

Klachten verdwijnen zonder apotheker of huisarts

Zelfzorg ontlast reguliere zorg

Zelfzorg ontlast de reguliere zorg, zeker in coronatijd. "Zelfzorg zonder tussenkomst van huisarts of apotheker biedt kansen nu de zorg overbelast raakt. Bij ongeveer de helft van de patiënten vermindert of verdwijnt de klacht zonder hulp van de zorgverlener. Zorgverleners doen er goed aan zelfzorg actief te bevorderen", stelt Jan Benedictus, programmamanager bij Patiëntenfederatie Nederland op basis van het onderzoek Zelfzorg.

TEKST: NIELS VAN HAARLEM

De coronacrisis heeft het duidelijk laten zien: om de maatschappij en de zorg ook in de toekomst draaiend én gezond te houden is er meer ruimte nodig voor preventie én voor zelfzorg. Zelfzorg waarbij de consument zelf probeert iets aan een klacht te doen neemt dan ook sterk in belang toe. Het gaat dan om kleine kwalen als pijn, verkoudheid, hoesten of te hoge of te lage bloeddruk. Patiënten slikken dan paracetamol of andere zelfzorg-geneesmiddelen die nuttig zijn, gaan meer bewegen of passen de leefstijl aan.

Grote meerwaarde

Voor veel mensen heeft zelfzorg grote meerwaarde. Gezonde burgers, maar zeker ook chronische patiënten hebben veel behoefte aan eigen regie over gezondheid en willen zo weinig mogelijk naar een zorgverlener, zo laat het onderzoek Zelfzorg onder 8.000 leden van de Patiëntenfederatie zien: negen op de tien mensen hebben de afgelopen twee jaar actief aan zelfzorg gedaan. Bijna iedereen is er positief over. Ruim tachtig procent van de mensen die bij kortdurende klachten zelfzorg toepassen, zou het de volgende keer weer doen. En wat opvallend is aan het onderzoek: gebruik van zelfzorg geeft resultaat. Bij de helft van de mensen verdwijnen of verminderen de klachten door zelfzorg zonder tussenkomst van een zorgverlener als apotheker of huisarts. Bij zelfzorg na contact met een zorgverlener is dit 35 procent. "Als patiënten en consumenten op een juiste wijze zelfzorg kunnen toepassen, voldoet dat aan de eigen behoefte van grote groepen", zo stelt Jan Benedictus, programmamanager Patiëntenfederatie Nederland.

"Belangrijk is ook dat met de juiste inzet van zelfzorg de capaciteit in de zorg beter beschikbaar komt voor diegene bij wie zelfzorg geen of onvoldoende oplossing biedt."

Omslag zorgverleners nodig

Zelfzorg biedt perspectief, ook in tijden waarin de zorg overbelast raakt. Dat was te zien tijdens de eerste coronagolf in het voorjaar van 2020. Mensen waren toen terughoudend om naar de apotheek te gaan, huisartsenpraktijken zagen een kwart minder patiënten, zo toonde onderzoeksbureau Nivel aan, en de zelfzorg nam toe. "Het is goed mogelijk dat de druk op het zorgsysteem verder toeneemt en dat zelfzorg daardoor nog meer in beeld komt. Daar is wel een omslag voor nodig van het traditionele zorgaanbod naar meer zelfzorg. Zelfzorg is tegenwoordig al onderdeel van bijvoorbeeld huisartsenopleidingen. Maar we moeten een volgende stap maken. Het is nodig dat zorgverleners nu – en dus niet in een verre toekomst – de zelfzorg door patiënten in brede zin ondersteunen. Zorgverleners doen er dan ook goed aan zelfzorg actief te bevorderen. Dit gebeurt in de praktijk nog niet altijd."

Proeftuin

Er is dus nog (gezondheids)winst te behalen met zelfzorg. Bijvoorbeeld dat zorgverleners goede informatie geven. Winst is ook mogelijk als zorg aangeboden door zorgverleners en zelfzorg beter op elkaar aansluiten. Dat hebben ze bij het Centraal Bureau Drogisterijbedrijven, de koepelorganisatie waarbij alle drogisterijbedrijven zijn aangesloten, goed begrepen. Dit kenniscentrum



Jan Benedictus, Patiëntenfederatie Nederland: 'Het is nodig dat zorgverleners zelfzorg ondersteunen'. Foto: Jan Vonk



Marten Hummel, directeur CBD: 'Juist gebruik van zelfzorg kan de zorg zeker ontlasten'. Foto: Jan-Willem Houweling

in zelfzorg onderzoekt in proeftuinen hoe apothekers, huisartsen en drogisten kunnen samenwerken rondom zelfzorg bij kleine kwalen. Bekostigde zorg en bedrijfsleven hebben elkaar dus gevonden.

De eerste proeftuin is vorig jaar gestart, wordt gefinancierd door zorgverzekeraar Zilveren Kruis en begeleid door een brede groep van deskundigen. Onderzoeksbureau Nivel zal dit jaar de resultaten publiceren. Is er toch al iets te zeggen over de bevindingen? Directeur Marten Hummel van het CBD: "Juist gebruik van zelfzorg kan de zorg zeker ontlasten. Zo geven drogisten jaarlijks zo'n 65 miljoen persoonlijke gezondheidsadviezen. En als het nodig is sturen de drogisten consumenten en patiënten naar de huisarts. Zo beperken drogisten het te lang 'zelf dokteren.' De tussenanalyses uit de proeftuin laten zien dat drogisten in ieder geval gericht doorverwijzen naar de huisarts en apotheker. We verwachten ook inzichten in het aantal voorgeschreven en afgeleverde receptgeneesmiddelen bij kleine kwalen en het aantal bezoeken aan de huisarts voor zelfzorgklachten."

Verantwoord

Het CBD herkent ook de bevindingen van de Patiëntenfederatie in de dagelijkse praktijk van de drogist.

Hummel: "Als onderdeel van zelfzorg bij kleine kwalen kiest de helft van de patiënten en consumenten voor een zelfzorggeneesmiddel. Dat zijn geneesmiddelen die zonder recept verkrijgbaar zijn. We weten ook dat ruim tachtig procent van de zelfzorggeneesmiddelen wordt verkocht bij de drogist en slechts acht procent bij de apotheek. De drogist staat niet voor niets in de Geneesmiddelenwet, levert verantwoorde zorg bij de terhandstelling en is in ons land belangrijk als laagdrempelige en persoonlijk adviseur in gezondheid. Zo laat ook dit onderzoek zien dat de ondervraagden zich over het juiste zelfzorggeneesmiddel vaker door de drogist dan door de apotheker of door thuisarts.nl laten adviseren." <<

U vindt het onderzoek Zelfzorg hier: <https://www.de-eerstelijns.nl/dossier/de-dossiers-bij-de-eerstelijns-2-2021>

Artikel in samenwerking met Centraal Bureau Drogisterijbedrijven



Het Centraal Bureau Drogisterijcentrum (CBD) is het kenniscentrum op het gebied van zelfzorg. Door kennisuitwisseling, onderzoek en samenwerking levert het CBD een bijdrage aan de juiste zelfzorg op de juiste plek, medicatieveiligheid en het bevorderen en verhogen van de weerstand, vitaliteit en het welbevinden van de Nederlandse burger. Samen zorgen de 2350 drogisten ervoor dat burgers met kleine kwalen snel weer beter worden, gezond zijn én vooral ook blijven. Zo houden ze Nederland gezond en vitaal. En helpen zij mee aan het ontlasten van de reguliere zorg en het verlagen van de zorgkosten.

