

De toekomst voor de chronisch zieke patiënt is ... zelfmanagement

Karen Willems Health Promotion Manager

FaxMedica, informatiemagazine van de Landsbond van Onafhankelijke Ziekenfondsen, september 2009

Waar de chronisch zieke patiënt in de traditionele zorg een eerder passieve rol kreeg toebedeeld, neemt de zorgvrager van de toekomst de regie over zijn leven in eigen hand. Het sleutelwoord daarbij is 'zelfmanagement'. Tal van studies tonen aan dat het centraal stellen van de chronische patiënt in zijn behandeling, bijzonder positieve resultaten oplevert. Zich baserend op deze bewijzen hebben de Onafhankelijke Ziekenfondsen verschillende pilootprojecten opgestart, waarin zelfmanagement en 'patient empowerment' centraal staan.

Zelfmanagement gaat uit van het principe van 'collaborative care' of gedeelde zorg. De arts of gezondheidsprofessional fungeert als expert voor alles wat met de ziekte te maken heeft, de patiënt is expert van zijn eigen leven. Dit concept wordt ook wel 'patient empowerment' genoemd. Het betekent dat de patiënt de verantwoordelijkheid aanvaardt om zijn eigen ziekte en levensstijl te managen. Hij wordt daarbij aangemoedigd om problemen die zich voordoen zelf op te lossen aan de hand van informatie - en dus niet van orders - die hij krijgt van de professional.

Waar de traditionele patiënteneducatie bestaat uit informatie en aanleren van technische vaardigheden met betrekking tot de ziekte, gaat zelfmanagementeducatie nog een stapje verder. De patiënt leert er de nodige vaardigheden voor het oplossen van problemen die hij tegenkomt in het beheer van zijn ziekte/gezondheid. Vandaar dat in zelfmanagementtheorieën veel nadruk ligt op 'self-efficacy', het vertrouwen dat de patiënt heeft in zijn eigen capaciteiten om zijn leefstijl te verbeteren.

De Onafhankelijke Ziekenfondsen geloven dat de chronisch zieke patiënt 'eigenaar moet worden van zijn ziekte'

Een ander centraal onderdeel in zelfmanagementeducatie is het gebruik van 'korte termijn actieplannen' die door de patiënt zelf worden opgesteld. Een dergelijk actieplan stelt haalbare en realistische doelstellingen voorop voor een periode van een à twee weken. Deze doelstellingen zijn eenvoudig (bv. op maandag en donderdag ga ik na de lunch een toertje wandelen) zodat de patiënt er vertrouwen in heeft dat hij zijn doel ook daadwerkelijk kan halen.

Visie van de Onafhankelijke Ziekenfondsen

De Onafhankelijke Ziekenfondsen geloven in de toenemende aandacht voor zelfmanagement en zijn ervan overtuigd dat de chronisch zieke patiënt 'eigenaar moet worden van zijn ziekte'. Deze evolutie zal samen met de vooruitgang van e-health diensten zorgen voor een volledig andere kijk op de zorg voor chronische patiënten. De Onafhankelijke Ziekenfondsen willen op dit vlak een voortrekkersrol spelen door het opzetten van verschillende pilootprojecten. Zo willen ze onderzoeken in hoeverre ze - in samenwerking met huisartsen, thuiszorgdiensten en andere actoren - de patiënt op een laagdrempelige manier een actievare en centrale rol kunnen doen spelen in zijn eigen zorg. De nagestreefde resultaten zijn betere gezondheidsuitkomsten en minder ziektekosten.

Voor herstellende kankerpatiënten

In mei 2009 organiseerde de dienst Health Promotion van de Onafhankelijke Ziekenfondsen twee pilootweken voor mensen die herstellen van kanker in het herstelverblijf Dunepanne in De Haan. Het groepsprogramma - bestaande uit workshops opgebouwd rond fysieke activiteit, psychologische

ondersteuning, relaxatie, voeding, zelfvertrouwen - had tot doel om de patiënten een inzicht te geven in de succeselementen van oncologische revalidatie en om de deelnemers via zelfmanagementstrategieën te motiveren om de aangereikte methoden ook na afloop van het residentiële programma in het dagelijkse leven te integreren. Er werd samengewerkt met experts van de Vlaamse Liga tegen Kanker en de Stichting tegen Kanker. Het pilootproject bestond uit twee gezondheidsweken (1 NL en 1 FR) en werd zeer positief beoordeeld door de deelnemers. Het programma krijgt dit najaar een vervolg. Meer info: neem een kijkje op de website www.dunepanne-mloz.be



Pilootproject Zorg-TV

In juni 2009 lanceerden de Onafhankelijke Ziekenfondsen - in samenwerking met de huisartsenvereniging Domus Medica, 3 huisartsenkringen, de Vlaamse Diabetesvereniging, Solidariteit voor het Gezin en Belgacom - het pilootproject Zorg-TV. Voor dit pilootproject werden 25 patiënten met type 2 diabetes geselecteerd. Via een videotelefoon kunnen zij regelmatig in contact komen met hun diabeteseducatorcoach. Daarnaast wordt de patiënt aangemoedigd om via zijn tv en decoder een interactieve videobibliotheek te raadplegen, waar hij een schat aan informatie vindt over diabetes.

Zorg-TV wil op een innovatieve, interactieve én laagdrempelige manier een substantiële bijdrage leveren tot een efficiëntere zorgverlening en tot de zo noodzakelijke empowerment van de chronische patiënt. Zorg-TV wordt gefinancierd door EFRO (Europees Fonds voor Regionale Ontwikkeling), de Vlaamse Gemeenschap en de Onafhankelijke Ziekenfondsen. Meer info: neem een kijkje op de website www.mloz.be