

Zelfmanagementondersteuning

Wat is zelfmanagementondersteuning?

Zelfmanagementondersteuning is alle ondersteuning die een cliënt krijgt om in het dagelijks leven met de gevolgen van een aandoening, ziekte of beperking om te kunnen gaan. De cliënt staat hierin centraal. Dat betekent dat de ondersteuning aangepast moet worden aan de behoefte van de cliënt. Zelfmanagementondersteuning kan geboden worden door zorgverleners, naasten en/of het sociaal netwerk.

Waarom deze richtlijn?

Van zorgverleners, cliënten en naasten in de langdurige zorg wordt veel gevraagd. Dit komt onder meer door de druk op de zorg, vergrijzing en krapte op de arbeidsmarkt. Tegelijkertijd hebben cliënten en naasten behoefte aan gezamenlijke besluitvorming en persoonsgerichte zorg en ondersteuning. Ook hebben zij veel meer toegang tot medische informatie via internet en apps. Zelfmanagement kan aan deze onderwerpen positief bijdragen. De richtlijn zelfmanagementondersteuning biedt zorgverleners adviezen hoe zij deze ondersteuning het beste kunnen bieden.

Voor wie is deze richtlijn?

Deze richtlijn is primair geschreven voor alle zorgverleners die ondersteuning bieden aan cliënten in de langdurige zorg. Dat zijn verpleegkundigen, verzorgenden, helpenden, begeleiders en ondersteuners. Ook andere zorgverleners die betrokken zijn in de langdurige zorg kunnen de richtlijn gebruiken. Dit zijn specialisten ouderengeneeskunde, artsen verstandelijk gehandicapten, physician assistants, verpleegkundig specialisten, orthopedagogen en psychologen, praktijkondersteuners en paramedici zoals ergotherapeuten, logopedisten, [verstandelijk gehandicapten en geriatrie] fysiotherapeuten en diëtisten.



Belangrijk om te weten: in de verstandelijk gehandicaptenzorg wordt over het algemeen minder gesproken over zelfmanagementondersteuning, maar meer over eigen kracht en regie.

Enkele voorbeelden van zelfmanagementondersteuning:

- Ondersteuning bij het aanpassen van de leefstijl met behulp van motiverende gespreksvoering;
- Ondersteuning bij het regelen van zorg door het geven van informatie;
- Ondersteuning bij het omgaan met angsten met behulp van een online programma.



Wat is de meerwaarde van zelfmanagementondersteuning?

Zelfmanagementondersteuning kan ervoor zorgen dat een cliënt:

- Meer kennis over de aandoening krijgt.
- Minder afhankelijk is.
- Zich beter voelt in zijn situatie en beter omgaat met de aandoening in zijn leven.
- Betere zelfmanagementvaardigheden krijgt. Zoals het leren omgaan met de effecten van een behandeling, het omgaan met gevoelens en stress.
- Gesteund en gemotiveerd worden.
- Zich lichamelijk en emotioneel beter voelt.

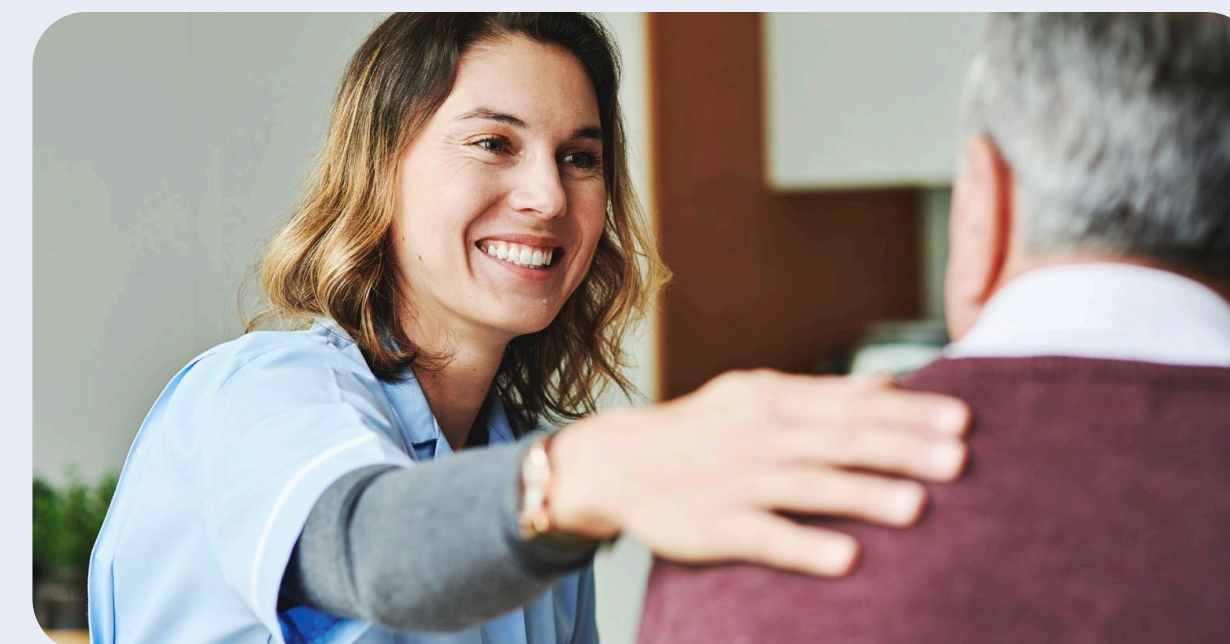


Hoe werk ik het beste samen met cliënten en naasten?

- Laat zelfmanagementondersteuning het startpunt zijn van de zorg voor een cliënt.

- Stel gezamenlijke doelen op voor het versterken van zelfmanagement gebaseerd op de wensen en behoeften van de cliënt. Betrek waar mogelijk de naasten van de cliënt.
- Werk aan een sterke en gelijkwaardige relatie met de cliënt en de naasten, gebaseerd op vertrouwen. Stem verwachtingen en verantwoordelijkheden op elkaar af. Eerlijke en open communicatie en positieve aanmoediging zijn hierbij belangrijk.
- Gebruik een geschikte manier van praten die past bij de cliënt en de naasten. Toon begrip voor de ervaringen en behoeften van de cliënt. Gebruik indien nodig passende communicatiehulpmiddelen. Geef informatie, motiveer de cliënt als dat nodig is en houd rekening met eventuele andere gezondheidsproblemen.
- Heb oog voor de stemming van de cliënt en de naasten, en de situatie waarin ze zich bevinden.

- Houd ook rekening met het tempo van het gesprek, vat samen en controleer of jij de informatie goed hebt uitgelegd aan de cliënt en/of naasten door hen dit te vragen.
- Betrek de naasten bij zelfmanagementondersteuning en voorzie hen van relevante informatie en hulpmiddelen zodat ze goed voorbereid zijn.
- Zorg ervoor dat alle afspraken en doelen met betrekking tot zelfmanagementondersteuning worden vastgelegd in het individuele zorg- of ondersteuningsplan. Zo zijn alle betrokkenen op de hoogte.





Hoe kan ik het zelfmanagement van cliënten ondersteunen?

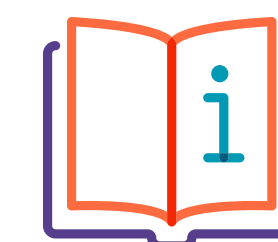
- Maak voor elke cliënt een persoonlijk zorg- of ondersteuningsplan waarin zelfmanagement en de ondersteuning hiervan een vaste plaats hebben. In dit plan wordt beschreven hoe de cliënt, samen met zijn naasten en zorgverleners, werkt aan zelfmanagement en hoe dit plan regelmatig wordt besproken en aangepast als dat nodig is.
- Geef elke cliënt begrijpelijke informatie en leefstijladvies over de [chronische] ziekte, aandoening of beperking en wat dit betekent. Leg uit hoe zelfmanagement hierin past. De informatie moet afgestemd zijn op wat de cliënt begrijpt en aan kan. Bied ook emotionele steun.
- Breng het sociale netwerk van de cliënt in kaart. Praat over wat nodig is en hoe dit netwerk versterkt of uitgebreid kan worden.
- Bedenk hoe je praktische hulp kan bieden aan cliënten om hun zelfmanagement te verbeteren. Dit kan bijvoorbeeld in de vorm van hulpmiddelen, zorgtechnologie en/of eHealth zijn.
- Denk na over het aanbieden van een training om de zelfmanagementvaardigheden te vergroten. Dit kan bijvoorbeeld door instructies en oefeningen aan te passen aan wat er in het persoonlijke zorg- of ondersteuningsplan staat.

Belangrijk om te weten:

- Stem zelfmanagementondersteuning af op de individuele cliënt. Leer de cliënt goed kennen, kijk naar wat de cliënt zelf kan, stem af, vraag naar de behoeften en sluit aan bij de cliënt. Stimuleer het zelfvertrouwen en/of de motivatie van de cliënt aan en betrek hem of haar bij beslissingen over zorg en

ondersteuning, zelfs als die beslissingen klein lijken.

- Respecteer de waardigheid van de cliënt en accepteer ook een 'nee', tenzij dit onnodige risico's met zich meebrengt voor de cliënt of anderen.



Hulpmiddelen

Er bestaan verschillende hulpmiddelen die van pas kunnen komen bij het ondersteunen van zelfmanagement. Bij de richtlijn Zelfmanagementondersteuning is een wegwijzer ontwikkeld waarin je de links naar deze hulpmiddelen kunt vinden. De wegwijzer is te vinden op www.richtlijnenlangdurigezorg.nl onder het kopje 'in de praktijk'.