



**To do or not to do: dat bepalen wij zelf!
Zelf management voor CVA patienten en hun
partners**

Caroline van Heugten

Een paar vragen vooraf.....

- Ik eet gezond
- Ik ben niet te zwaar
- Ik beweeg genoeg
- Ik rook niet
- Ik drink matig alcohol
- Ik gebruik weinig zout
- Ik heb weinig stress



Een paar vragen vooraf,

- Ik eet gezond
- Ik ben niet rokerend
- Ik beweeg voldoende
- Ik rook niet
- Ik drink matig alcohol
- Ik gebruik weinig medicatie
- Ik heb weinig stress

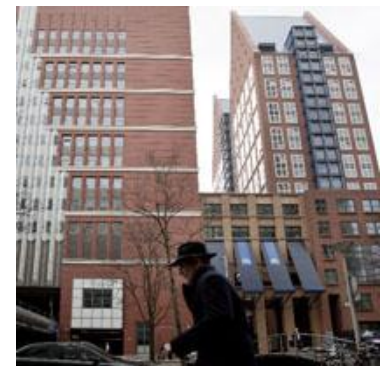
**Gefeliciteerd!
U heeft een
gezonde
leefstijl**





Overheidsbeleid (VWS, 2008):

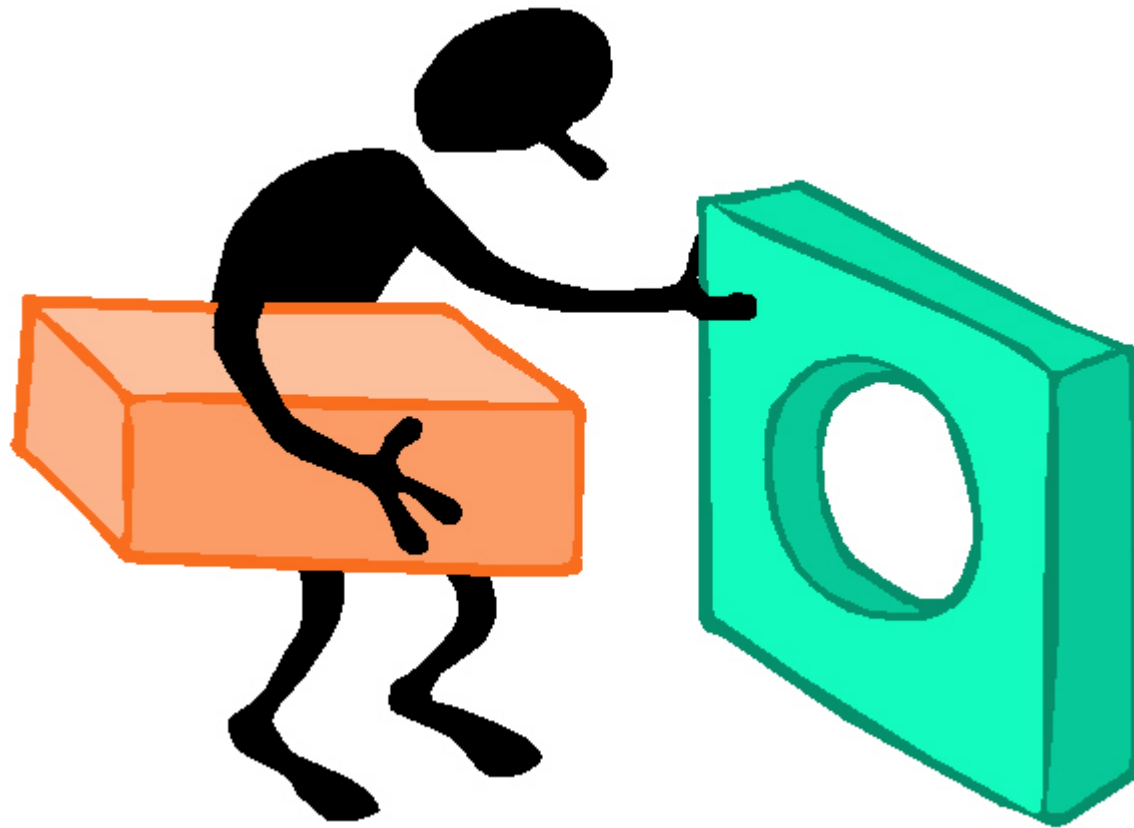
Mensen met een chronische aandoening moeten in staat worden gesteld zo goed mogelijk met hun ziekte om te gaan, zodat de best mogelijke kwaliteit van leven wordt bereikt



Wie zijn de mensen met een chronische aandoening?

- Astma
- COPD
- Depressie
- Diabetes
- Hartfalen
- Kanker
- Kwetsbare ouderen
- Migraine
- Reuma
- Spierziekten
- Algemeen
-
-
- **CVA???**

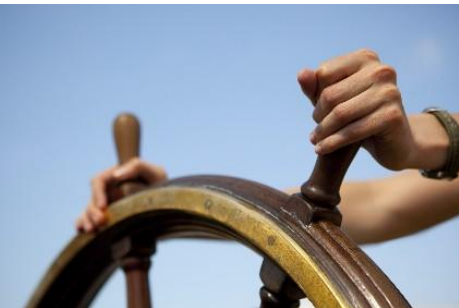
Oplossing: zelf management!



Zelf management is

de mogelijkheid van het individu om de symptomen, behandeling, fysieke en psychosociale consequenties en de veranderingen in levensstijl, die inherent zijn aan het leven met een chronische aandoening, te managen

(Barlow et al, 2002)



Zelf management is:

- Zelf
- De juiste handelingen
- Op de juiste tijd
- Plannen
- En ook uitvoeren



Zelf management: waarom?

- Adaptieve taken nodig: leven aanpassen aan de gevolgen van de chronische aandoening
- Goede zelfzorg om de ziekte onder controle te houden
- Vermijden van lichamelijke ontregelingen
- Op weg naar een bevredigend dagelijks leven
- Door zelf management
- **Maar: dit is gericht op chronische aandoeningen**

Wetenschappelijk onderzoek zelf management (Barlow et al, 2002)

- Top 3: astma, diabetes, reuma
- Allerlei klinische settings en thuis
- Aangeboden door zorgverleners en leken met een chronische aandoening
- Individueel en in groepen
- Aanpak: werkboeken, rollenspellen, doelen stellen

Wetenschappelijk onderzoek zelf management (inhoud)

- * informatie en voorlichting
- * medicatie controle
- * symptomen hanteren
- * psychosociale gevolgen hanteren
- * leefstijl veranderen
- * sociale steun
- * communicatie
- * zelf management strategieën

Wetenschappelijk onderzoek zelf management (resultaten)

- * fysiek welbevinden
- * psychisch welbevinden
- * sociaal wel bevinden
- * kennis van de ziekte en de gevolgen
- * fysiologische maten (lab tests)
- * medicatiegebruik
- * zelf effectiviteit
- * zelf management gedrag
- * zorggebruik

Wetenschappelijk onderzoek zelf management (resultaten)

- * fysiek welbevinden
- (* **psychisch welbevinden**)
- * sociaal wel bevinden
- * **kennis van de ziekte en de gevolgen**
- * fysiologische maten (lab tests)
- * medicatiegebruik
- * **zelf effectiviteit**
- * **zelf management gedrag**
- * zorggebruik

Adaptieve taken na een CVA

- Minder nadruk op onder controle houden van de ziekte
- Minder nadruk op lichamelijke ontregeling



Adaptieve taken = gedragsverandering



Adaptieve taken na een CVA

- Is er voldoende inzicht in de eigen situatie, mogelijkheden en beperkingen?
- Is er voldoende initiatief om zelf aan de slag te gaan?
- Kan de betrokkene zelf doelen stellen?
- Kan de betrokkene zelf plannen?
- Kan de betrokkene eigen gedrag monitoren?

Leven na een CVA (Fupro)

- Patiënt:
 - * velen zijn inactief (47%)/matig actief (51%)
 - * dit is stabiel tussen 1 en 3 jaar na het CVA
 - * velen zijn depressief (24%-16%)
- Partner:
 - * velen ervaren hoge zorglast (59%)
 - * velen zijn depressief (53%)
 - * psychosociaal functioneren verslechtert
- **Copingstijl belangrijke voorspeller van psychosociaal functioneren van beiden**

Zelf management en CVA (Jones, 2011)

- **Kendall (2007):** 7 weken groepsprogramma door professionals, afgeleid van CDSMP, specifieke CVA informatie aan het einde van de cursus
- **Johnson (2007):** individuele interventie op basis van handboek, gericht op gevoel van zelfcontrole, afgeleid van programma na hartinfarct, telefonisch contact met professional

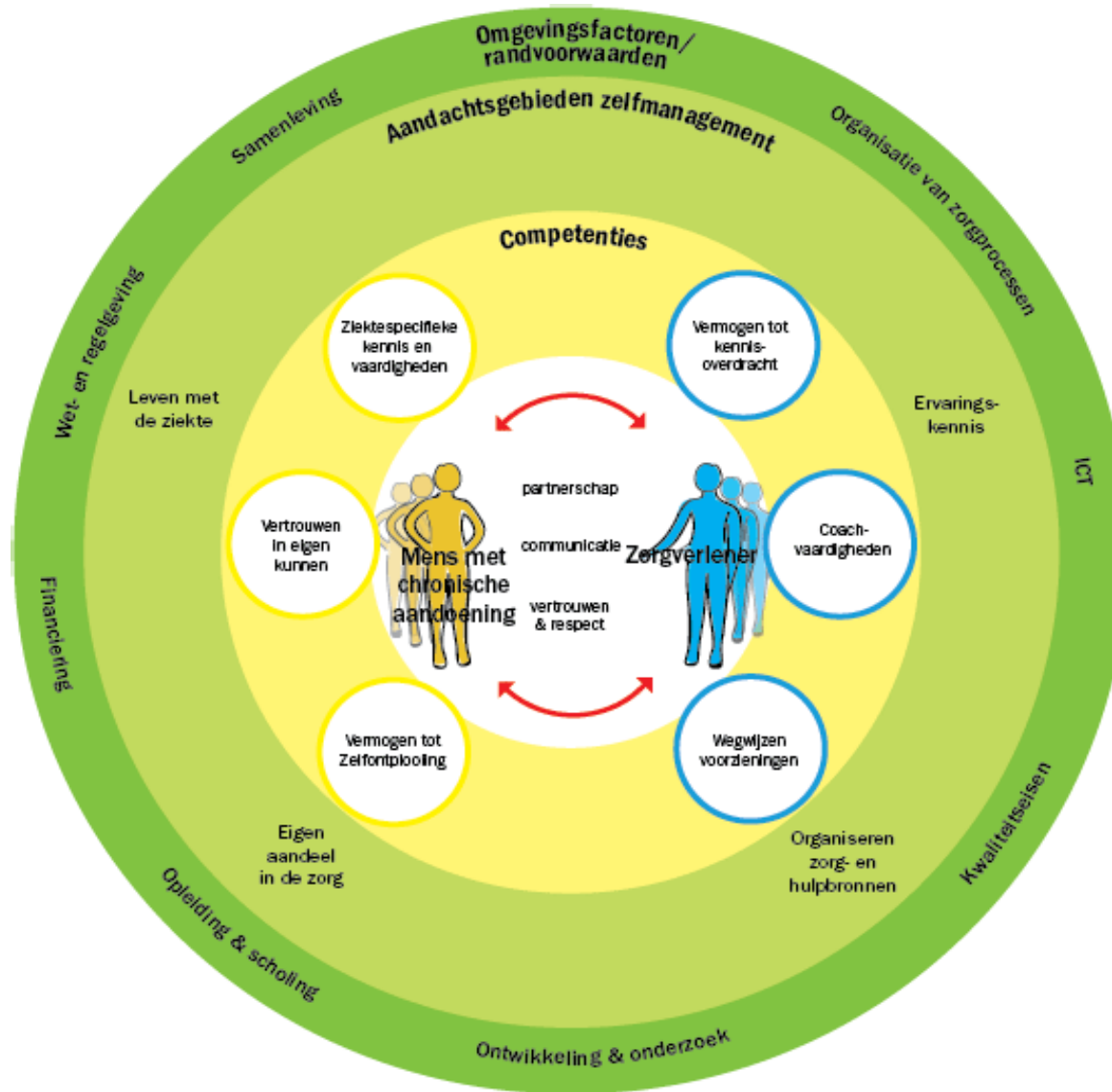
Zelf management en CVA (Jones, 2011)

- **Huijbregts (2008):** MOST, moving on after stroke, 17x2 uur, groepsprogramma door professionals
- MOST ook als telehealth programma
- **Jones (2009):** werkboek-methode, 4 weken, geleid door professionals, specifiek gericht op zelf-effectiviteit na CVA
- **Guidetti (2011):** client centered self care intervention, gericht op zelfzorg, patiënt en partner, 4-25x ET, zelf doelen stellen, activiteiten kiezen, problemen oplossen

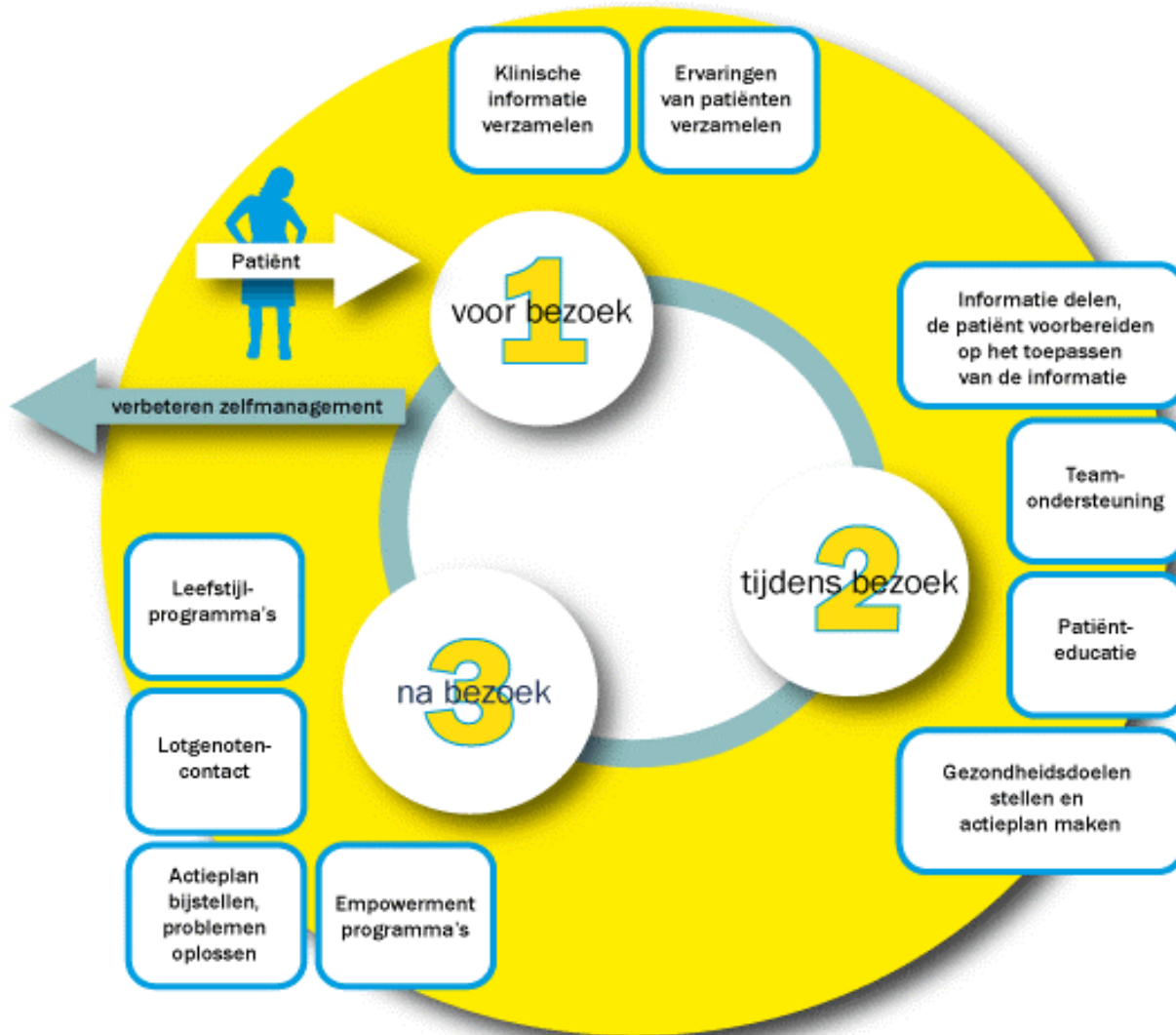
Modellen voor zelf management

- Generiek model zelf management:
 - * competentie-gebieden
 - * eigen regie kunnen nemen
 - * omgevings- en randvoorwaarden
- 3-fasen model:
 - * voor bezoek
 - * tijdens bezoek: individueel zorgplan
 - * na bezoek
- Chronic care model
- **Model van pro-actieve coping**

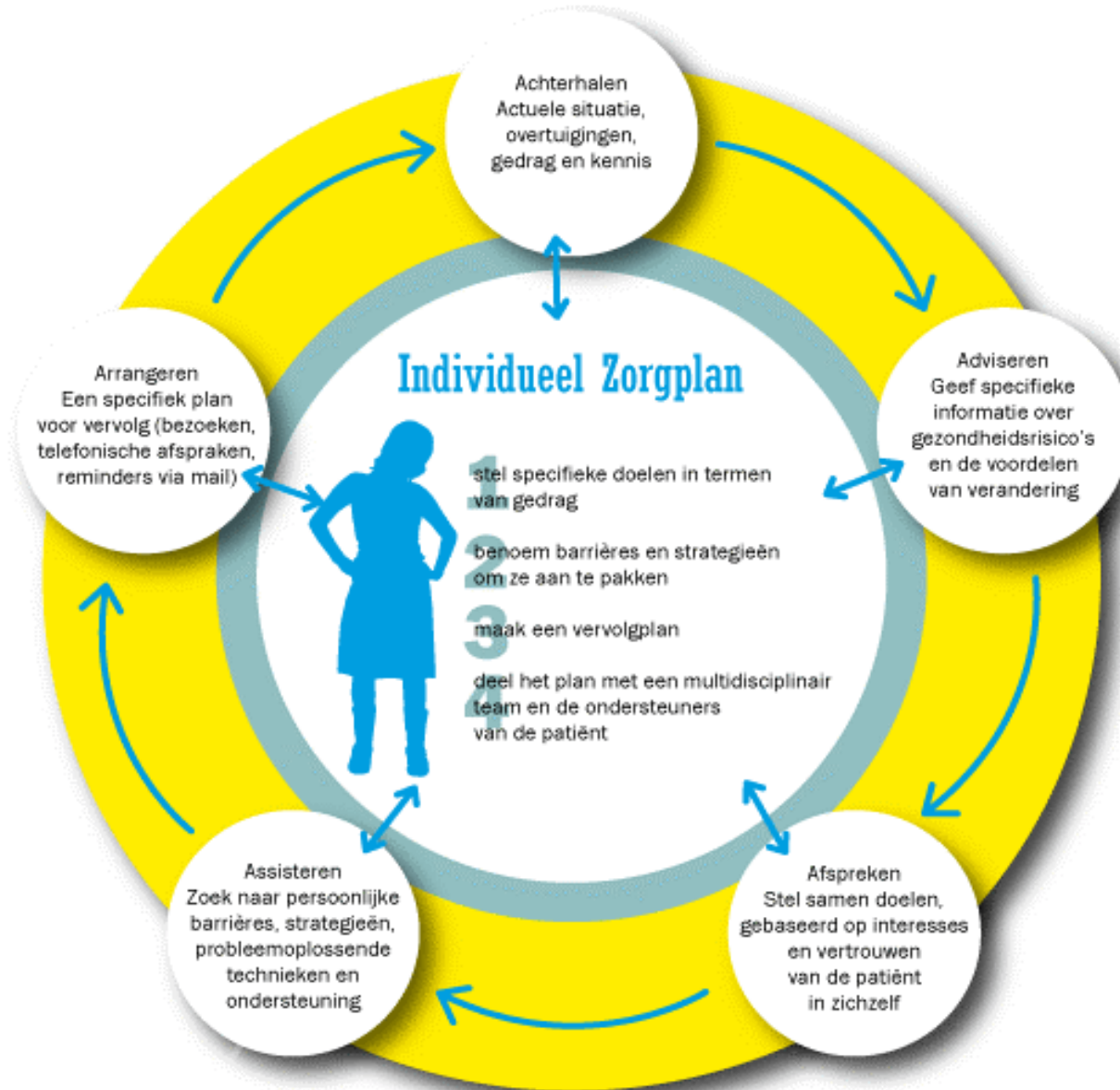
MHENS School for Mental Health and Neuroscience



MHENS School for Mental Health and Neuroscience

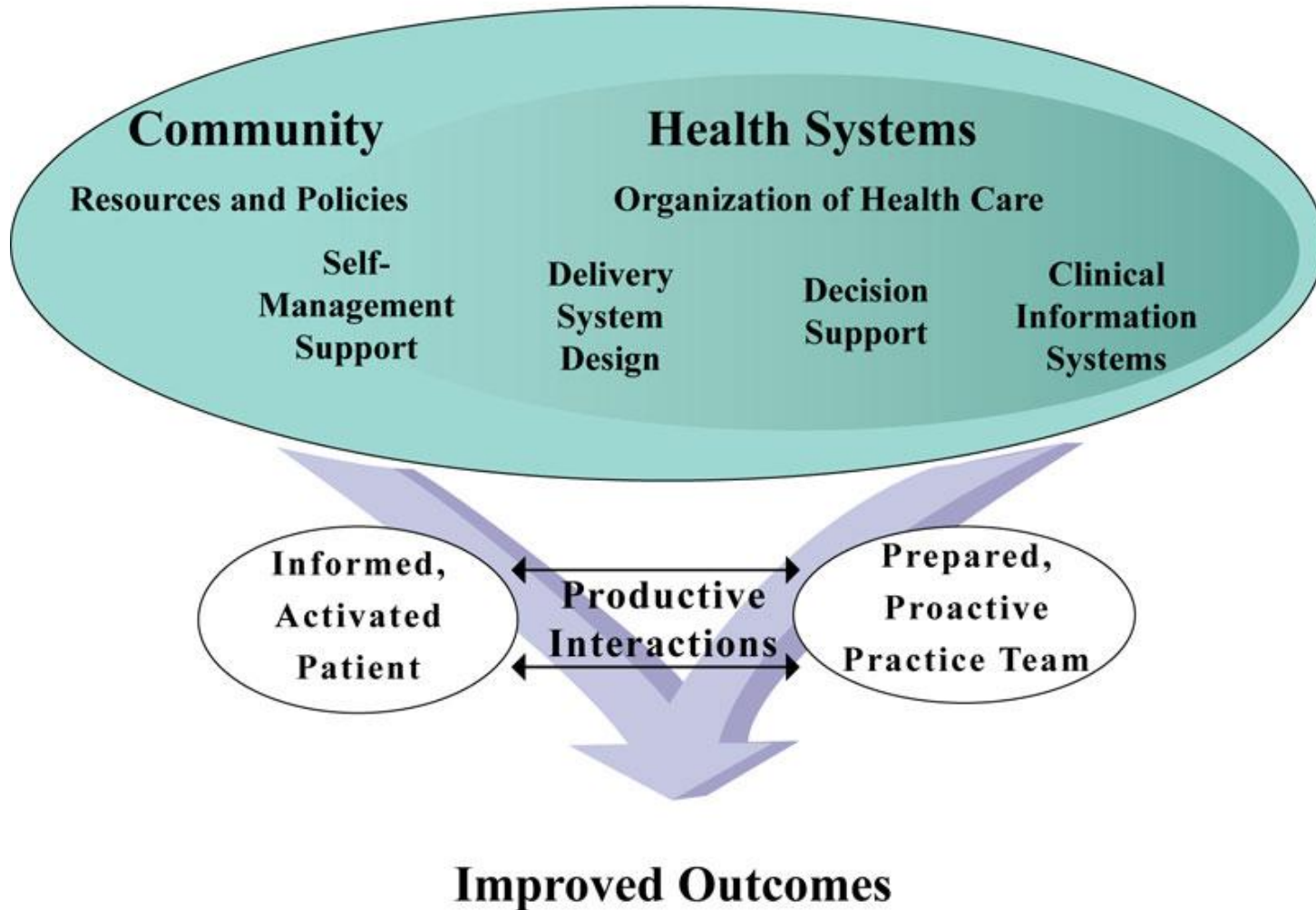


MHFNS School for Mental Health and Neuroscience



MHENS School for Mental Health and Neuroscience

The Chronic Care Model



Model van pro-actieve coping

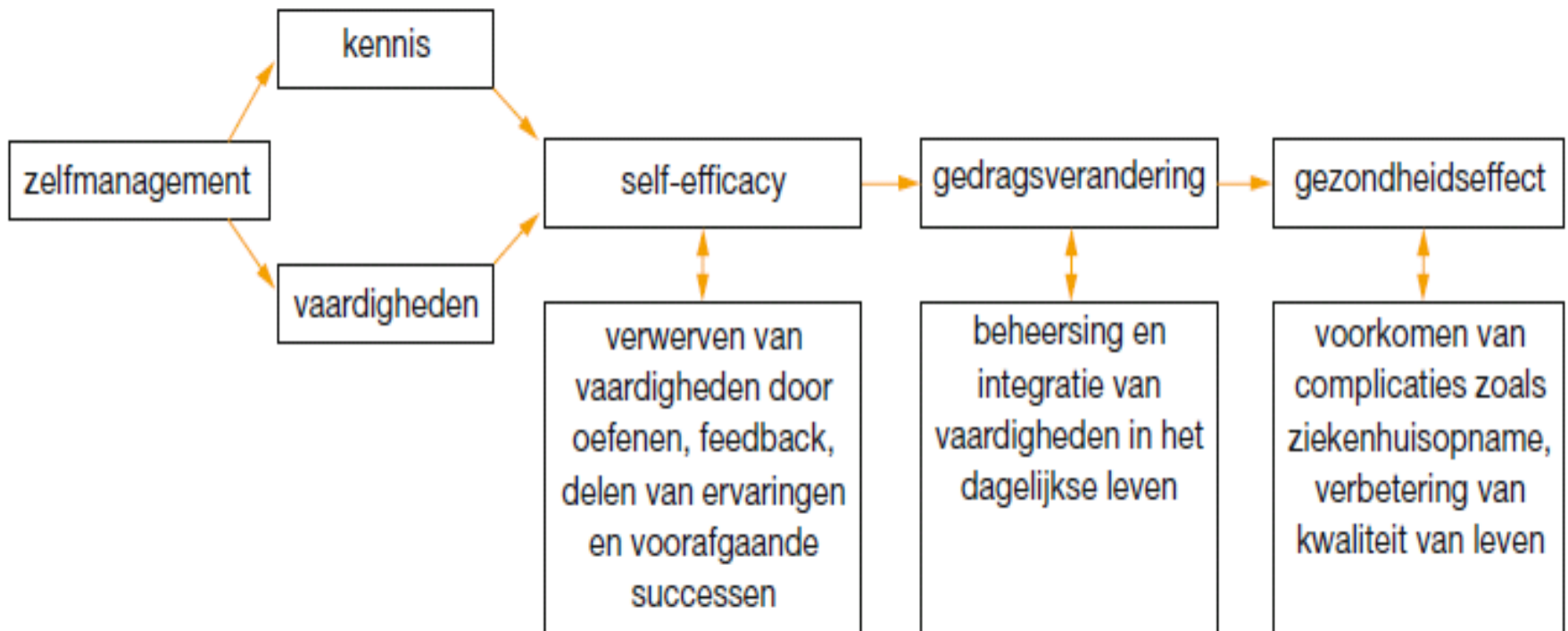
- Dagelijks op een gestructureerde manier vooruitdenken en alvast de nodige aanpassingen maken om zo de impact van de chronische aandoening op de volgende dag te minimaliseren om klachten zo mogelijk te voorkomen
- Afgeleid van 'geen woorden maar daden' (diabetes, recent gediagnosticeerd)

Vijf-stappen plan

1. Welk doel wil ik bereiken?
2. Wat is er nodig om dat te kunnen bereiken?
3. Wat staat het bereiken in de weg?
Wat moet ik veranderen om het doel te kunnen bereiken?
4. Onderneem actie!
5. Wat is het resultaat?



Werkzaamheid zelf management



Restore4stroke zelf management



- **Bruggen slaan**
- Pro-actieve coping
- Patiënt en partner
- Groepen
- Mw, vp, et
- 7 bijeenkomsten van 2 uur
- Week 1-6 en 10
- Werken aan 1 doel
- RCT vergelijking met groepseducatie

Bijeenkomsten Bruggen slaan



- Zicht op veranderingen
- Zicht op onzichtbare gevolgen
- Het vijf-stappenplan
- Thema's:
 1. omgaan met negatieve gevoelens
 2. sociale relaties en steun
 3. deelname aan de maatschappij
- Terugkombijeenkomst



Welke afdelingen kunnen meedoen?



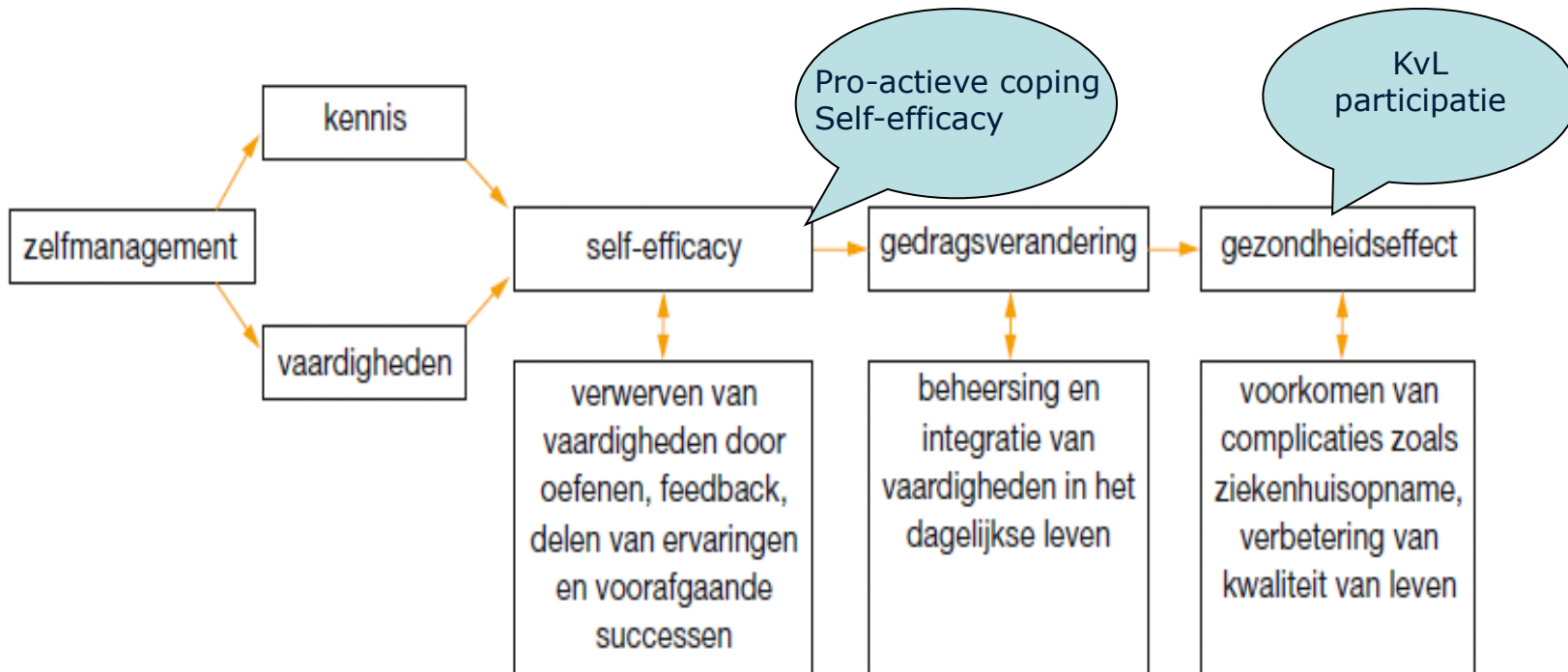
- Afdelingen revalidatie in ziekenhuizen met ervaring met groepen en hersenletsel
- 2 zorgverleners ZMI: ET, MW, VP
- 1 zorgverlener EI
- Interventies als reguliere RBU
- Afdeling kan in korte tijd minimaal 8 patiënten includeren
- Andere behandelingen kunnen doorlopen

Welke patiënten kunnen meedoen?

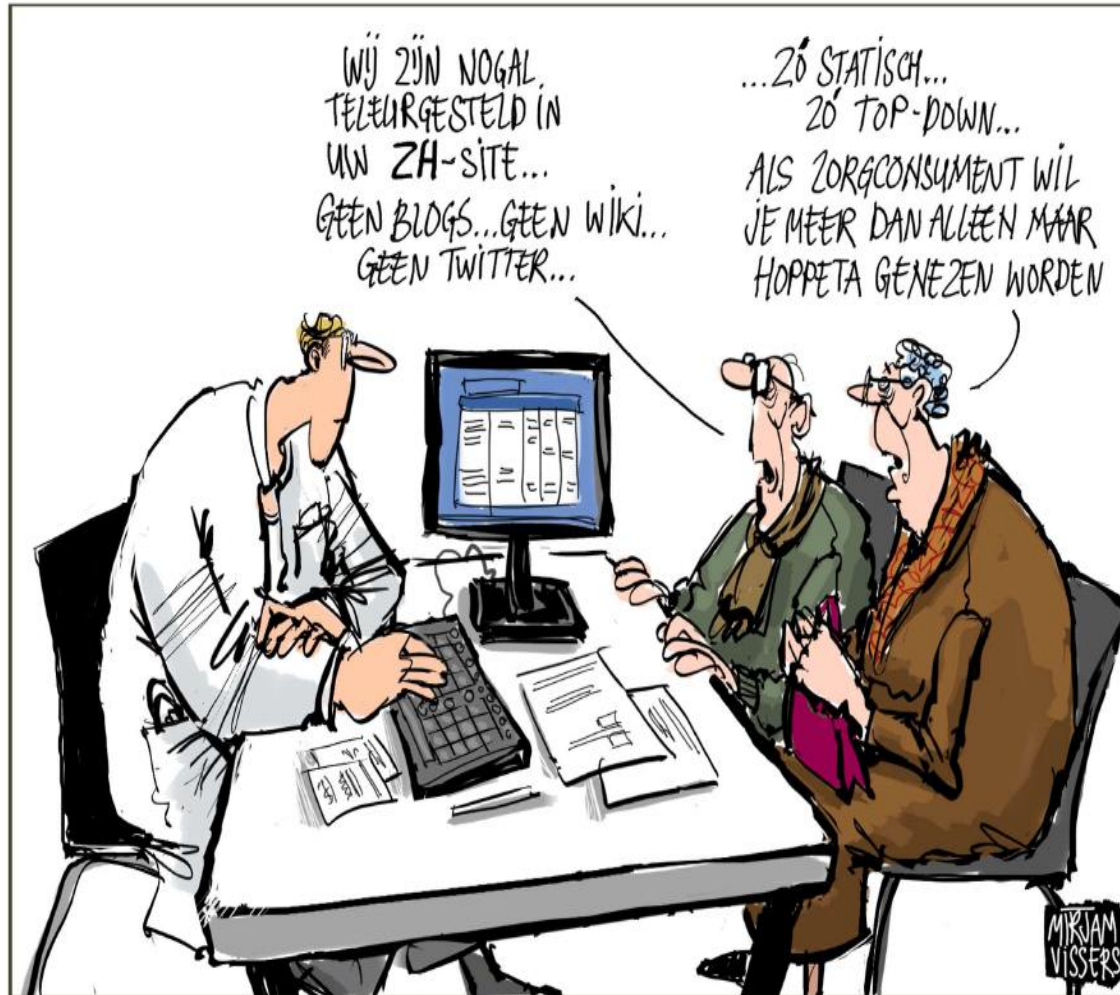


- CVA patiënten (1^{ste} of recidief)
- Thuiswonend
- Eventueel hun partners
- Minimaal 6 weken na het CVA
- Participatie problemen op basis van 2 items op de USER-p
- Geen bezwaar tegen groepsbijeenkomsten

Werkzaamheid zelf management



Effect bereikt als?



Zelf management en CVA (Jones, 2006)

- Probeer de mate van zelfeffectiviteit te vergroten door:
- Successen te laten ervaren
- Specifieke, haalbare doelen te formuleren
- Probleemoplossende vaardigheden aan te leren
- Gebruik te maken van voorbeelden van andere CVA patiënten
- Specifieke feedback te geven waaruit persoonlijke mogelijkheden blijken

Een paar vragen vooraf.....

- Ik eet gezond
- Ik ben niet te zwaar
- Ik beweeg genoeg
- Ik rook niet
- Ik drink matig alcohol
- Ik gebruik weinig zout
- Ik heb weinig stress

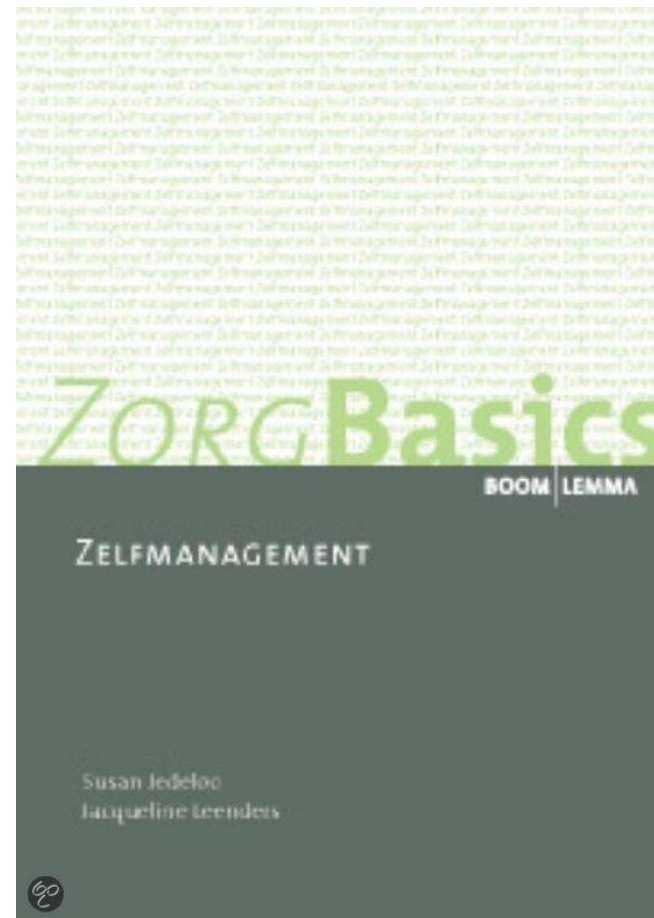


Zelf management en CVA

- Zeker doen!
- Denk goed na over de aanpak
- Houd rekening met gevolgen hersenletsel
- Zelf management gaat niet vanzelf:
 - * niet bij de patiënt en partner
 - * niet bij de zorgverlener
- Uitproberen?
- Doe mee met Restore4stroke!

Meer weten over zelf management?

- Zorgbasics
- www.zelfmanagement.com
- Restore4stroke:
Nienke Tielemans
n.tielemans@dehoogst-raat.nl
- www.restore4stroke.nl





**Dank voor
uw aandacht!**