

Ondersteunde zelfzorg: zo doe je

Binnen drie jaar op grote schaal ondersteunde zelfzorg implementeren. Dat was de doelstelling waarmee coöperatie Zelfzorg Ondersteund! (kortweg: ZO!) in 2013 van start ging. Het bleek een aanstekelijke ambitie: inmiddels zijn 62 van de 94 zorggroepen in ons land ermee aan de slag gegaan.

Voor mensen met een chronische aandoening – zoals diabetes, COPD of hart- en vaatziekten – is genezing niet altijd meer mogelijk. Voor hen is het belangrijk kwaliteit van leven te behouden en eigen regie te blijven ervaren. Maar ze krijgen slechts één procent van de tijd ondersteuning van professionele zorgverleners, voor de andere 99 procent van de tijd moeten ze zelf een manier vinden om hun aandoening in het dagelijks leven te managen. Ondersteunde zelfzorg is daarom essentieel. Begrijpelijk dus dat patiëntenverenigingen, zorgaanbieders en zorgverzekeraars elkaar hebben gevonden in ZO!. “Om te achterhalen hoe realistisch onze ambitie was, moesten we eerst in beeld krijgen wat er in zorggroepen en huisartsen-

praktijken al gebeurde op het gebied van ondersteunde zelfzorg”, zegt Pieter Jeekel, trekker van ZO!. “We ontdekten dat al 42 zorggroepen ermee aan de slag waren, maar slechts een paar deden dit op een echt effectieve manier. Ook ontdekten we dat er twintig leveranciers waren van technische platforms die bedoeld zijn om dit proces te ondersteunen. Maar slechts twee daarvan bleken te voldoen aan de eisen op het gebied van functionaliteit, koppeling en beveiliging die wij daarvoor opstelden.”

Geïntegreerde aanpak nodig

Werk aan de winkel dus. Aan de zijde van de zorgaanbieders moest sprake zijn van een geïntegreerde aanpak in ondersteunde zelfzorg. “Als er geen tijd is voor een goed gesprek met de patiënt gaat het nooit werken”, zegt Jeekel. “Van ondersteunde zelfzorg een succes maken, vereist echt een geïntegreerde aanpak. Die houdt in dat de patiënt goed geïnformeerd wordt over wat zijn chronische ziekte inhoudt en wat hij kan doen om daar zo goed mogelijk mee om te gaan. Ook vraagt het om coachende professionals, die de tijd en de kennis van zaken hebben om op basis van motivational interviewing samen met de patiënt op zoek te gaan naar wat hem motiveert om tot zelfzorg te komen. Verder vraagt het om de juiste ondersteuning in eHealth. En om de juiste incentives voor zorgprofessionals om hiermee aan de slag te gaan.”

Maar niet alleen aan de omstandigheden moeten eisen worden gesteld, aan de technische platforms ook. Jeekel: “Een technisch platform heeft waarde als het de patiënt ondersteunt in zelf-

management. Als het die patiënt dus informatie en educatie biedt, hij ermee kan communiceren met zijn zorgverlener en als de doelen en plannen van de ondersteunde zelfzorg kunnen worden verwerkt in het individuele zorgplan van de patiënt.”

Langs beide lijnen is gewerkt aan professionalisering en dat heeft ook langs beide lijnen tot succes geleid. Het aantal aanbieders van technische platforms dat voldoet aan de eisen die ZO! eraan stelt, steeg van twee naar zes. En het aantal zorggroepen dat een geïntegreerde aanpak voor ondersteunde zelfzorg ontwikkelde overeenkomstig de doelstellingen van ZO! groeide naar 62 (van de 94 zorggroepen die ons land telt). Cruciale elementen om tot dit succes te komen, waren het feit dat de zorgverzekeraars geld hebben vrijgemaakt voor de initiële investering die zorgaanbieders moesten doen, dat de zorgaanbieders professionele ondersteuning hebben gekregen bij de planontwikkeling en dat de lokale patiëntvertegenwoordigers daar actief bij werden betrokken.

Gerichte vervolgstappen

De ontwikkeling gaat nu gestaag, stelt Jeekel. “Dit komt omdat de zorgaanbieders, de patiënten en de zorgverzekeraars op één lijn zitten”, zegt hij. “Maar omdat het een cultuurverandering is, doen de meeste zorggroepen het wel stapsgewijs: eerst vijf huisartsen, dan tien en dan verder. Dan gaat het goed. Ondertussen zijn 320.000 patiënten bereikt en is voor hen ook de Umenz app ontwikkeld, die hen in staat stelt actiever betrokken te zijn bij hun behandeling.”



Pieter Jeekel: “Ondersteunde zelfzorg moet een onderdeel worden van het reguliere proces in de eerste lijn.”

dat

De volgende stap die is gezet, is het aanstellen van zestig 'Kom verder'-ambassadeurs. Jeekel: "Zo'n ambassadeur kan een zorggroep helpen bij de ontwikkeling van ondersteunde zelfzorg of kan zorggroepen die overwegen ermee aan de slag te gaan de weg wijzen. Ook spelen de ambassadeurs een rol in opschaling van de workshops Nationale Diabetes Challenge, eHealth, herstelcirkel, lage SES, Positieve Gezondheid en voeding. Ze denken ook mee over de vraag hoe dit soort geïntegreerde leefstijlinterventies moet worden vergoed."

Verder is een patiënt toolbox in ontwikkeling, die de patiënt direct naar de juiste plek leidt voor ondersteuning. Dit kan bijvoorbeeld Diabetes Vereniging Nederland zijn of een lokale patiëntencontactgroep", zegt Jeekel. "De gedachte hierachter is dat niet overal de huisarts voor hoeft te worden ingezet, zodat die niet overbelast raakt."

Reguliere proces

"De ondersteunde zelfzorg moet een onderdeel van het reguliere proces in de eerste lijn worden", zegt Jeekel.

"Daarom zijn we nu in gesprek met InEen om de begeleiding van zorggroepen daar onder te brengen en de ambassadeurs bijvoorbeeld



'Kom verder'-ambassadeurs kunnen de zorggroep helpen bij de (door)ontwikkeling van ondersteunde zelfzorg.

we in gesprek met gemeenten over de vraag welke rol zij kunnen spelen in het ontlasten van huisartsen. Zij kunnen bijvoorbeeld lokale organisaties zoals

termen door elkaar worden gebruikt. Jeekel: "We horen over ondersteunde zelfzorg, persoonsgerichte zorg, samen beslissen, Positieve Gezondheid, noem maar op. Het ligt allemaal in elkaars verlengde. We willen daarom laten zien wat de onderlinge samenhang is en hoe ze elkaar kunnen versterken." <<

Tekst: Frank van Wijck

Foto patiënt: Robin de Vette

*"Als er geen tijd is voor een goed gesprek met de patiënt
gaat het nooit werken"*

bij Thuisarts.nl of Patiëntenfederatie Nederland. Als we de doelgroep volledig willen bereiken, moet er daarnaast een publiekscampagne komen. Het is niet aan ons om dit te bewerkstelligen, maar we zijn hierover wel in gesprek met het ministerie van VWS. Ook zijn

sportclubs en buurthuizen inzetten om de mogelijkheden van ondersteunde zelfzorg zo breed mogelijk onder de aandacht te brengen."

Tot slot wil ZO! ook inspelen op het bericht van zorgaanbieders dat zoveel