

Zelfmanagement

Het onderwerp

Zelfmanagement betekent dat iemand op basis van eigen wensen, keuzes en voorkeuren kan bepalen hoe hij in zijn leven omgaat met de effecten en gevolgen van de psychische aandoening. Het gaat over, naar vermogen, verantwoordelijkheid dragen, zowel voor de manier waarop iemand zijn leven wil inrichten als in de behandeling en het herstelproces.

Het omvat zelfzorg, zelfhulp en zelfregie. Waar wenselijk gebeurt dit in samenwerking met naasten en met ondersteuning van professionals. Zelfmanagement wordt gedefinieerd als acties en vaardigheden gericht op:

- Omgaan met de aandoening, symptomen en psychosociale gevolgen van de aandoening.
- Omgaan met factoren die de symptomen kunnen verergeren (risicofactoren).
- Werken aan leefstijlveranderingen.
- Keuzes maken (zowel in het alledaagse leven als in het zorg-, behandel- en ondersteuningsaanbod).
- Werken aan symptomatisch, functioneel, persoonlijk en maatschappelijk herstel.
- Regie voeren over het eigen leven.

Let op:

Zelfmanagement mag niet verward worden met een patiënt de boodschap geven dat hij het alleen moet doen. Het is van groot belang dat de zorgprofessional de patiënt een veilige, steunende omgeving biedt. Dit is de basisvoorwaarde om samen toe te werken naar meer zelfmanagement.

Houd daarnaast altijd rekening met drie andere voorwaarden:

1. De patiënt is gemotiveerd: ziet hij het belang van zelfmanagement in en wil hij het ook écht?
2. De patiënt is ertoe in staat: wat kan de patiënt?
3. Kan de juiste ondersteuning geboden worden?

Zelfmanagement in de verschillende fasen van het zorgproces

Vroege onderkenning en preventie

- In de vroege fase, waarin de klachten zich aandienen, is de hulpverlening meestal nog niet in beeld. Voor patiënten en hun naaste(n) kunnen in deze fase eHealth-instrumenten van belang zijn.
- (Online) gezondheidsinformatie die een patiënt zelf kan raadplegen, kan hem mogelijk doen inzien dat hij (vroegtijdig) hulp kan/moet zoeken.

Aanmelden

- Help de patiënt om de hulpvraag zo concreet mogelijk te formuleren. Zodat de hulpvraag voor patiënt en naaste(n) werkbaar en begrijpelijk is.
- Geef de patiënt verder voldoende informatie over de behandeling voordat de behandeling begint.

Diagnostiek

- Spreek de patiënt aan op zijn sterke kanten en kwaliteiten, en besteed daarnaast aandacht aan wat last geeft.
- Formuleer samen met de patiënt de diagnose. Hier kunnen de vier vragen voor een 'persoonlijke diagnose' gesteld worden:
 - Wat is er met je gebeurd?
 - Wat is je kwetsbaarheid en weerbaarheid?
 - Wat wil je bereiken?
 - Wat heb je nodig?
- Schat samen met de patiënt en hun naaste(n) de zelfmanagementvaardigheden in. Zelfmanagementvaardigheden van patiënten kunnen namelijk verschillen. Het inschatten van de zelfmanagementvaardigheden gebeurt bij voorkeur vaker dan alleen tijdens de diagnostische fase.
- Onderzoek daarbij over welke levensgebieden de patiënt zelf de regie wil voeren en over welke (nog) niet.
- De omgeving van de patiënt is van invloed op zijn zelfmanagementmogelijkheden. Betrek en erken de naaste(n) als essentiële hulpbronnen, rekening houdend met de (on)mogelijkheden binnen families of relaties (met toestemming van de patiënt).

Behandeling

- Zorg dat bij de behandeling en begeleiding altijd de door de patiënt beoogde kwaliteit van leven centraal staat.
- Informeer patiënten over wat ze van een behandeling of de ondersteuning kunnen verwachten.
- Heb ook oog voor de draagkracht en draaglast van de naaste(n) en wees je ervan bewust dat zij ook ondersteuning bij zelfmanagement nodig kunnen hebben.
- Ondersteun de patiënt bij het aanleren van zelfmanagementstrategieën.
- Gebruik gesprekstechnieken die het vergroten van het zelfmanagement van de patiënt ondersteunen. Bijvoorbeeld motiverende gespreksvoering of oplossingsgerichte therapie.
- Maak gebruik van zelfregie- en zelfmanagementinstrumenten die (online) beschikbaar zijn en wijs patiënten en hun naaste(n) op het bestaan ervan.
- Wijs de patiënt op de mogelijke voordelen van contact met lotgenoten en ervaringsdeskundigen.
- Besteed aandacht aan de emotionele impact van de aandoening, in eerste instantie steunend, maar in tweede instantie ook gericht op zelfmanagement van emoties.

Evalueren

- Evalueer de voortgang regelmatig met de patiënt. Is er voldoende en/of gewenste vooruitgang?
- Besteed tijdens evaluatiemomenten aandacht aan de behandelrelatie. Stel patiënten in staat om desgewenst een andere zorgprofessional te zoeken.

Afsluiten

- In de afsluitfase van de behandeling is het belangrijk om samen met de patiënt (en eventueel zijn naaste(n)) te bespreken welke ondersteuning nodig is om de positieve veranderingen vast te houden.
- Leg de focus op het bevorderen van zelfmanagement en het voorkomen van terugval.

Zelfmanagementstrategieën vanuit het patiëntenperspectief

- Ondersteun de patiënt bij het zo veel mogelijk leren leiden van een 'normaal leven'.
- Besteed aandacht aan levensdoelen en zingeving.
- Ondersteun de patiënt in het contact maken met anderen, in de mate die aansluit bij zijn wensen en behoeften.
- Help de patiënt succeservaringen opdoen en te ontdekken wat hem zelfvertrouwen geeft.

Organisatie van zorg

Attitude

- Kijk verder dan de aandoening.
- Richt je op (versterking van) het zelf oplossend vermogen van patiënten, hun veerkracht en het vermogen om regie te voeren.
- Zet je expertrol wat meer op de achtergrond en stel je op als coach.
- Hanteer een positieve benadering. Richt je eerder op wat de patiënt (al) wel kan dan op wat hij niet kan.
- Streef naar samenwerking en gezamenlijke besluitvorming.
- Luister écht naar wat de patiënt wil of vraagt en controleer of je de patiënt goed begrepen hebt.
- Blijf altijd onderzoeken wat iemands mogelijkheden, beperkingen en motivatie zijn. Laat interventies daar zo flexibel mogelijk bij aansluiten.

Kennis en vaardigheden

- Heb als zorgprofessionals kennis en overzicht van geschikt zelfzorgaanbod en van websites waar mensen kennis en ervaringen kunnen uitwisselen of waar gelijkgestemden elkaar kunnen treffen.
- Wees je bewust van de vaardigheden (coachende en communicatievaardigheden) die je nodig hebt om patiënten te ondersteunen bij zelfmanagement. Volg zo nodig scholing.

Organisatie van zorg

- Hulpverleners krijgen relevante scholing op het gebied van de ondersteuning van zelfmanagement.
- Contactmogelijkheden zijn waar mogelijk flexibel, bijvoorbeeld door het inzetten van blended care.
- Effectieve interventies gericht op het vergroten van zelfmanagement zouden beschikbaar moeten worden gemaakt voor patiënten en professionals en eventuele scholing zou hiervoor mogelijk gemaakt moeten worden.
- De zorgorganisatie handelt proactief op het gebied van ICT-toepassingen en nieuwe technologieën en geeft de patiënten hier waar mogelijk toegang toe.
- De zorgorganisatie moet binnen teams en in de zorgketen de afstemming, samenwerking en informatie-uitwisseling faciliteren, bijvoorbeeld rond het ontwikkelen van een gezamenlijke visie.