

De kracht van zelfmanagement bij artrose

Zelfmanagement helpt patiënten bij het omgaan met de gevolgen van artrose en het inpassen van de aandoening in hun dagelijks leven, en bij een actieve betrokkenheid bij de behandeling. Onderzoeker Anita Feleus vertelt hoe dit kan bijdragen aan een hogere kwaliteit van leven. 'De insteek is om elke patiënt ondersteuning op maat te bieden.'

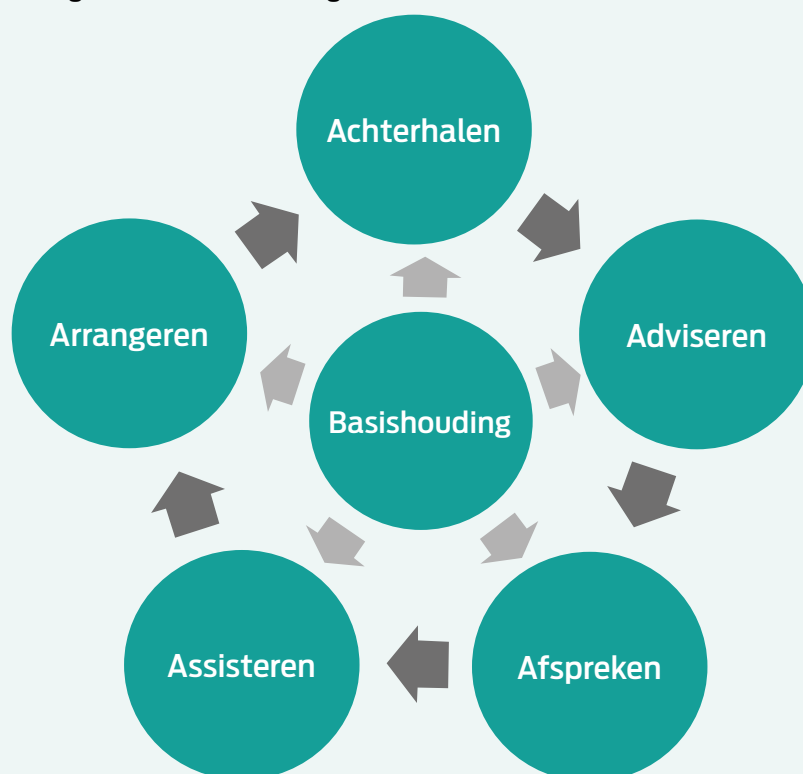
Tekst: Bert Bukman

'Zelfmanagement van patiënten is bij artrose van wezenlijk belang omdat het hen in staat stelt een actieve rol te spelen in hun eigen zorg en welzijn. Het helpt om beter om te gaan met de dagelijkse uitdagingen die de aandoening met zich meebrengt. Ze leren bijvoorbeeld hoe

ze overbelasting kunnen herkennen, hoe ze om kunnen gaan met tegenslag, en hulpbronnen inzetten. Bovendien helpt aandacht voor zelfmanagement patiënten om hun behandeling beter te begrijpen en op te volgen, wat kan leiden tot effectievere resultaten.'

»

5A-model | Proces zelfmanagement-ondersteuning



<https://kennisbundel.vilans.nl/zelfmanagement-competenties.html>; Glasgow et al., 2003

Een ook internationaal veelgebruikt raamwerk bij het ondersteunen van zelfmanagement is het 5A-model. Dit model benoemt de volgende stappen:

- **Achterhalen:** het verkennen van de situatie, de wensen en behoeften van de cliënt
- **Adviseren:** het geven van advies op maat en op verzoek van de cliënt informeren
- **Afspreken:** het in samenspraak opstellen van doelen, als de cliënt voldoende geïnformeerd is.
- **Assisteren:** met de cliënt verkennen welke instructie of bijstand nodig is om de doelen te bereiken en wie daarbij kan helpen.
- **Arrangeren:** samen afspraken maken over het vervolg.

» Dat zegt Anita Feleus, als onderzoeker verbonden aan het lectoraat Bewegen naar Gezondheid aan Hogeschool Rotterdam. Samen met Dieuwke Schiphof, projectleider van Artrose Gezond en werkzaam bij het ErasmusMC, geeft ze op 8 september een presentatie tijdens het KNGF-congres Artrosezorg, een onderdeel van de jaarlijkse Wereld Fysiotherapie Dag.

De interactieve workshop is het resultaat van onderzoek naar het ondersteunen van zelfmanagement bij mensen met artrose aan heup of knie. 'De behoeften en uitdagingen van patiënten en fysiotherapeuten staan centraal,' aldus Feleus. 'Daarbij gaat het om het bieden van persoonsgerichte informatie, het ontwikkelen van vaardigheden en gezonde gewoonten, een evenwicht vinden tussen belasting en belastbaarheid, het behouden van motivatie en het opbouwen van een partnerschap tussen de patiënt en de zorgverlener.'

'Het komt nooit meer goed'

Fysiotherapeuten krijgen bij het ondersteunen van zelfmanagement te maken met specifieke uitdagingen, vervolgt ze. 'Lastig is bijvoorbeeld dat sommige patiënten irrationele verwachtingen hebben en worden beïnvloed door voor hen verwarrende informatie van buitenaf, zoals van mensen om hen heen en van internet,' legt ze uit. Feleus benadrukt het belang van communicatie, en vooral ook checken of de boodschap is overgekomen. 'Uit onderzoek blijkt dat fysiotherapeuten, net als andere zorgverleners trouwens, in veel gevallen denken dat ze zich begripelijk hebben uitgedrukt, terwijl de patiënt er toch niets van snapt.' Daarnaast omvat hun taak het bijsturen van niet-helpende overtuigingen, zoals 'het komt toch nooit meer goed' en 'bij slijtage van gewrichten moet je juist niet bewegen.'

Angst om te vallen

Uitdagingen worden ervaren bij het aanmoedigen van actieve deelname van patiënten aan hun eigen zorg, het aannemen van een actieve leefstijl en het vasthouden van beweegdoelen. Ook het adresseren van angsten met betrekking tot pijn of vallen vraagt om aandacht, evenals comorbiditeit die van invloed is. 'Angst om te vallen maar ook bijvoorbeeld benauwdheid kunnen de zelfredzaamheid van de patiënt belemmeren.'

In de praktijk betekent dit het aanpakken van individuele hulpvragen. 'De insteek is om elke patiënt op maat gemaakte ondersteuning te bieden,' benadrukt Feleus. Ze noemt een voorbeeld van een vrouw met artrose die werkzaam is in een kledingzaak. 'Ze ondervindt problemen bij dagelijkse taken, zoals het aankleden van etalagepoppen en het op- en aflopen van trappen met kleding in de hand. Ze wil weten hoe ze met haar beperkingen kan omgaan, op welke waarschuwingssignalen ze moet letten en hoe ze weet of ze 's avonds wel of niet kan spinnen of bepaalde oefeningen moet doen. Op die vragen moet ze antwoord krijgen.'

'Vertrouwen tussen patiënten en zorgverleners moedigt openheid aan. Patiënten durven dan eerlijke vragen te stellen, zorgen te delen en toe te geven als ze iets niet begrijpen'

Zorgen delen

Het gaat bij het ondersteunen van zelfmanagement niet alleen om de fysieke aspecten van de behandeling, een goede therapeut-patiëntrelatie is ook van groot belang. 'Vertrouwen tussen patiënten en zorgverleners moedigt openheid aan. Patiënten durven dan eerlijke vragen te stellen, zorgen te delen en toe te geven als ze iets niet begrijpen of een bepaalde oefening niet hebben gedaan, waardoor je persoonsgerichter kunt begeleiden. Ook faciliteert het motivatie en het vertrouwen om gezondheidsbevorderend gedrag te kunnen aannemen en vasthouden.'

Op basis van het 5A-model is een vragenlijst ontwikkeld. Deze vragenlijst geeft inzicht in wat je als fysiotherapeut kunt doen bij het ondersteunen van zelfmanagement en geeft concrete invulling aan de verschillende stappen.



Anita Feleus werkt als docent bij de opleiding Fysiotherapie en als onderzoeker en projectleider bij het Kenniscentrum Zorginnovatie aan de Hogeschool Rotterdam. Ze is betrokken bij het lectoraat Bewegen naar Gezondheid en bij Vitale Delta op het thema Zelf Vitaal. In samenwerking met kennispartners, eerstelijnszorg en welzijnspartners werkt ze aan onderzoek naar het ondersteunen van zelfmanagement, het bevorderen van duurzaam gezond beweeggedrag en preventie.