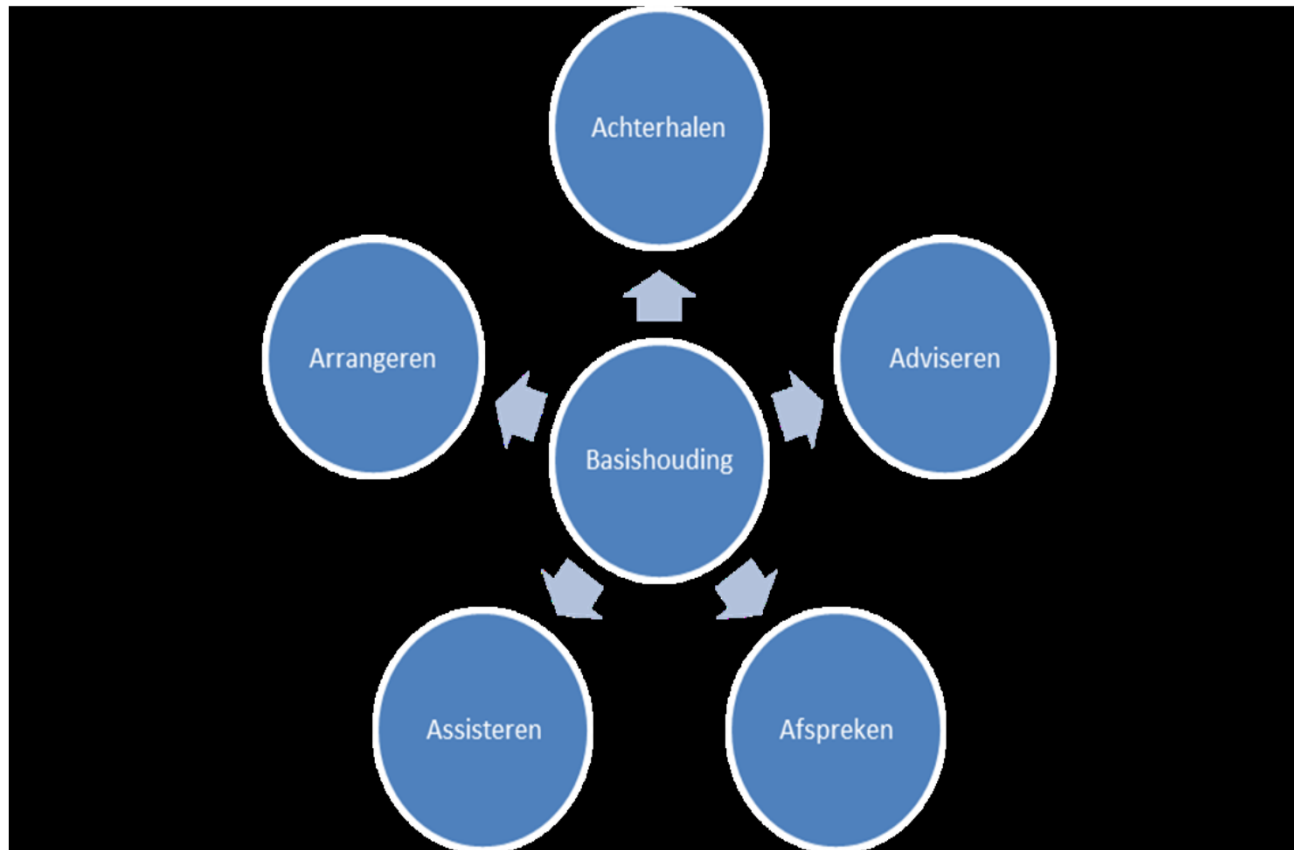
(Bodenheimer et al., 2002)

Zelfmanagementondersteuning

- Verpleegkundigen en ZM-ondersteuning
 - Behandelaar
 - Leefregels houden
 - Coach
 - Kwaliteit van het leven
 - Leraar
 - Voorlichting
 - Poortwachter
 - Zelfredzaamheid en afbouwen van de zorg

Verantwoordelijkheid

Zelfmanagementondersteuning



Glasgow et al 2013

Zelfmanagementondersteuning

Boek:

Verpleegkundige ondersteuning bij zelfmanagement en eigen regie

Positieve gezondheid:

<http://www.allesisgezondheid.nl/content/positieve-gezondheid>

Doelgroepen

- Competenties patiënt
 - Zelfmonitoring
 - Therapietrouw
 - Controle eigen omgeving
 - Ontspanning
 - Oplossen problemen
 - Zelfstandig besluiten nemen
 - Onderhouden relatie zorgverleners

(Meade et al, 2003 Lorig, 2001)



Vraag

Is zelfmanagement in elke doelgroep mogelijk?

Wat betekent zelfmanagement voor verschillende doelgroepen?

Doelgroepen

- Mensen met een verstandelijke beperking
- Tijdens ziekenhuis opnames
- Dementie
- Epilepsie
-

Zelfmanagementondersteuning

- Verpleegkundigen en ZM-ondersteuning
 - Behandelaar
 - Leefregels houden
 - Coach
 - Kwaliteit van het leven
 - Leraar
 - Voorlichting
 - Poortwachter
 - Zelfredzaamheid en afbouwen van de zorg

Verantwoordelijkheid

Doelgroepen

- Veranderingen in de zorg gericht op mensen met een verstandelijke beperking.
 - Defectparadigma
 - Opnemen in instituten – afscheiding van
 - Ontwikkelingsparadigma
 - Sociale groepsvoorzieningen – nog weinig integratie
 - Burgerschapparadigma
 - Kwaliteit van bestaan – inclusie in de maatschappij

Doelgroepen

Verwachtingen burgerparadigma (overheid)
aan haar burgers, dus inclusief mensen met een
verstandelijke beperking

- Zelf zoeken naar ondersteuning
 - In eigen netwerk
 - Lokale overheid (WMO)

Doelgroepen

Dilemma voor de zorgverlener

- Ruimte voor eigen regie maar ook voor bescherming
- PMVB is afhankelijk van netwerken in zijn functioneren (familie & professionals)
 - Focus op sturen, kiezen en beslissen (formuleren hulpvraag)
 - Voor een goede zorgverlening, inclusief zelfmanagement, zijn competenties nodig.

Expertise gebied verpleegkundige verstandelijk gehandicaptenzorg

Lectoraat 'Zorg voor mensen met een verstandelijke beperking



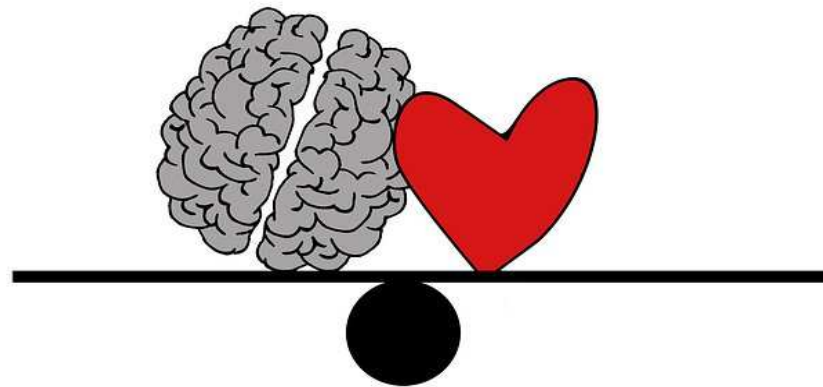
Netwerk Epilepsie Zorg 

Conclusie

Patiënten

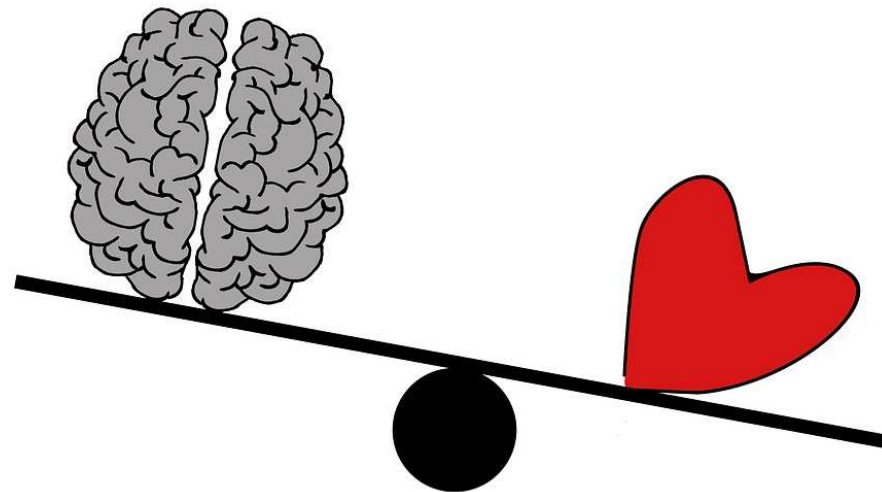
Zelfmanagement is het zoeken naar evenwicht

- Kwaliteit van leven vs therapietrouw
- Kwaliteit van leven vs meer beweging



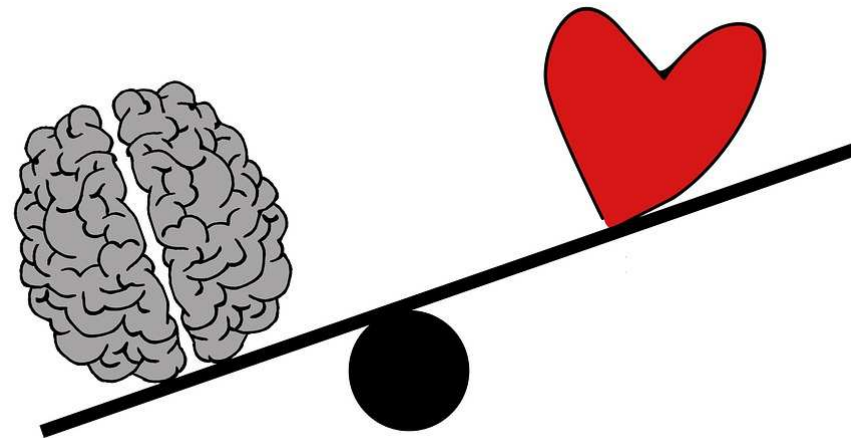
Conclusie

Zorgverleners over patiënten



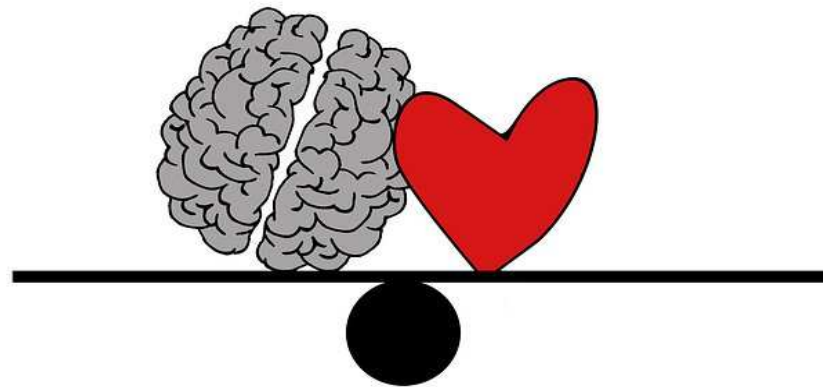
Conclusie

Zorgverleners



Conclusie

Zelfmanagement ondersteuning vraagt
aandachtig betrokken



Afsluiting

Vragen?

Dank voor jullie aandacht en meedenken