

‘Duik niet meteen in oplossingen’

Er bestaat geen blauwdruk voor het implementeren van zelfmanagement in de praktijk. Het devies luidt: kleine stapjes, uitproberen en leren van de ervaringen. In opdracht van ZonMw werkten Vilans, InEen en Zelfzorg Ondersteund (ZO!) samen met de Eerstelijns Zorggroep Haaglanden (ELZHA), SGE uit Eindhoven en Zorggroep Almere en verschillende andere organisaties in de werkplaats zelfmanagement. Een jaar sleutelen, uitproberen en leren van elkaar leidde tot een handleiding voor een vernieuwende aanpak.

Zelfmanagement en zelfzorg – als kern van persoonsgerichte zorg – staan flink in de belangstelling. Dat blijkt ook uit de vele pilots, instrumenten en activiteiten over dit onderwerp. Ondanks dat levert de implementatie vaak nog niet op wat we ervan hopen. Met dit gegeven ging de werkplaats zelfmanagement van start. De lessen en tips uit de werkplaats zelfmanagement zijn verwerkt in de *Handleiding Zorgen voor Zelfzorg*, die eind augustus is verschenen.

Anders bezig met implementeren

Bij SGE zijn ze door de aanpak in de werkplaats heel anders gaan denken over implementatie. Projectleider Mariëtte Nellen vertelt daarover: ‘Voorheen maakten we eerst een plan met concrete doelen, gaven we daar een training of instructie over aan zorgverleners, om vervolgens te monitoren of het werkte. Dat doen we nu niet meer. We zijn vooral bezig geweest met het doorbreken van ingesleten patronen. We moes-

dacht aan zelfmanagement en zelfzorg wilt besteden. De eigen motivatie vormt het beste vertrekpunt. ‘Ik ervaar dat zelf meten, zowel voor mij als voor mijn patiënten efficiënter is, daar doe ik het voor’, zegt bijvoorbeeld Marjolein Oerlemans, huisarts bij SGE in Eindhoven. Meer efficiëntie betekent voor haar: ruimte voor gesprekken met meer diepgang, meer voldoening in haar werk als huisarts en meer aandacht voor wat echt belangrijk is.

Ruimte voor gesprekken met meer diepgang en meer voldoening in het werk als huisarts



ten echt uit onze comfortzone komen.’ *Zorgen voor Zelfzorg* biedt een overzichtelijk stappenplan op hoofdlijnen waarmee zorggroepen, zorgverleners en ervaringsdeskundigen op basis van de inzichten uit de werkplaats in vier tot zes maanden een stap verder te komen. ‘Gun jezelf ruim de tijd om te leren van eerdere ervaringen. Welke inzichten levert dat op? Dan kom je van daaruit vanzelf op de voor jullie relevante oplossingen. Ga vooral praktisch aan de slag en leer in de praktijk van wat je doet’, vat Marjolein Rebel van Vilans, samen.

Vanuit het “waarom”

Een van de belangrijkste tips: duik niet te snel in oplossingen. Sta eerst goed stil bij de vraag waarom je meer aan-

Wat vinden patiënten belangrijk

In de werkplaats werkten uiteraard ook patiënten mee als ervaringsdeskundigen. De tips die daaruit voortkomen ogen bedrieglijk simpel: ‘Vraag elke keer hoe het met iemand is en welke behoefte iemand op dat moment heeft.’ Huisarts Erik van Duin van ELZHA ging deze vragen inderdaad expliciet stellen: ‘Bij de jaarcontroles voor mensen met diabetes vulde ik dat voorheen zelf onbewust voor hen in. Soms is het voor mij als huisarts weliswaar op basis van de cijfers duidelijk wat de belangrijkste aandachtspunten zijn, maar voor de persoon waar het om gaat kunnen de prioriteiten op een ander vlak liggen.’ Ervaringsdeskundige Hanneke van Milligen van Zorggroep Almere pleit voor

Een praktijkondersteuner en ervaringsdeskundige van Zorggroep Almere werken samen aan een andere aanpak voor zelfmanagement. (Foto: Vilans)

openheid: 'Ik vind dat zorgverleners veel duidelijker moeten zijn naar mensen met diabetes over de gevolgen van hun keuzes. Met meer duidelijkheid kun je als patiënt beter je eigen keuzes maken.' *Zorgen voor Zelfzorg* geeft bovendien praktische en waardevolle aanwijzingen voor het werven van en samenwerken met ervaringsdeskundigen. Niet elke patiënt is als ervaringsdeskundige geschikt. Larissa Exalto, projectleider zelfmanagement bij het Longfonds: 'Ervaringsdeskundigen moeten in staat zijn om hun eigen ervaringen in te zetten om anderen te helpen.'

Faciliterende rol

Ook zorggroepen en zorgverzekeraars staan voor een uitdaging. Zorggroepen ondersteunen zorgverleners en praktijken bij het anders organiseren van de zorg, zodat er meer aandacht voor zelfmanagement en zelfzorg kan zijn. Van zorgverzekeraars wordt een bijdrage verwacht bij de benodigde randvoorwaarden. Zij moeten beiden faciliteren en stimuleren dat de juiste dingen worden gedaan. Ook hier een zoektocht: hoe ga je open met elkaar in gesprek en welke implementatieaanpak past erbij?

Scan & Plan

Het programma Scan & Plan van ZO! biedt zorggroepen een leidraad om één stap verder te komen met de implementatie van zelfmanagement. Een consultant van ZO! kan hieraan bijdragen en ook de zorgverzekeraar kan betrokken worden. Samen kom je een stap verder.



Oplossingsrichtingen

Voor de deelnemende zorggroepen leverde de werkplaats tal van concrete oplossingsrichtingen op, zoals patiënten meer stimuleren een consult voor te bereiden, samen de agenda bepalen en patiënten vragen om zelf alvast de meetwaarden in te vullen. Zorgverleners kwamen samen met de betrokken patiënten tot de ideeën hiervoor. Door het goed benutten van de deels reeds bestaande mogelijkheden, komen zorgverleners in het gesprek met de patiënt nu meer toe aan verdere verdieping. <<

Marjolein Rebel, Vilans
Frederik Vogelzang, InEen
Pieter Jeekel, ZO!

Download de Handleiding *Zorgen voor Zelfzorg* gratis op www.zelfzorgondersteund.nl of www.kennispleinchronischezorg.nl.

Zorggroepen die interesse hebben in het programma Scan & Plan kunnen contact opnemen met Pieter Jeekel of Nicole van Loy van ZO! via info@zelfzorgondersteund.nl.

Meer informatie over de werkplaats zelfmanagement, implementatiebegeleiding of eenmalig advies? Neem contact op met Marjolein Rebel (m.rebel@vilans.nl) of Stephan Hermsen (s.hermsen@vilans.nl) van Vilans.