

'Zelfmanagement / Persoonsgerichte zorg, de volgende stap'

Notities van de NZa, VWS of zorgverzekeraar, ze leggen in toenemende mate de nadruk op zelfmanagement. Wat verstaat men er onder en hoe leeft dit thema bij zorgverleners in het veld? In deze notitie bespreken we, zonder de illusie te hebben volledig te zijn, de landelijke ontwikkelingen en geven we de uitkomsten van een interviewronde langs zorggroepen en kleinere zorgaanbieders in Friesland en besluiten we met een aantal tips.

Zelfmanagement; Wat verstaan we eronder?

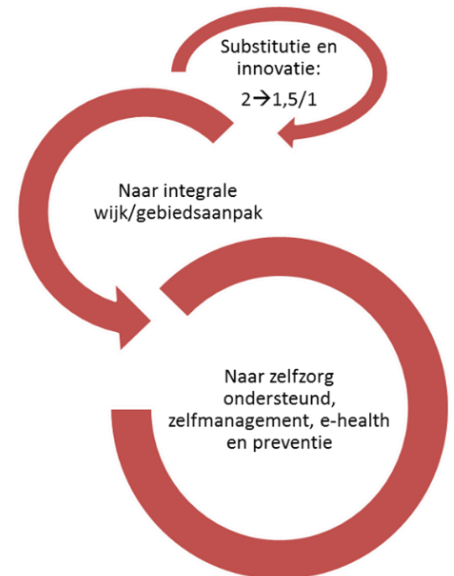
Onder zelfmanagement verstaan we het zodanig omgaan van patiënt met hun (chronische) aandoening, dat de aandoening optimaal wordt ingepast in het leven.

Dit sluit aan bij de 'nieuwe' positieve definitie van gezondheid:

'Gezondheid als het vermogen om zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven (Huber¹).'

Zelfmanagement betekent dat mensen met (chronisch) ziekten zelf kunnen kiezen in hoeverre men de regie over het leven in eigen hand wil houden. En dat men mede richting kan geven aan hoe beschikbare zorg wordt ingezet. Zelfmanagement is daarmee onderdeel van persoonsgerichte zorg.

Uitdaging voor zorgverleners is om vanuit een meer coachende rol bij hun patiënten te focussen op wat ze zelf willen en kunnen en hen daarbij te helpen. Dat vraagt een andere grondhouding, niet alleen protocollair werken meer onderzoek naar de motivatie en ambivalentie van patiënten.



Waarom Zelfmanagement?

Inzet op zelfmanagement lijkt gewenst. Men hoopt op meer betrokkenheid en betere compliance van patiënten met als uiteindelijke resultaat beter kwaliteit van leven, maar ook een effect op de kosten van de zorg.

De komende jaren neemt de zorgvraag en daarmee de kosten toe, substitutie van zorg en innovaties worden gezien als oplossingen om deze te beteugelen. Kostenbeheersing is echter niet genoeg, Triple Aim² is het adagium. Van tweede lijn zorg gaat het naar anderhalvelijnszorg, naar eerstelijnszorg richting het sociaal domein, waar de burger de regie in handen moet nemen en zelfredzamer dient te worden.

De decentralisaties leiden tot transitie van zorg welke moeten leiden tot andere invulling, innovatie en transformatie. Integrale wijk/gebiedsaanpak, waarbij de burger in de lead is, ondersteund door de nodige e-health toepassingen en het toegenomen vermogen tot zelfredzaamheid, worden geschetst.

De eerstelijns zorgverlener wordt nog meer een coach in plaats van een behandelaar, accenten verleggen zich van puur curatief naar steeds meer preventief.

Zelfmanagement; Wat wordt er landelijk ontwikkeld?

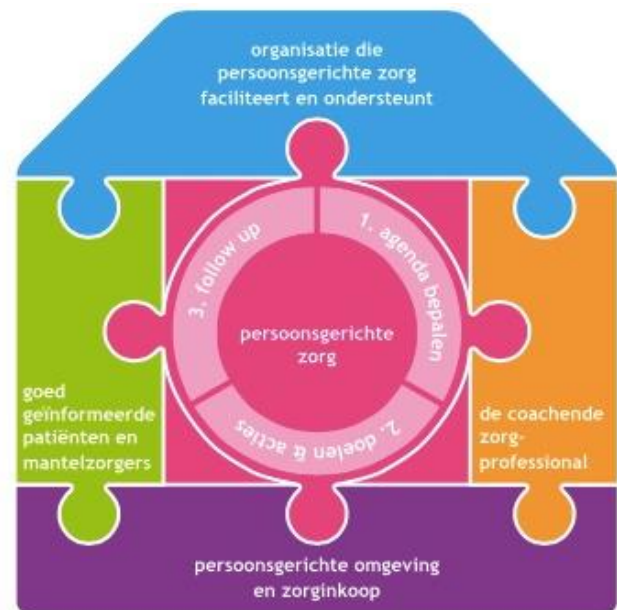
Landelijk zijn er diverse initiatieven om zelfmanagement één of meerder stappen verder te helpen. Zo is er bijvoorbeeld:

¹ <http://www.louisbolck.org/nl/voeding-en-gezondheid/onderzoek-integrative-medicine/nieuw-concept-gezondheid>

² Triple Aim staat voor het gelijktijdig realiseren van de volgende drie doelstellingen:

- Het verbeteren van de ervaren kwaliteit van zorg.
- Het verbeteren van de gezondheid van een gedefinieerde populatie.
- Het verlagen van de kosten per hoofd van de bevolking.

- “Zelfzorg Ondersteund (ZO!) realiseert ondersteunde zelfzorg door krachtenbundeling van vertegenwoordigers van patiënten, zorgaanbieders en zorgverzekeraars (tripartite). Ondersteunde zelfzorg betekent dat patiënten samen met hun zorgverleners werken aan hun gezondheid dankzij ICT, hulpmiddelen en hun omgeving.”³ Consulente van ZO! werken in de regio samen met ROS adviseurs, zorggroepen hebben de mogelijkheid om een ‘Plan en Scan’ aan te vragen, waar een plan van aanpak uit kan rollen om de organisatie één stap verder te helpen met zelfmanagement. Daarnaast maakt ZO! afspraken met zorgverzekeraars over de inkoop van zelfmanagement en stemt de technische hulpmiddelen af met de leveranciers van bijvoorbeeld patiëntportalen.
- “Kennisplein chronische zorg is een initiatief van Vilans, voor en door de zorgpraktijk. Het Kennisplein Chronische Zorg levert een bijdrage aan het verzamelen en ontsluiten van kennis en ervaring over de zorg voor mensen met een chronische aandoening. Ondersteunde zelfzorg of zelfmanagement helpt mensen met een chronische ziekte een optimaal leven te leiden.”⁴
- ‘Zelfmanagement.com’ is een website welke vanuit een breed kader overzicht biedt van organisaties en initiatieven die zelfmanagement een warm hart toedragen.
- “Handreiking voor het huis van de persoonsgerichte zorg (afbeelding). Zelfzorg Ondersteund en InEen hebben meegewerkt aan een white paper over persoonsgerichte zorg voor patiënten met een chronische aandoening: een praktische handreiking voor zorgverleners, medewerkers en management van zorggroepen die hiermee aan de slag willen.”⁵
- “Handleiding Zorgen voor Zelfzorg; Tips en ervaringen uit de werkplaats zelfmanagement”⁶
- ‘Kennissynthese rond zelfmanagement door landelijke partijen (ZonMw, RIVM), rapport wordt eind 2015 verwacht
- “NHG zorgmodule leefstijl”⁷; Ook hierin wordt nadrukkelijk ingezoomd op samenwerking, een goede sociale kaart en zelfmanagement.
- ‘Handreiking gezamenlijke besluitvorming. Persoonsgerichte zorg als kernwaarde van de huisartsenzorg. De handreiking bestaat uit vier onderdelen: voorbereiding consult; samen doelen vaststellen; samen zorgafspraken maken; en evalueren.’⁸



Programma van eisen voor multidisciplinaire zorgverlening van De Friesland Zorgverzekeraar

Uit het programma van eisen voor multidisciplinaire zorgverlening⁹ van De Friesland zorgverzekeraar kan worden opgemaakt dat ook zij waarde hechten aan zelfmanagement; Aspecten die onder meer worden benoemd zijn een zelfmanagementtool/systeem, welke ook bijdraagt aan de attitude verandering van de zorgverlener (o.a. shared decision making) en de patiënt toegang verleent tot het individueel zorgplan (IZP). Daarom zijn we de ronde interviews gestart bij de ketenzorggroepen.

³ <http://zelfzorgondersteund.nl/>

⁴ <http://www.kennispleinchronischezorg.nl/erstelijin/zelfmanagement-thema-introductie.html>

⁵ <http://zelfzorgondersteund.nl/handreiking-huis-persoonsgerichte-zorg-ineen/>

⁶ http://rosfriesland.nl/media/1318/handleiding_zorgen_voor_zelfzorg_vilans.pdf

⁷ <https://www.nhg.org/actueel/nieuws/nieuwe-nhg-zorgmodules-leefstijl>

⁸ <http://ineen.nl/wp-content/uploads/2015/10/151028-Handreiking-Gezamenlijke-besluitvorming-def.pdf>

⁹ <https://www.defriesland.nl/Images/Programma%20van%20Eisen%20ketenzorg%202016-25247.pdf>

'Een ronde langs de velden; Zelfmanagement in Friesland'

Centrale vraag bij de interviews was: 'Wat heeft Friesland nodig om één stap verder te komen op het gebied van zelfmanagement?'

- Dokterscoop¹⁰ is een van de pilots ZO!¹¹ en daarmee een voorbeeldproject voor de rest van het land op het gebied van persoonsgerichte zorg. Doelstellingen zijn om een individueel zorgplan (IZP) in te voeren en mijngezondheid.nl te gebruiken als patiëntenportal. Daarbij wordt tevens ingezet op gespreksvoering om te komen tot persoonsgerichte zorg.
- Ketenzorg Friesland schoolt momenteel de POH-ers op het gebied van motivational interviewing, voornamelijk gericht op shared decision making en werkt in samenwerking met ZO! en ROS Friesland aan een plan om persoonsgerichte zorg verder in te richten.
- Catena hecht waarde aan zelfmanagement, 'je moet de patiënt in staat stellen om meer zelf te doen', zij werken met een patiëntenportal, maar geven aan dat er nog een cultuuromslag moet plaatsvinden.
- Attint richt zich voornamelijk op de invoering van een patiëntenportal.

Na de ketenzorggroepen te hebben gesproken zijn we in gesprek gegaan met de 'brede eerste lijn'. Onze bevindingen zijn dat zelfmanagement over het algemeen als een interessant onderwerp wordt gezien, maar dat het niet specifiek in visie of meerjarenbeleidsplannen is opgenomen. De houding kan wellicht het beste getypeerd worden als afwachtend, waarbij de mate waarin uiteenloopt tussen zorgverleners en beroepsgroepen.

Enkele trajecten waarbij persoonsgerichte zorg meer de nadruk krijgt is bijvoorbeeld centering pregnancy door verloskundigen, het zelfmanagementinloopspreekuur bij de fysiotherapeut, de aanvullende digitale toelichting van de apotheker bij medicijnuitgifte en de diëtisten en oefentherapeuten die aangeven altijd al motivational interviewing toe te passen. Typerend is wellicht ook een praktijkmanager die landelijk betrokken is bij de ontwikkeling van een toolkit zelfmanagement maar aangeeft dat lokaal de prioriteiten nu elders liggen.

'Stichting Gerrit geeft aan dat er al heel veel mogelijk is op het gebied van persoonsgerichte zorg, bijvoorbeeld de stappenteller op de Iphone 6,¹² maar dat er ook nog een aantal hobbels moeten worden genomen op het gebied van privacy en standaardisatie. 'Elke zorgverlener heeft straks zijn eigen persoonlijke gezondheidsdossier voor de patiënt, maar hoe moeten deze met elkaar communiceren, daarvoor moet nog heel wat werk worden verricht, maar de ontwikkelingen gaan snel.'

Zelfmanagement / persoonsgerichte zorg is de volgende stap

Uit bovenstaande mag u duidelijk zijn geworden dat zelfmanagement / persoonsgerichte zorg een ontwikkeling is die voort gaat en voort zal moeten gaan.

¹⁰ <http://www.dokterscoop.nl/zo-pilot.php>

¹¹ <http://zelfzorgondersteund.nl/voorbeelden/dokterscoop/>

¹² Zie ook <http://rosfriesland.nl/nieuws/impressie-e-health-convention-emerce-en-skipr-29-september-2015/>

Wat doen wij als ROS Friesland

- ROS Friesland stimuleert zelfmanagement / persoonsgerichte zorg door zorgaanbieders actief te informeren over nut en noodzaak van zelfmanagement;
- Tevens verbindt, adviseert en ondersteunt ROS Friesland bij persoonsgerichte zorg / zelfmanagement (vraagstukken) van eerstelijns zorgverleners; Waarbij projectleiding en/of ondersteuning tot de mogelijkheden behoort;
- En wordt er ingezet op multidisciplinair workshops over motiverende gespreksvoering.

Tot besluit enkele **tips** als je met zelfmanagement/ zorg aan de slag wil:

- Patiënt empowerment bevordert zelfmanagement / persoonsgerichte zorg.
- Hanteer een onderwijsstrategie; Motivational interviewing is een basiscompetentie van alle professionals evenals “timing of the message”, een vertrouwensrelatie aangaan en zelf het goede voorbeeld geven.
- Invoeren van zelfmanagement / persoonsgerichte zorg doe je niet alleen door middel van een portal, IZP of een cursus motivational interviewing; Hiervoor is én kennis én visie/beleid én doen nodig.
- Ga niet zelf het wiel opnieuw uitvinden, er is al ontzettend veel ontwikkeld, informeer bij je ROS [Adviseur](#), zie de links in deze notitie of kijk op de [website](#).