

# Visie op 'Zelfmanagement'

Verkorte versie, november 2008

## 1. Inleiding

Zelfmanagement is een veelbesproken onderwerp in de gezondheidszorg en in het bijzonder in de zorg voor chronisch zieken. Er wordt veel verwacht van zelfmanagement:

- (secundaire) preventie, waarbij patiënten of personen met een verhoogd risico op het ontstaan van nierziekten in overleg met de behandelaar trachten een gunstige invloed uit te oefenen op bestaande risicofactoren, bijvoorbeeld door dieetmaatregelen, vochtregulering en adequaat gebruik van medicijnen;
- verbetering van de kwaliteit van zorg doordat patiënten zelf meer continuïteit kunnen bewerkstelligen, bijvoorbeeld door vaker te controleren en daardoor sneller in kunnen spelen op veranderingen in de conditie;
- het (terug)geven van de regie aan patiënten;
- het verhogen van de efficiency, zodat de zorg effectiever is voor dezelfde of minder kosten.

Deze visie geeft tevens aan op welke terreinen de Nierstichting de komende jaren projecten wil ontwikkelen.

## 2. Belang en reikwijdte van zelfmanagement

In de inleiding worden al een aantal voordelen van zelfmanagement genoemd.

***De Nierstichting vindt het belangrijk dat nierpatiënten zelf in staat worden gesteld de regie te houden m.b.t. hun eigen gezondheid, ziekte en behandeling. En dat ze zo het ziekteverloop en daarmee de kwaliteit van leven gunstig kunnen beïnvloeden.***

Voor mensen met een (dreigende) chronische aandoening is het verlies van zelfstandigheid en autonomie één van de vervelendste gevolgen van hun ziekte. Daarom oriënteren organisaties voor chronisch zieken zich op het begrip zelfmanagement en op manieren om dit te bevorderen. Zelfstandigheid is voor ons dan ook het vertrekpunt voor de visie op zelfmanagement.

Zelfmanagement past goed binnen de missie van De Nierstichting: *'Een toekomst met zo min mogelijk nierziekten én een betere toekomst voor nierpatiënten'*. Bevordering van zelfmanagement sluit ook goed aan bij de doelstelling van de Nierstichting m.b.t. de preventie van nierziekten, het voorkomen dat deze ernstiger worden, en het streven naar autonomie van nierpatiënten. Zelfmanagement richt zich op de combinatie van kwaliteit van leven en kwaliteit van zorg, en het bevorderen van zelfstandigheid en autonomie.

Er zijn drie mogelijke terreinen van zelfmanagement te onderscheiden.

### 1. Direct aan de ziekte gerelateerd of gericht op het 'voorkomen van erger':

- het monitoren van de eigen conditie, bijvoorbeeld door thuismetingen; dit kan zowel bij de aanwezigheid van risicofactoren, in de pre-dialysefase, de dialysefase als ook na een transplantatie;
- het – in overleg met de behandelaar – nemen van passende maatregelen, afgestemd op de uitkomsten van metingen, zoals het gebruik van medicijnen, dieetaanpassingen, regulering van het vochtgebruik en het aanpassen van de frequentie van (thuis)dialyse;
- zelf de verantwoordelijkheid nemen voor aspecten van de behandeling en deze desgewenst en zo mogelijk ook zelf uitvoeren (thuisdialyse, peritoneale dialyse).

### 2. Gericht op gezondheidsbevordering:

- bewegen en gezonde voeding, om overgewicht te voorkomen en het risico op hypertensie en diabetes te verminderen;
- activiteiten gericht op 'coping' met de gevolgen van de ziekte, bijvoorbeeld zoeken van ontspanning en psychosociale begeleiding.

### 3. Zelfmanagement 'breed', gericht op het blijven leiden van een zo normaal mogelijk leven:

- relatie met de partner, eventuele andere gezinsleden, familie;
- sociale contacten;
- wonen;
- arbeidsparticipatie;
- vrijetijdsbesteding en vakantie.

De Nierstichting hanteert de term zelfmanagement voor activiteiten van patiënten die vallen onder 1 en 2. Samengevat verstaat de Nierstichting onder zelfmanagement:

***Het eigen gedrag of de activiteiten van nierpatiënten die bevorderlijk zijn voor de (ervaren) gezondheid, die helpen voorkomen dat de ziekte verergert of die ondersteunend zijn aan de behandeling.***

Nierstichting Nederland  
Postbus 2020  
1400 AA Bussum  
Telefoon (035) 697 80 00

  
NIERSTICHTING  
GEEFT TOEKOMST.

+

+

**3. Uitgangspunten van zelfmanagement:**

- belang van de patiënt staat voorop;
- ziekte en behandeling worden beschouwd als verweven met kwaliteit van leven;
- de patiënt is medeverantwoordelijk;
- patiënten maken bewuste en onderbouwde keuzes;
- de uitkomsten van zelfmanagement worden ook gemeten op het terrein van kwaliteit van leven, niet alleen op verbeterde gezondheid volgens medische maatstaven;
- de patiënt is 'leading', coaching en empowerment zijn belangrijk;
- wisselwerking en samenwerking tussen behandelaar en patiënt;
- technologie is een belangrijk hulpmiddel.

**4. Doelstellingen van zelfmanagement:**

De Nierstichting heeft de volgende doelstellingen op het terrein van zelfmanagement en zal activiteiten en projecten in gang zetten om deze doelstellingen te bereiken.

*Op het terrein van de patiënt:*

- patiënten zijn gemotiveerd en hebben voldoende vertrouwen om zelf verantwoordelijkheid te nemen voor een gezonde leefwijze, passend bij hun ziekte, situatie, en aspecten van hun behandeling; het gaat hier vooral om psychosociale aspecten, 'het omgaan met';
- patiënten hebben kennis, vaardigheden en instrumenten om deze verantwoordelijkheid waar te maken.

*Op het terrein van de zorgprofessional en de organisatie van de zorg:*

- zorgprofessionals zijn op de hoogte van de huidige mogelijkheden op het terrein van zelfmanagement;
- zorgprofessionals hebben (voldoende) inzicht in de psychosociale aspecten die een rol spelen bij de mogelijkheden van patiënten om verantwoordelijkheid te (willen) nemen en zo hun zelfstandigheid te behouden / vergroten;
- zorgprofessionals zijn in staat en voldoende toegerust om hun patiënten te coachen / begeleiden of weten welke disciplines in de instelling dit (wel) kunnen en verwijzen naar hen door;
- zorginstellingen organiseren hun zorgaanbod zó dat zelfmanagement wordt gefaciliteerd, denk aan ketenzorg en gebruik van ICT;
- zorgverzekeraars nemen methoden van zelfmanagement op in hun subsidiebeleid en vergoedingssystematiek;
- er worden voldoende organisatorische mogelijkheden gecreëerd voor de interactie tussen artsen en patiënten op het terrein van zelfmanagement, bijvoorbeeld (telefonische) spreekuren en e-mailcontact.

*Op het terrein van de interactie / communicatie tussen zorgprofessional en patiënt:*

- patiënten stellen hun vragen over zelfmanagement en bespreken hun twijfels;
- professionals bespreken de mogelijkheden, helpen de patiënt bij de besluitvorming en stimuleren de patiënt om vragen en problemen te bespreken;
- er is een draaiboek / protocol / richtlijn om in de communicatie tussen zorgverlener en patiënt op een goede manier vast te stellen welke vorm en mate van zelfmanagement in deze situatie en voor deze patiënt de juiste is.

*Op het terrein van ICT / technologie (TECH):*

- er zijn gebruiksvriendelijke, uitgeteste technologische instrumenten beschikbaar voor de verschillende schakels van zelfmanagement:
  - a. uitvoeren van metingen door patiënten
  - b. opslaan en monitoren van de uitkomsten van deze metingen
  - c. uitwisselen van de uitkomsten en trends met de zorgprofessional
  - d. terugontvangen van feedback
  - e. toepassen van elementen van de behandeling (medicijnen, frequentie van HD of PD, vochtinname, dieet) in overeenstemming met de (gemeten) gezondheidssituatie;
- er zijn goed toepasbare technologische voorzieningen om de connectiviteit tussen patiënt en zorgprofessional te waarborgen;
- patiënten, professionals en zorgorganisaties zijn voldoende geïnformeerd en getraind om deze instrumenten op de juiste wijze te kunnen toepassen.

+

+