

Door: Gea van Oortmarssen & Arlette Hesselink

Zelfmanagement in de praktijk

Het huidige stelsel van de gezondheidszorg is vooral gericht op het beter maken van mensen die ziek zijn. Nu burgers steeds meer willen meedenken en beslissen over hun eigen behandelingen en de regie willen voeren over hun gezondheid, is een aanpak nodig die zowel de zorgprofessional als de patiënt hierbij helpt.

Wij hebben in opdracht van het ROS Netwerk acht inspirerende voorbeeldprojecten beschreven van organisaties en professionals die actief aan de slag zijn met zelfmanagement. We hebben professionals bevraagd hoe ze zelfmanagement concreet hebben gemaakt en hebben uitgerold. We hebben gekozen voor het laten zien van uiteenlopende aanpakken in verschillende typen organisaties. De resultaten hier hebben vindt u in het e-book ["Inspiratie voor zelfmanagement"](#).

Voor u hebben we 10 tips op een rij gezet:



1. Ga uit van positieve gezondheid. Sluit aan bij de omslag in denken om patiënten te stimuleren tot meer zelfredzaamheid en het bereiken van gezondheidswinst. Denk hierbij vanuit de regie en gezondheid in plaats van hun ziekte en gebruik een persoonsgerichte benadering.
2. Deel informatie. Zorg ervoor dat het vertrekpunt bij professional en patiënt gelijk is door het delen en samenvatten van informatie. Dit geeft een gelijkwaardige basis om een gesprek te voeren, bijvoorbeeld over doelen en behandelplan.
3. Zorg voor co-creatie. Geef de patiënt een stem bij de ontwikkelingen, de keuze van interventies gericht op het stimuleren van zelfmanagement en betrek hen bij de implementatie.
4. Benut de persoonlijke drive. Stel positieve en enthousiaste projectleiders aan die geloven in de opbrengsten en meerwaarde van zelfmanagement. Zij maken het verschil en slagen erin anderen positief te motiveren.

5. Werk de winst van de verandering uit. Breng de (verwachte) winst van de innovatie in kaart. Dit kan gezondheidswinst te zijn, maar ook een meer betrokken patiënt en daardoor effectievere behandeling.
6. Maak de urgentie persoonlijk. Maak de noodzaak om te veranderen voelbaar. Dit geldt zowel voor de zorgprofessional als de patiënt.
7. Zoek aansluiting met de organisatiedoelen. 'Doorleef' de missie/visie op alle niveaus. Werk 'gelaagd' vanuit missie naar beleid en uitvoering. En wees realistisch: een door de organisatie gedragen aanpak vraagt ook om het beschikbaar stellen van tijd en geld.
8. Maak zelfmanagement concreet. Vertaal zelfmanagement naar interventies. Maak een bewuste keuze van de wijze waarop u zelfmanagement wilt bereiken en kies voor die interventie, die aansluit bij uw organisatiedoelen, de professionals die ermee aan de slag moeten en passen bij uw populatie. Een hulpmiddel voor het maken van deze keuze vindt u in [het interventieschema](#).
9. Sluit aan bij kennis en vaardigheden. Geef voldoende aandacht aan scholing als kennis en/of vaardigheden ontbreken.
10. Verander de omgeving. Creëer een omgeving waarbinnen zelfmanagement vanzelfsprekend is. Samenwerking met andere disciplines binnen en buiten de zorg is hiervoor belangrijk.

Wilt u weten hoe deze tips in de praktijk werken? Lees hierover meer in het e-book "[Inspiratie voor zelfmanagement](#)". Wilt u ondersteuning bij het concreet maken van zelfmanagement in uw organisatie? Of uw eigen aanpak aandragen voor een volgende versie van het e-book? Stuur dan een e-mail naar info@aicom.nl.