Zelfmanagement
voor iedereen haalbaar?

dr. Monique Heijmans

NIVEL – Nederlands Instituut voor onderzoek van de gezondheidszorg

29 juni academische werkplaats

nivel

Context

- Groeiende zorgvraag door toename chronische ziekten en langdurige gezondheidsproblemen
- Stijgende kosten gezondheidszorg en samenleving
- Kwaliteit van zorg kan beter

programmatische aanpak, patiëntgericht,

meer keuze, maar ook meer eigen verantwoordelijkheid

ZELFMANAGEMENT EN EIGEN REGIE

nivel

Patiënt centraal

Patiëntenperspectief

Zelfredzaamheid

Patiënt empowerment

Zeltmanagement

atiëntenparticipatie

Patiënt als co-producent

Mondige patiënt

Patiëntgericht

Patientincluded

Patiënt als co-piloot

Naast de patiënt

Patiënt is klant

Eigen regie

Patiënt als partner

“Gezondheid is het vermogen zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven” -

Machteld Huber, 2011

Wat is zelfmanagement?

"het zodanig **omgaan met een chronische aandoening** (symptomen, behandeling, lichamelijke, psychische en sociale consequenties en bijbehorende aanpassingen in leefstijl) dat de aandoening optimaal kan worden ingepast in het leven. Zelfmanagement betekent ook dat chronisch zieken **zelf kunnen kiezen** in hoeverre men de **regie** over het leven in eigen hand wil houden en mede richting willen geven aan hoe beschikbare zorg wordt ingezet, om een optimale kwaliteit van leven te bereiken of te behouden"(CBO, 2014)

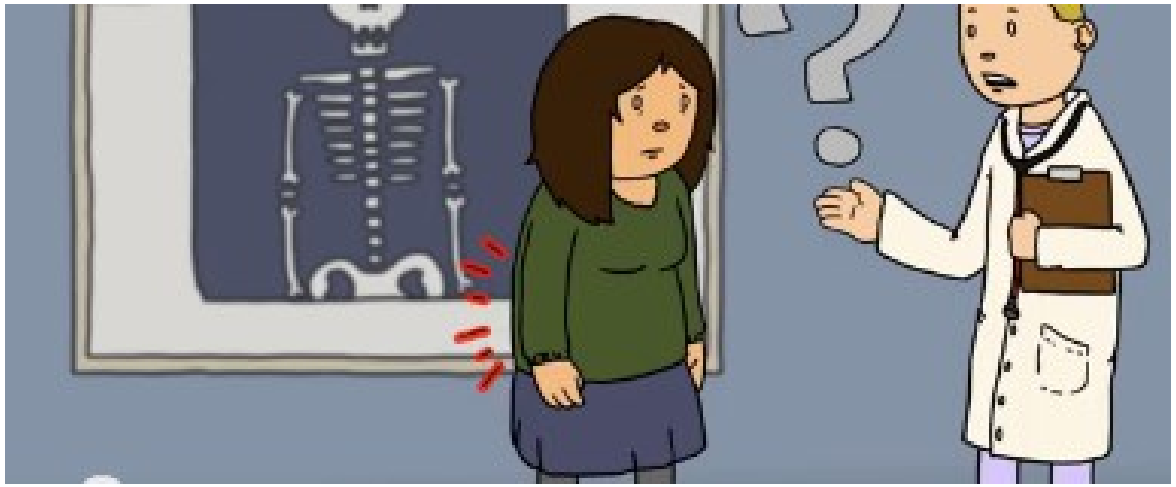
Medisch management - Leefstijl - Omgaan met gevolgen - Communicatie en omgang met zorgprofessionals

nivel

Kan iedereen de actieve patiëntenrol vervullen?

Nee !

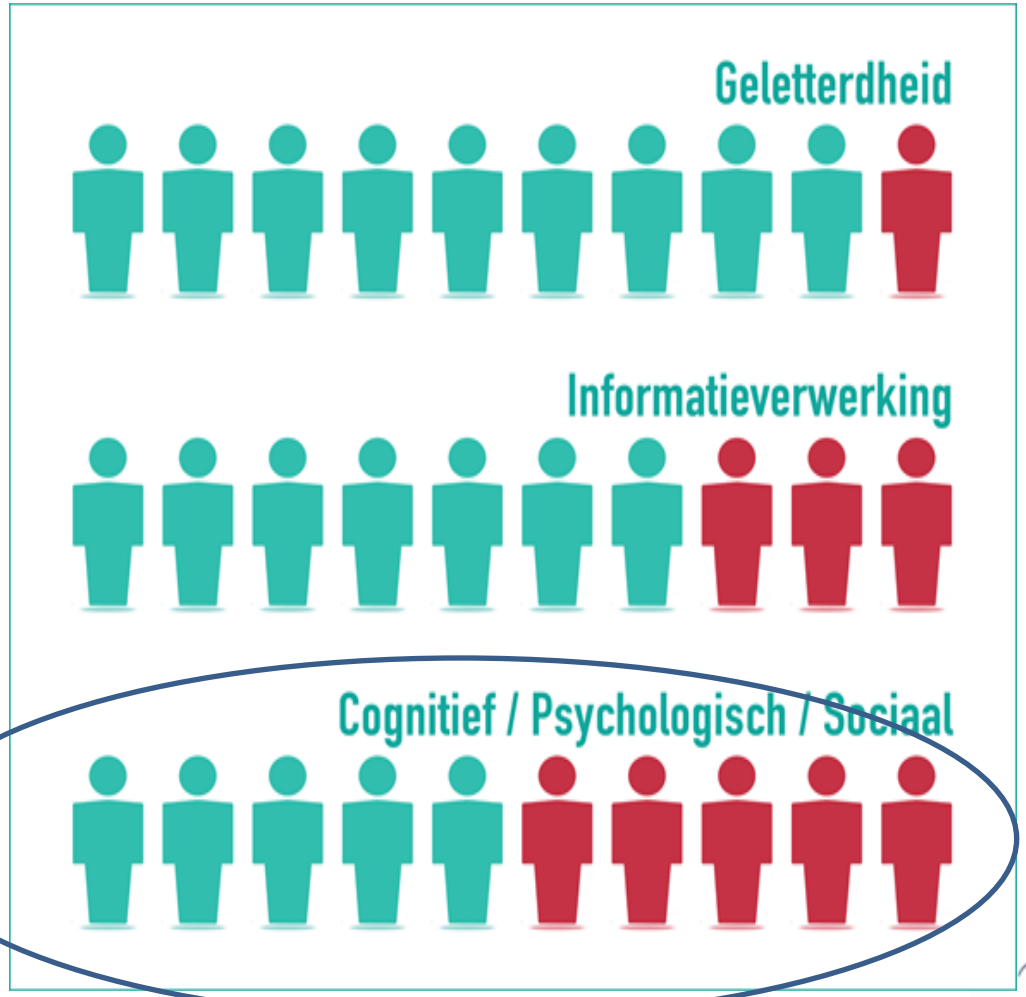
- Bijna iedereen wil, niet iedereen kan
- Grote **diversiteit** in de mate waarin mensen zelf in staat zijn regie te voeren over hun zorg en leven als geheel
- **Gezondheidsvaardigheden** staan daarbij centraal



Gezondheidsvaardigheden

- **Functionele vaardigheden** (lezen, schrijven en rekenen)
- **Cognitieve vaardigheden** (kennis en informatieverwerking) – *Health literacy*
- **Psychologische en sociale vaardigheden** (motivatie, zelfvertrouwen etc.)

Hoe ‘gezondheidsvaardig’ is NL?



Bron: *Gezondheidsvaardigheden, niet voor iedereen vanzelfsprekend. Nivel, 2014*

Zelfmanagement wordt gemakkelijker als patiënten.....

- ✓ **Gemotiveerd** zijn
- ✓ De **kennis** hebben
- ✓ En de **vaardigheden**
- ✓ En het **vertrouwen** om de kennis en vaardigheden om te zetten in gedrag

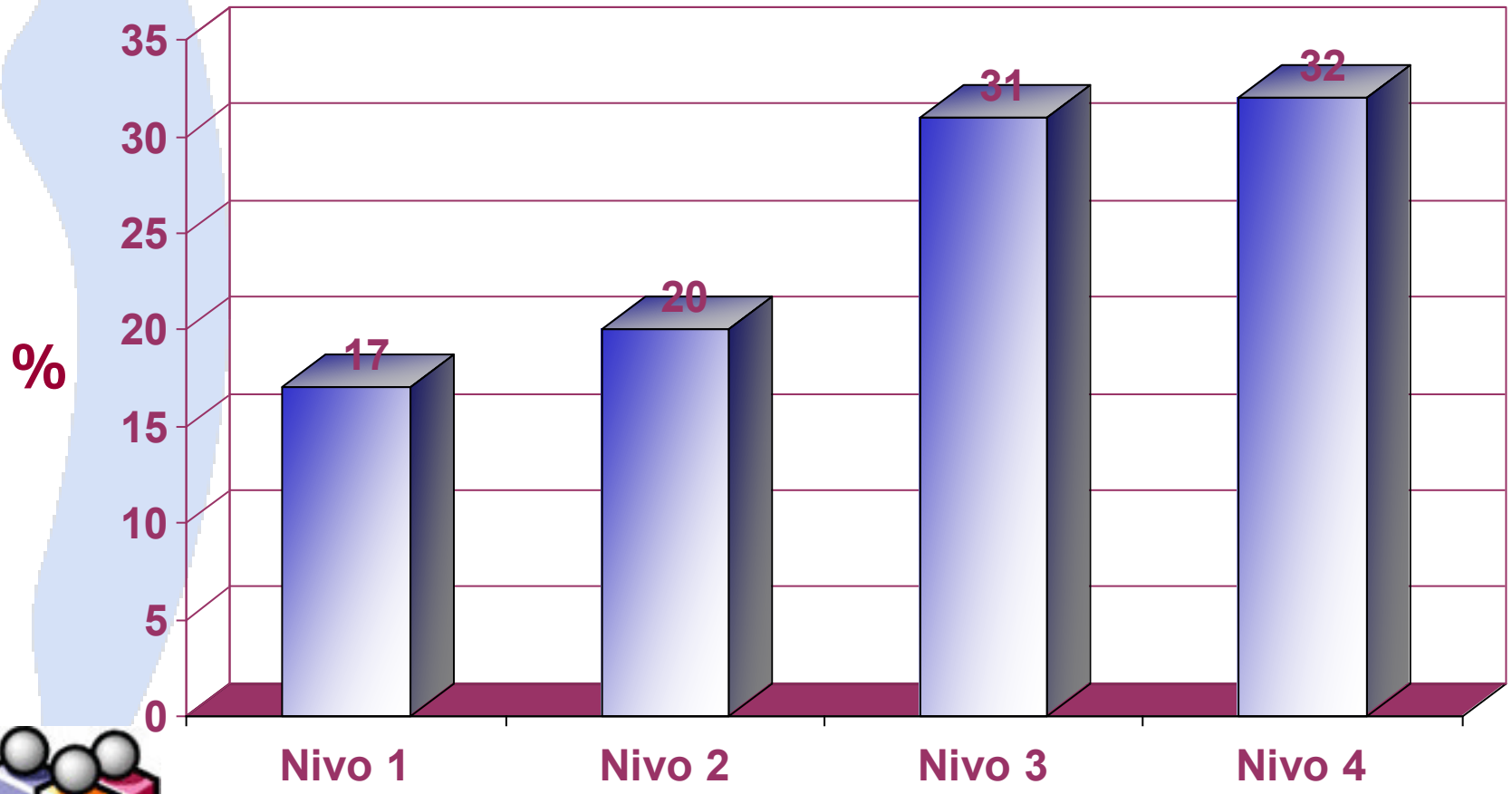
= Patient Activation

NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	NIVEAU 4
Beginnen met het nemen van een rol	**Opbouwen van kennis en zelfvertrouwen**	**Actie nemen**	**Gedrag volhouden**
Individuen hebben niet het zelfvertrouwen om een actieve rol te vervullen ten aanzien van hun gezondheid. Ze zijn geneigd tot het passief ontvangen van zorg.	Individuen missen zelfvertrouwen en de kennis over hun gezondheid of over aanbevolen gezonde leefregels	Individuen weten de belangrijkste feiten en beginnen actie te ondernemen, maar kunnen een gebrek hebben aan zelfvertrouwen en vaardigheden om hun gedrag vorm te geven.	Individuen hebben nieuw gedrag aangenomen, maar zijn mogelijk niet in staat om dat gedrag vol te houden in een stressvolle situatie.

TOENEMEND NIVEAU VAN ACTIVATIE

Bron: www.InsigniaHealth.com – NL vertaling NIVEL

Niveau van activering onder chronisch zieken (N=1.833)



Nationaal Panel Chronisch zieken en Gehandicapten (NPCG)

Kwetsbare groepen

- Mensen met een lager opleidingsniveau
- Ouderen
- Mensen met een klein sociaal netwerk
- Mensen met een complexere zorgvraag
- Mensen met psychische klachten
- Mannen

Mensen met lagere gezondheidsvaardigheden

Slechtere gezondheids-uitkomsten

Minder efficiënt Zorggebruik

Slechtere toegang tot zorg

Meer problemen in omgang met zorgverleners

Meer moeite met zelfmanagement en zorg voor anderen

Moeilijker om samen te beslissen

Meer medicatiefouten

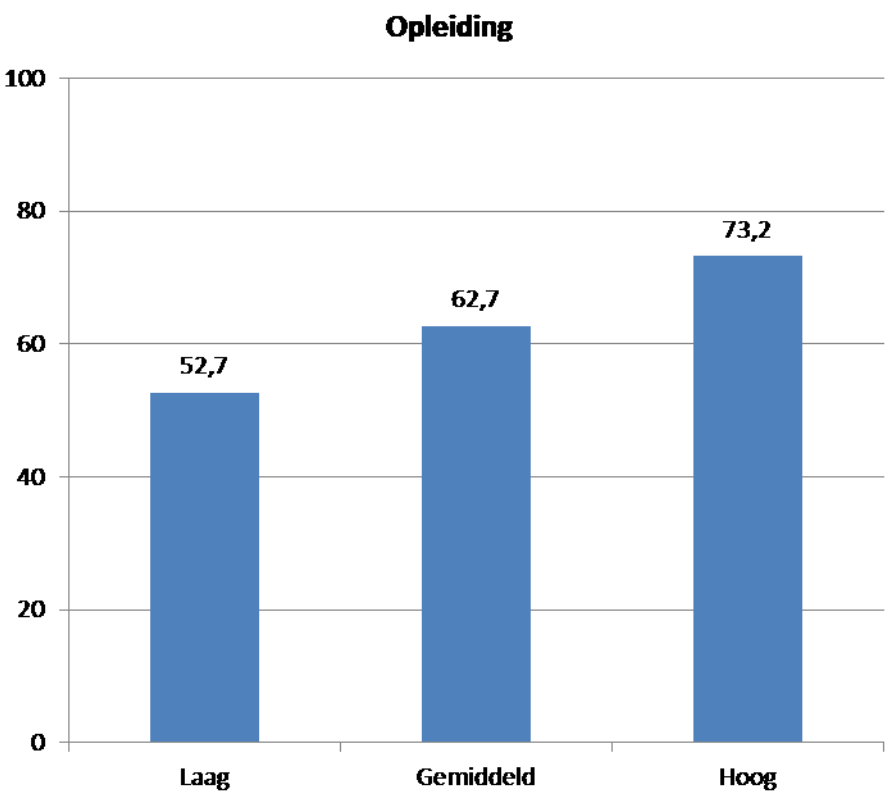
Minder gemotiveerd om gesprekspartner zijn in eigen zorg

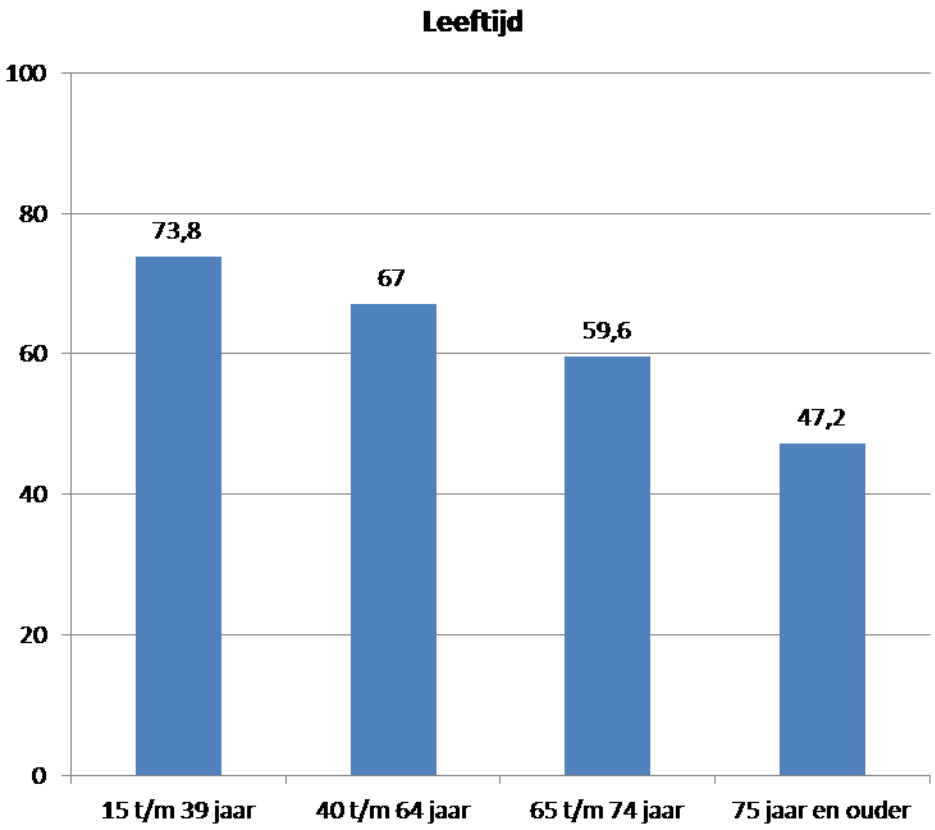
Minder kennis

Meer moeite met gebruik internet

nivel

Mate waarin mensen een actieve rol spelen in de eigen zorg





Ervaren barrieres in het contact met zorgverleners

Mensen met lagere gezondheidsvaardigheden vinden het lastiger om in het gesprek met een zorgverlener het woord te nemen omdat:

- Ze vaker denken dat er geen tijd is
- Ze niet weten hoe ze het onderwerp het beste kunnen bespreken
- Ze niet lastig willen zijn
- Ze niet weten wat ze moeten vragen
- Ze niet goed weten wat er van hen verwacht wordt

Bron: Henselmans et al., **Health Expectations**, 18 (2015) 6, p. 2375-2388

nivel

Ervaren knelpunten bij het vinden van passende professionele zorg

	Chronisch zieken %	Mensen met PAM niveau 1 &2
Ik weet niet bij wie ik terecht kan voor hulp.	**24**	**37**
Ik ben niet op de hoogte van de regels of procedures om hulp te vragen.	**28**	**41**
Ik voel me bezwaard om hulp te vragen.	**25**	**32**
Diegene aan wie ik hulp wil vragen heeft geen tijd.	11	12
Er is niemand beschikbaar met de juiste kennis.	**12**	**23**
Er is niemand beschikbaar met de juiste vaardigheden.	**12**	**25**
De hulp die ik zoek wordt niet vergoed.	14	17
Ik kan niet de specifieke hulp vinden die ik wil.	**14**	**33**
De hulp of hulpmiddel dat ik wil was voor mij te duur.	12	14
Ik kom volgens de zorgverlener/instantie niet in aanmerking voor hulp.	15	**27**
Er blijkt geen hulp beschikbaar voor mijn specifieke hulpvraag.	15	18
Het is moeilijk hulp aan te vragen door ingewikkelde wet- en regelgeving.	**14**	**42**
Ik moet lang wachten tot hulp beschikbaar is.	7	15

nivel

nrc.nl

Onbeperkt nrc.nl | Alle abonnementen

Binnenland | Buitenland | Economie | Cultuur | Sport | Opinie | Wetenschap | Tech & Media | Meer | Digitale editie

Neem menselijk tekort serieus als burger zelfredzaam moet worden

Burgers hebben 'zachte steun' nodig om zelfredzaam te kunnen zijn, concludeert Denise de Ridder in de Gedragscolumn uit het recente WRR rapport 'Weten is nog geen doen'.

Denise de Ridder · 25 april 2017

Interview

Onderzoeker en bijzonder hoogleraar
Jany Rademakers

'Patiënt is zo actief nog niet'

Jany Rademakers, onderzoeker van het Nivel en bijzonder hoogleraar Gezondheidswaardigheden en patiëntparticipatie, stelt dat veel patiënten geen actieve rol kunnen, willen of durven spelen bij het zorgproces. "Zorgverleners moeten hen bijde hand nemen."

De actieve patiënt als utopie

nivel

Aanbevelingen voor de praktijk

- Realiseer je dat mensen wel willen maar niet altijd kunnen
- Inventariseer wensen, behoeften, mogelijkheden en onmogelijkheden
- **Ondersteuning die past** bij wensen, behoeften en mogelijkheden
- **Kwaliteitsbeleid** gericht op gezondheidsvaardigheden

  (communicatie, informatie, toegankelijkheid, aandacht voor hoog risico situaties en kwetsbare groepen)
- **Betrek mensen met lage gezondheidsvaardigheden** bij ontwikkeling, implementatie en evaluatie van gezondheidsinformatie, ondersteuning en zorg

nivel

DANK U WEL

dr. Monique Heijmans

030 2729792/ m.heijmans@nivel.nl

www.nivel.nl