



Conferentie



18-20-21 MEI, 2021

Voor De

ONLINE JOINT EVENT

Eerste Lijn

Interventies ter ondersteuning van zelfmanagement bij chronisch zieken

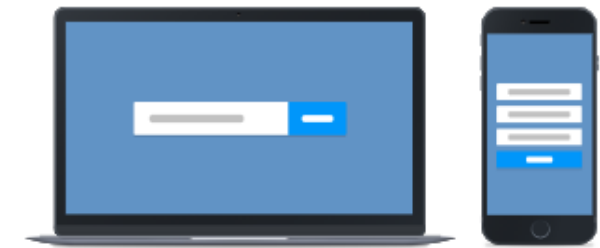
Lotte Timmermans, KU Leuven



OVERZICHT

- Zelfmanagement van een chronische ziekte
- Vereisten om aan zelfmanagement te doen
- Hindernissen bij zelfmanagement
- Ondersteuning van zelfmanagement

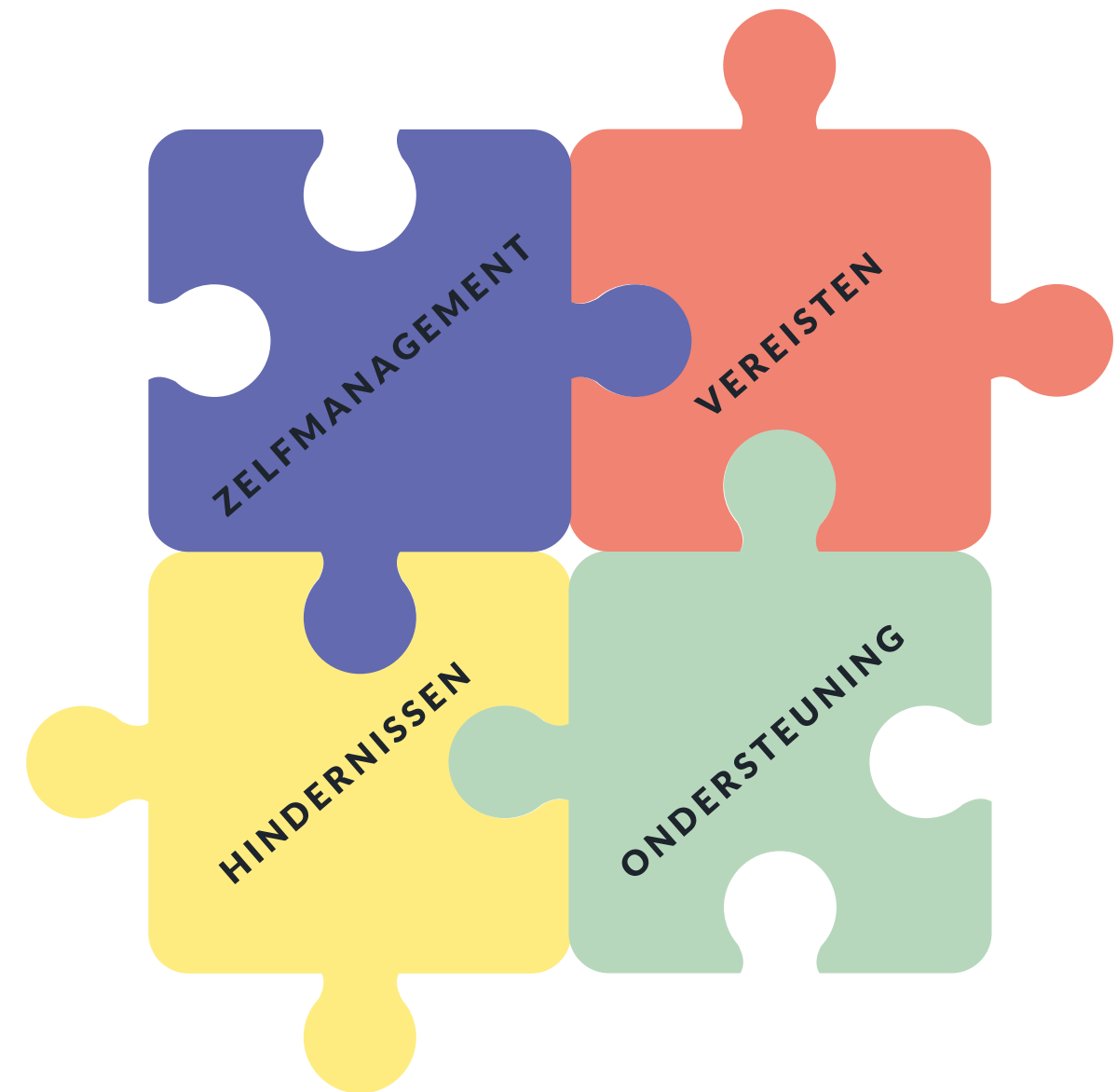
Join by Web



- 1 Go to **PollEv.com**
- 2 Enter **LOTTETIMMERM088**
- 3 Respond to activity

ZELFMANAGEMENT

VAN EEN CHRONISCHE ZIEKTE



Waar denkt u aan bij het begrip "zelfmanagement"?

Top

When poll is active, respond at **pollev.com/lottetimmerm088**

Text **LOTTETIMMERM088** to **+31 970 0449 8375** once to join

Hoe belangrijk vindt u zelfmanagement van een chronische ziekte?

Heel belangrijk

Minder belangrijk

Onbelangrijk

Volledig irrelevant

Ik weet niet wat zelfmanagement is

When poll is active, respond at pollev.com/lottetimmerm088

Text **LOTTETIMMERM088** to **+31 970 0449 8375** once to join

Hoe ziet u het belang van zorgprofessionals in zelfmanagement van een chronische ziekte?

Heel belangrijk

Minder belangrijk

Onbelangrijk

Volledig irrelevant

Ik weet niet wat zelfmanagement is

HET BEGRIIP "ZELFMANAGEMENT"

CONCEPT EN DEFINITIE



Bekwaamheid om ziekte in te passen in
dagelijkse leven



Omgaan met ziekte, zorg en behandeling



Inclusief het omgaan met de lichamelijke,
de sociale gevolgen van de ziekte en
de aanpassingen van de levensstijl



Zelfmanagement doe je samen



ENKELE VOORBEELDEN



**“Ik heb mijn huis
omgebouwd”**

Omgaan met ziekte door het
gebruik van hulpmiddelen in
het dagelijkse leven.



**“Taken in de liga
geven me energie”**

Omgaan met ziekte door een
sociale rol te vervullen in de
samenleving.



**“Via therapie leerde
ik ontspannen”**

Omgaan met ziekte door het
leren plaatsen van gevoelens
van onzekerheid, angst, ...

SOORTEN ZELFMANAGEMENT



**Medisch
management**



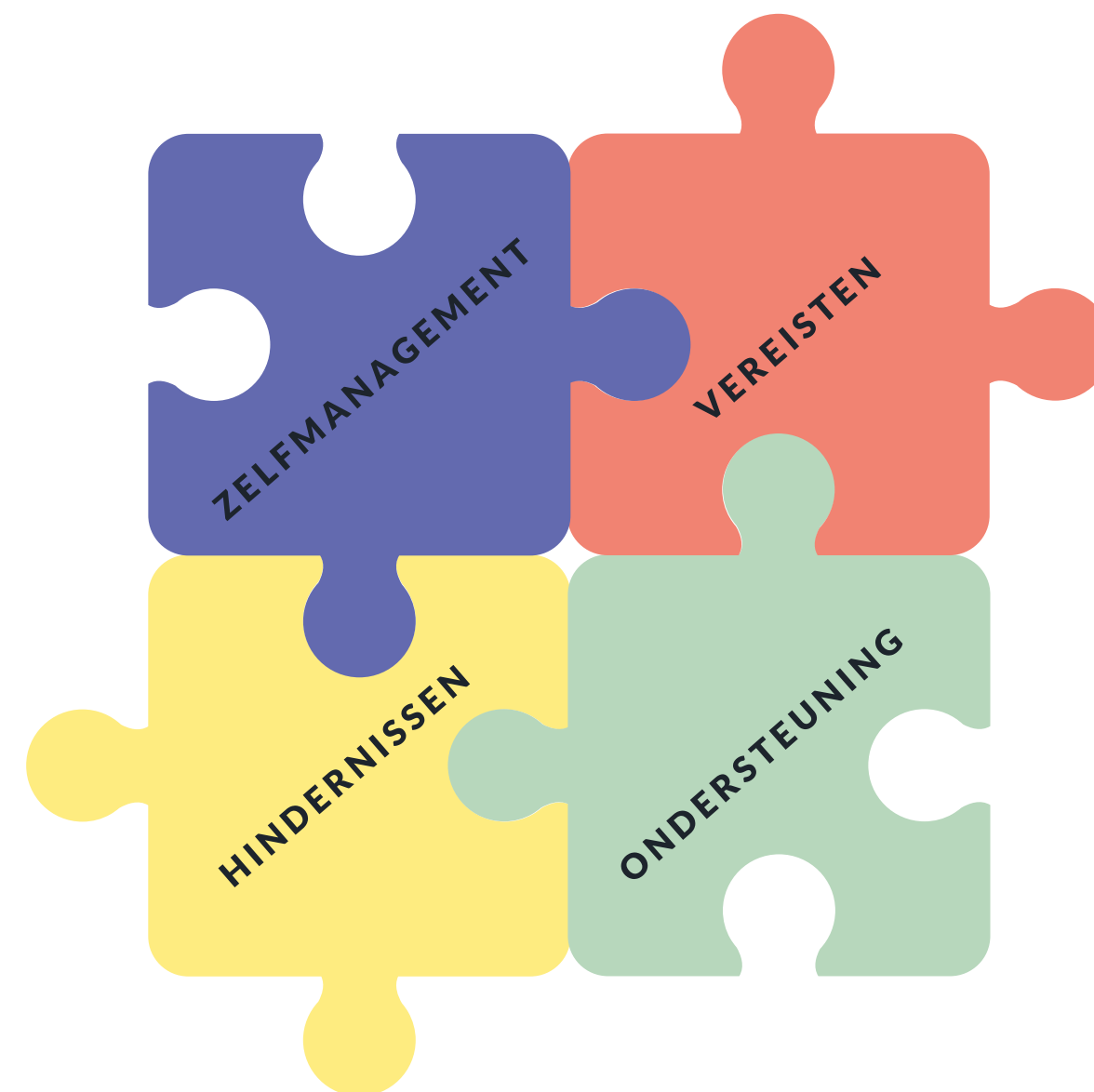
**Rol (sociaal)
management**



**Emotioneel
management**

VEREISTEN

OM AAN ZELFMANAGEMENT TE DOEN





VEREISTEN

Kennis

Voorwaarde om beslissingen te nemen en keuzes te maken

Cognitieve mogelijkheden

In staat zijn om na te denken over het inpassen van de ziekte in het leven

Omkadering

Netwerk om op terug te vallen en actief ondersteund te worden



VEREISTEN

Ingesteldheid

Voor jezelf zorg
willen dragen

Vaardigheden

Het kunnen hanteren
van tools en technieken

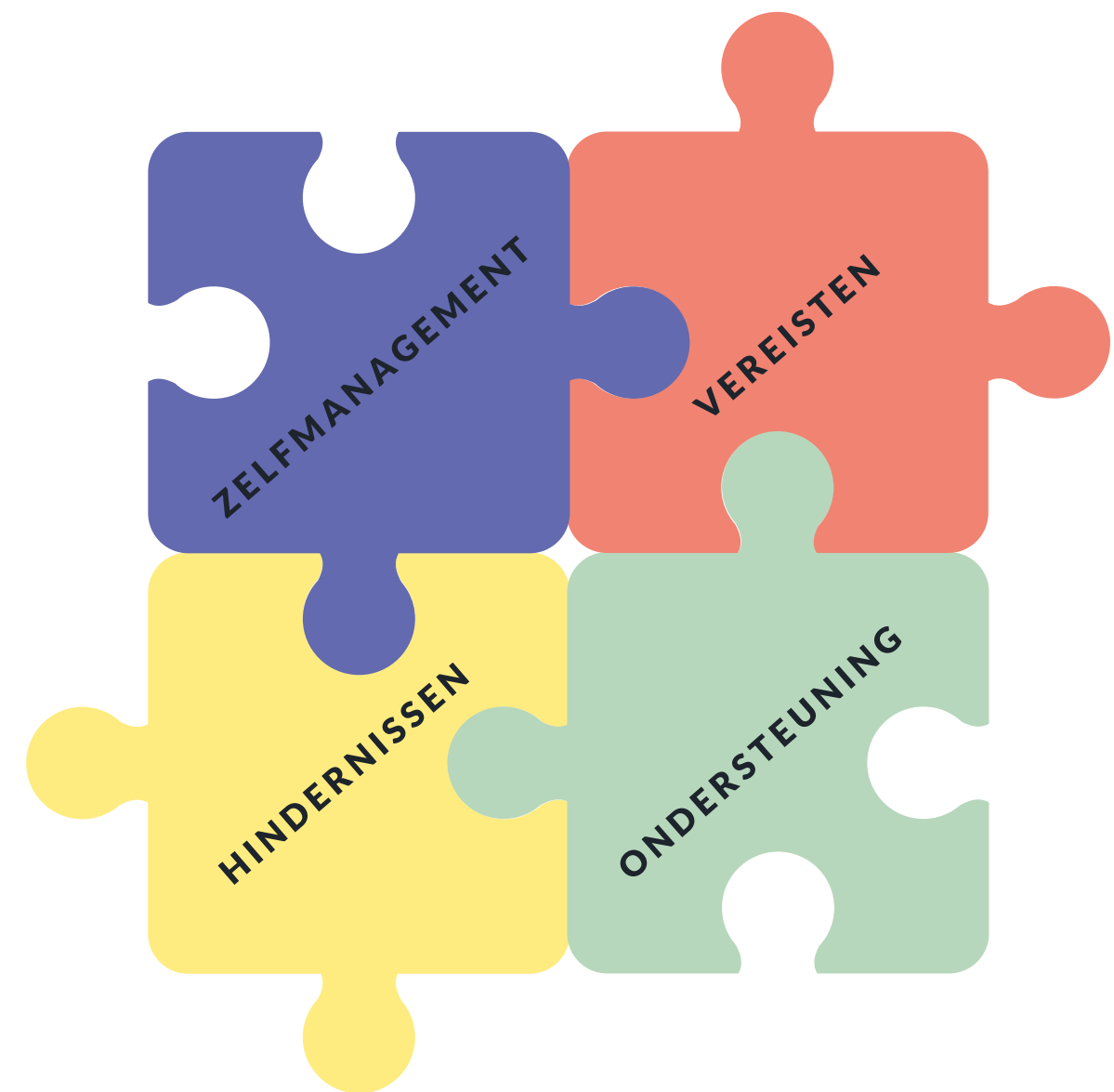
Openheid

Open staan voor
nieuwigheden

Communicatie

Het bespreekbaar maken
van wensen en doelen

HINDERNISSEN BIJ ZELFMANAGEMENT



HINDERNISSEN

Omkadering

Veel patiënten
hebben geen
netwerk

Openheid

Niet gemakkelijk
om stukje zelfzorg
toe te laten

Klassiek systeem

Klassieke benadering
vanuit somatische en
technische hoek

Communicatie

Moeilijkheid om
doelen bespreekbaar
te maken

HINDERNISSEN

Tijd

Tijdsgebrek in de
zorgpraktijk

Financiering

Financiële barrières

Bewustwording

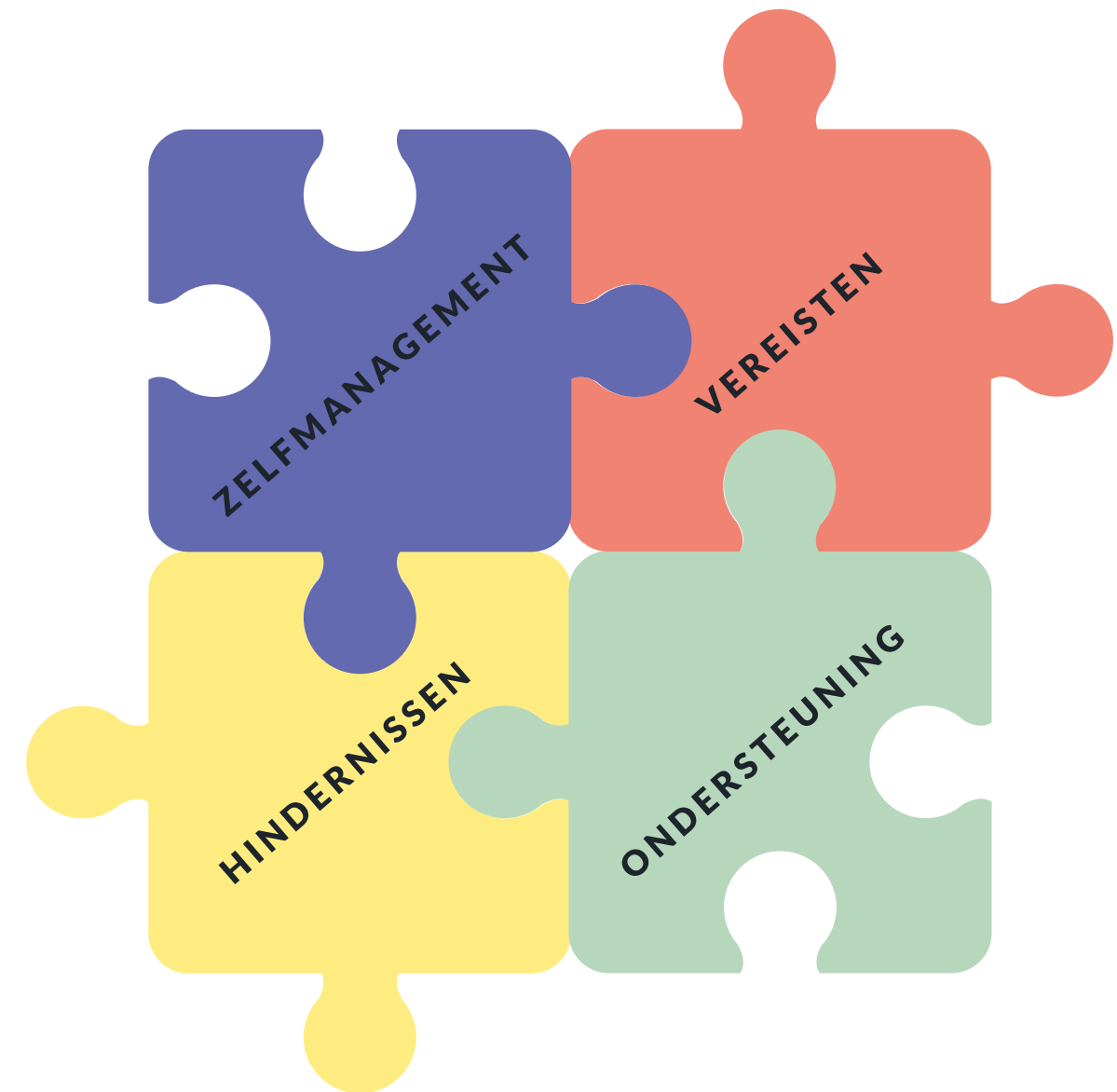
Ongekend begrip en
onbekend handelen

Persoonlijkheid

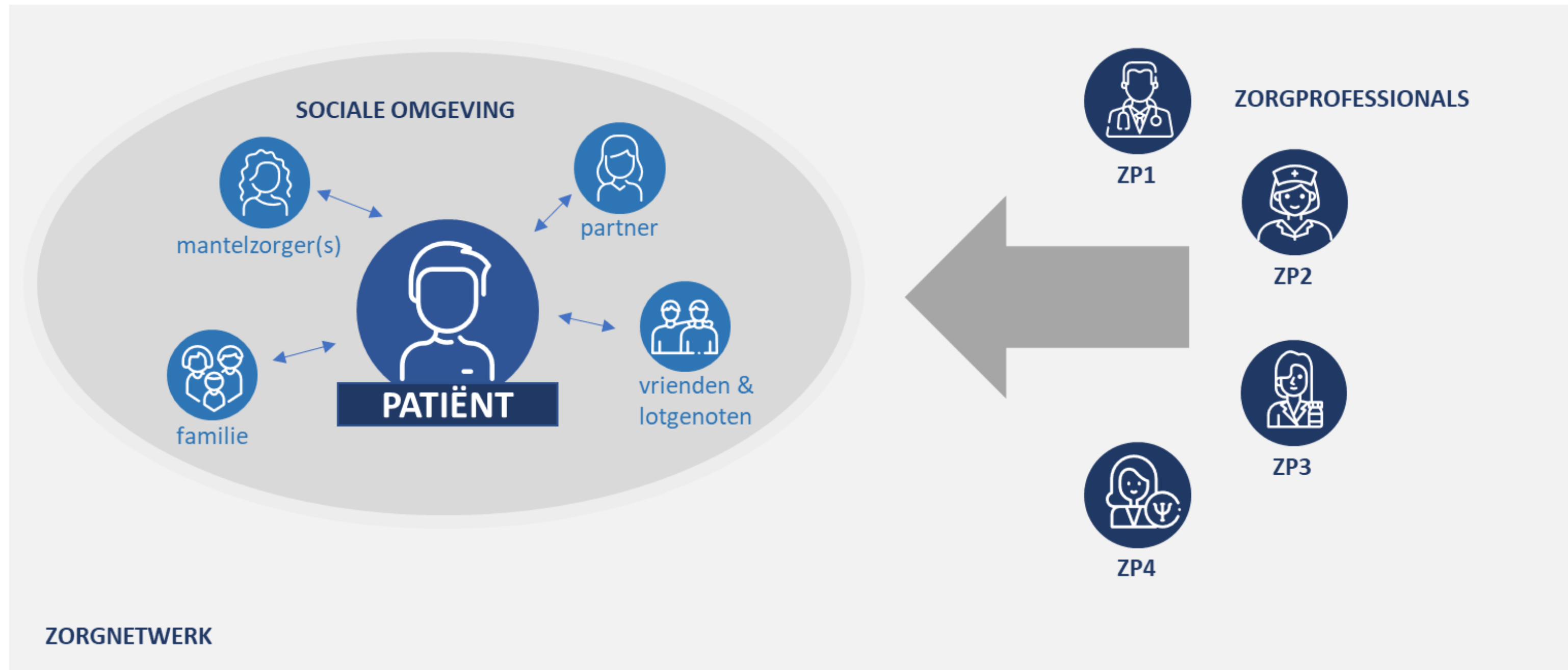
Zelfmanagement is
individueel afhankelijk

ONDERSTEUNING VAN ZELFMANAGEMENT

IN DE EERSTE LIJN



ONDERSTEUNING



ONDERSTEUNING



Meewandelen

Patiënt gaandeweg dingen
aanleren

Coachen

Persoonlijke begeleiding
doorheen het zorgproces

Inzetten op groepsdynamiek

Leren van elkaar en met elkaar
(peer support)



Academie Voor
De Eerste Lijn

ONDERSTEUNING



Aandacht voor veerkracht

Draagkracht om aan zelfmanagement te doen

Multidisciplinaire samenwerking

Samenwerken als team en inzetten op verschillende talenten

Bevragen van wensen en doelen

Patiënt laten communiceren over zijn voorkeuren

ONDERSTEUNING



Oefenen van vaardigheden

Onder begeleiding praktische vaardigheden oefenen en bijsturen waar nodig

Digitale ondersteuning

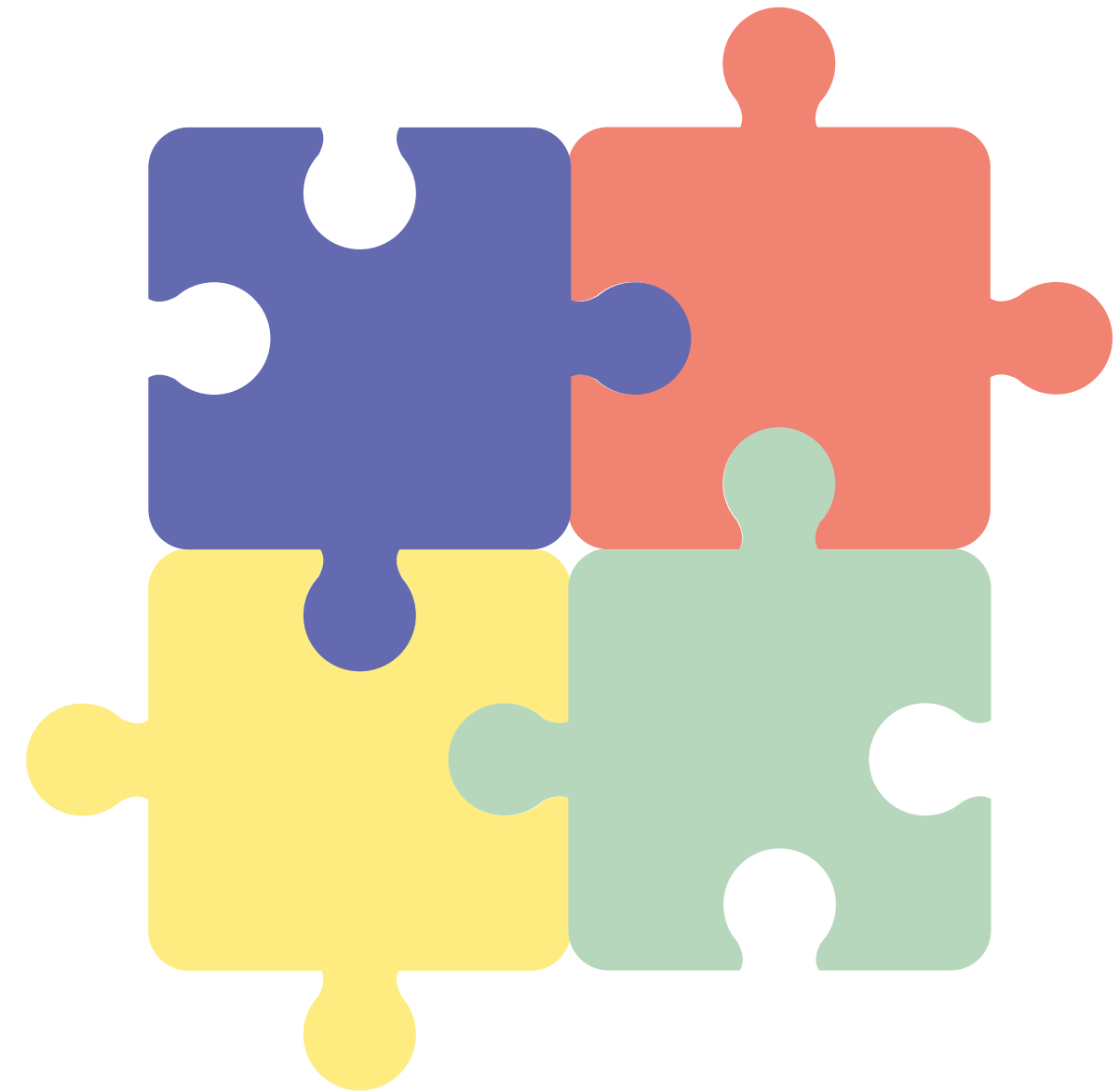
Digitale apps en tools, websites en patiëntenplatforms

Patiëntenverenigingen

Opvangnet waar ervaringen kunnen worden uitgewisseld

TAKE-HOME MESSAGES

ZELFMANAGEMENT ONDERSTEUNING





TAKE-HOME MESSAGES

1

Geen generiek
concept in
zelfmanagement
ondersteuning

2

Ondersteuning is
patiënt afhankelijk

3

Zelfmanagement
(ondersteuning) is
een groeiproces

4

Doelgerichte zorg en
interprofessionele
samenwerking gaan
hand in hand

When poll is active, respond at **pollev.com/lottetimmerm088**

Text **LOTTETIMMERM088** to **+31 970 0449 8375** once to join

Hoe ziet u het belang van zorgprofessionals in zelfmanagement van een chronische ziekte?

Heel belangrijk

Minder belangrijk

Onbelangrijk

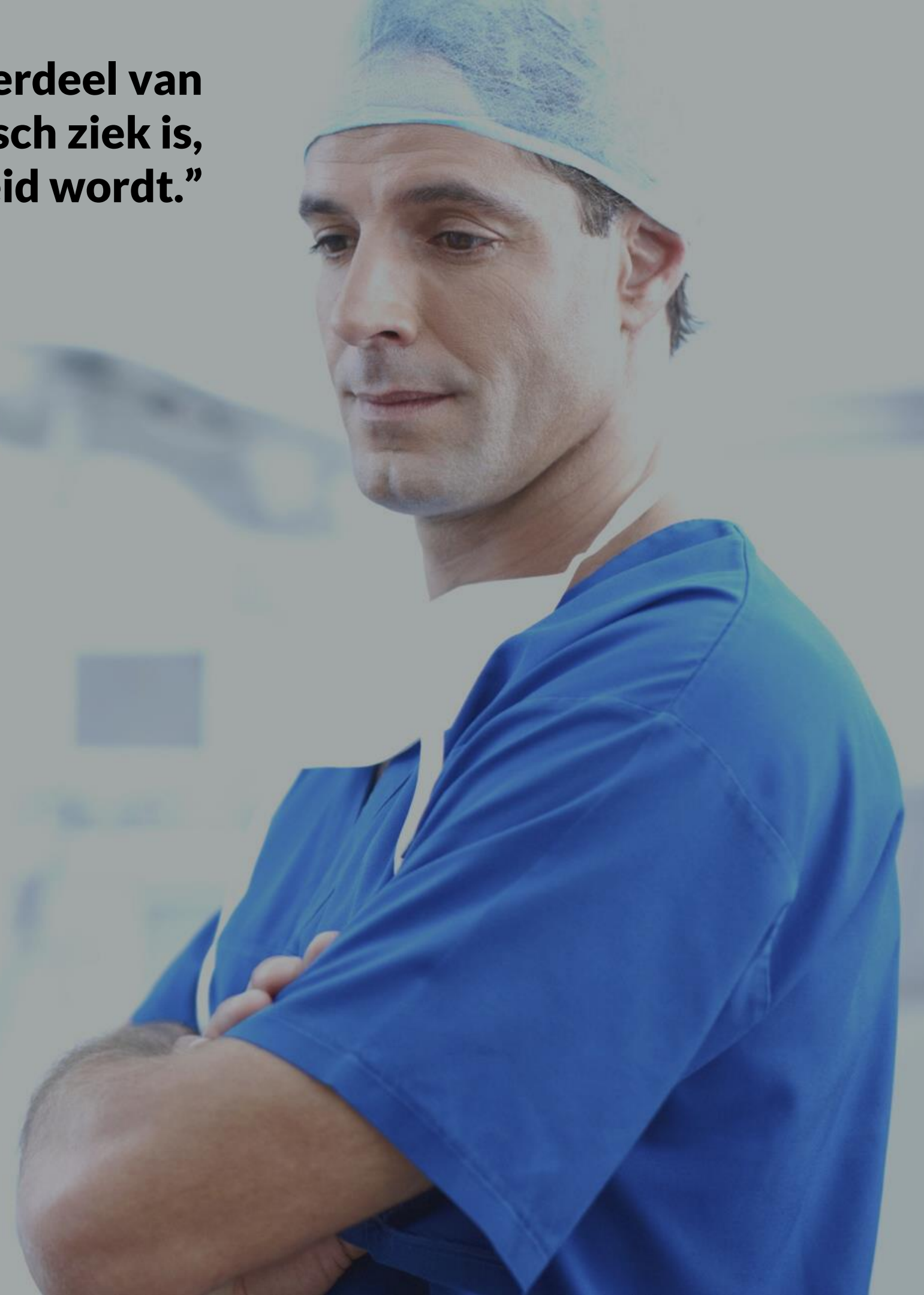
Volledig irrelevant

Ik weet nog steeds niet wat zelfmanagement is

“Zelfmanagement is een onderdeel van een traject van een persoon die chronisch ziek is, waar die in ondersteund wordt en ook in begeleid wordt.”

“Ik denk dat we de rol van coach moeten leren oppakken.”

“Zorgverleners moeten een mentale switch maken en nadenken over hoe we mensen kunnen coachen en begeleiden op vlak van zelfmanagement.”



Bedankt!

Conferentie Voor De
Eerste Lijn

ONLINE JOINT EVENT
18, 20 en 21 mei 2021



LOTTE TIMMERMANS

ONDERZOEKER ACHG | KU LEUVEN



Departement Maatschappelijke Gezondheidszorg en Eerstelijnszorg
Kapucijnenvoer 33/7001, 3000 Leuven



lotte.timmermans@kuleuven.be

WWW.ACADEMIEVOORDEEERSTELIJN.BE