

## ZELFMANAGEMENT: DE PATIËNT AAN HET STUUR

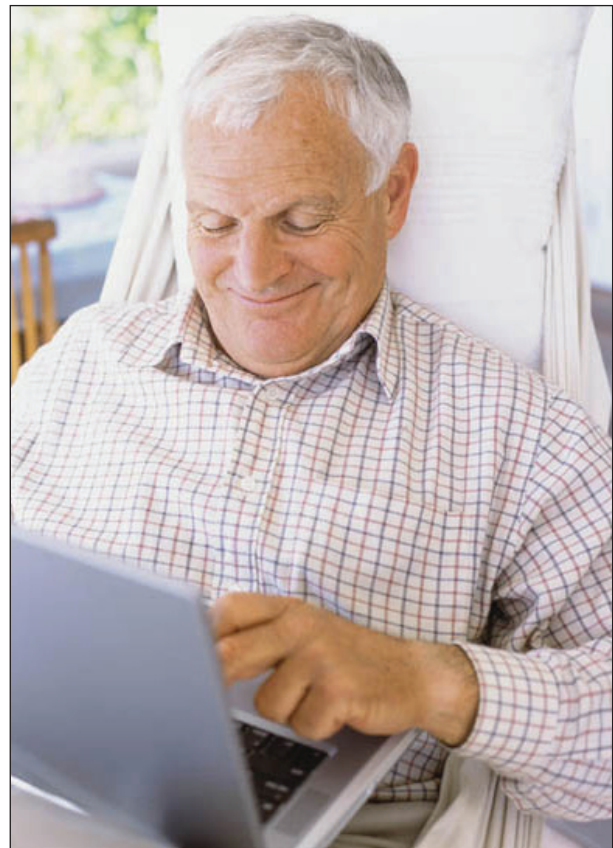
**Zelfmanagement is een *hot issue* in de zorg. De overheid wil via zelfmanagement, onder meer in combinatie met e-health, de toenemende druk op de zorg in de komende jaren verlichten. Maar wat betekent zelfmanagement eigenlijk voor patiënten, zorgverleners en zorgverzekeraars? En wat zijn de belangrijkste voordelen? Jacqueline Batenburg van UVIT en Truus Gootzen van CZ geven hun visie.**

Zelfmanagement wordt gezien als een belangrijk element in de strijd om de zorg efficiënter in te richten én betaalbaar te houden. Maar wat wordt er nu precies verstaan onder 'zelfmanagement'? "UVIT ziet zelfmanagement als een manier waarop een patiënt zelf kan participeren in zijn behandeling", zegt Jacqueline Batenburg, programmamanager zorgvernieuwing bij UVIT. "De ziekte kan zo meer geïntegreerd worden in het leven van de patiënt. Maar het is ook van toepassing op gezonde mensen; iemand kan de regie voeren over zijn eigen gezondheid en leefstijl." Truus Gootzen, adviseur afdeling innovatie bij CZ, zegt: "Voorbeelden van zelfmanagement zijn legio, zowel binnen als buiten de zorg. Denk aan iemand met diabetes die zijn eigen bloedsuiker controleert en op basis van de uitkomsten reguleert. Of de 'balansdag' bij niet-zieken, waarmee iemand compenseert dat hij een keer teveel gegeten heeft. Zelfmanagement is dan ook niet echt nieuw, het heeft alleen nu veel meer de aandacht."

### Zelfmanagement in de praktijk

Om zelfmanagement toe te kunnen passen, krijgen zorgverlener en patiënt te maken met veranderende rollen. Batenburg: "De patiënt moet gecoacht worden bij het omgaan met zijn gezondheid. Van de zorgverlener wordt verwacht dat hij de zorg meer loslaat en een coachende rol aanneemt. Daarbij is educatie van belang." Het aannemen van een nieuwe rol is wettelijk voor beide groepen. "Het vraagt een complete cultuurverandering om van een sturende zorgverlener te kunnen switchen naar een coachende zorgverlener al naar gelang de situatie dat vraagt", zegt Gootzen. "Hetzelfde geldt

voor patiënten, ook zij zullen moeten leren hoe een meer actieve rol aan te nemen, afhankelijk van de individuele capaciteiten. Begeleiding en training is voor beide partijen gewenst." Er ligt een uitdaging in het laagdrempeliger maken van zelfmanagement. "Goede ondersteuning is hierbij belangrijk, maar ook de typologie van mensen", zegt Batenburg. "De mate van zelfmanagement verschilt per persoon. Niet iedereen wil of kan bijvoorbeeld het internet gebruiken. Er moet gekeken worden naar de verschillende soorten mensen en interventies, zodat de zorg op individueel niveau en op maat ingericht kan worden."



### Voordelen

Patiënten en gezonde mensen krijgen met de juiste zelfmanagementondersteuning meer inzicht in hun aandoening en/of leefstijl. Bovendien biedt het handvaten om hun aandoening in het dagelijks leven in te passen en hun leefstijl te verbeteren. Gootzen ziet daarin een aantal belangrijke voordelen. "Een toename van het zelfmanagementvermogen zal leiden tot een toename van de self efficacy, verbetering van de gezondheid, een toename van de maatschappelijke participatie en dus een

betere kwaliteit van leven.” Doordat iemand een grotere rol in zijn eigen gezondheid krijgt, wordt hij zich meer bewust van zijn gezondheid en gaat hij gezonder gedrag vertonen. Batenburg: “De patiënt staat zelf aan het stuur van zijn gezondheid en is niet meer zo afhankelijk van zorgverleners.” De zorgverlener krijgt daarentegen een kleinere rol. “Hij kan bepaalde delen van de zorg overdragen aan de patiënt, waardoor er meer tijd overblijft voor andere zaken.” De zorgverzekeraar zal ook voordelen ondervinden, volgens Gootzen: “Een beter zelfmanagementvermogen houdt de kwaliteit van zorg voor de groeiende groep chronisch zieken op niveau, maakt het mogelijk met evenveel of minder zorgverleners en dit tegen gelijkblijvende of minder sterk stijgende kosten.” De toenemende druk op de zorg kan dus verlicht worden, maar daarvoor is wel een verandering van het zorgproces nodig.

## ‘ZELFMANAGEMENT ZAL UITGROEIEN TOT IETS VANZELFSPREKENDS IN DE ZORG’

### Mijn GezondheidsPlatform

E-health is een manier om zelfmanagement te bevorderen. Het online programma Mijn GezondheidsPlatform (MGP) van Medicinfo kan ondersteunen bij het inrichten van zorg op individueel niveau. “De behandelaar kan het zorgplan op maat inrichten voor de patiënt en de patiënt kan zelf zijn doelen bepalen en vastleggen”, zegt Batenburg. “Zo ontstaat een passend zorgplan, specifiek toegespitst op de individuele patiënt.” Uit onderzoek blijkt dat het effect van een zelfmanagementinterventie afhankelijk is van een aantal elementen, waaronder educatie en informatie, zelfmonitoring, ondersteuning en feedback. Gootzen: “Mijn GezondheidsPlatform kan ondersteuning bieden bij educatie en informatie, zelfmonitoring en feedback. Wanneer MGP wordt geïmplementeerd binnen de behandelrelatie tussen zorgverlener en patiënt, wordt aan alle voorwaarden voor een succesvolle zelfmanagementinterventie voldaan.” Batenburg vult aan: “MGP bevat meerdere interventies: informatie, screening, coaches, applicaties, contact met de zorgverlener. Juist doordat al die elementen samenkomen, is het een heel compleet programma.”

### Toekomst van zelfmanagement

De rol van zelfmanagement in de zorg zal in de toekomst alleen maar groter worden, verwachten Truus Gootzen en Jacqueline Batenburg. “Ik denk dat het in de toekomst zal uitgroeien tot iets dat vanzelfsprekend wordt in de zorg, iets waar niemand meer van op kijkt”, zegt Gootzen. “Eigen verantwoordelijkheid en eigen regie, binnen de grenzen van het eigen kunnen, is de enige manier om de zorg van kwalitatief goed en betaalbaar niveau te houden.” “Zelfmanagement speelt al een grote rol bij ziekte, maar ook in het kader van preventie wordt het steeds crucialer”, zegt Batenburg. “Zelfmanagement zorgt niet alleen voor minder druk op de zorgsector, het vergroot ook het gezondheidsbewustzijn en kan ervoor zorgen dat een chronische aandoening een minder zwaar stempel drukt op het dagelijks leven. Onder invloed van allerlei demografische factoren zal zelfmanagement steeds belangrijker worden.” Gootzen: “Een studie van de Maastrichtse Universiteit heeft bijvoorbeeld aangetoond dat door goede voeding en regelmatig bewegen de kans op diabetes type 2 met de helft terug is te brengen. Ook na vier jaar bleek er nog steeds sprake van een betere gezondheid.”



Mijn GezondheidsPlatform (MGP)

Maar zelfmanagement is geen wondermiddel, waarschuwt Gootzen. “Als de zorgprocessen en de cultuur niet veranderen, zal het stimuleren van zelfmanagement leiden tot meer kosten in plaats van minder, en tot minder toegankelijkheid in plaats van meer.”