

FACTSHEET ZELFMANAGEMENT & EIGEN REGIE

Producten ontwikkeld door

- Kenniscentrum Duurzame Zorg
- Kenniscentrum HAN SOCIAAL
- Kenniscentrum Revalidatie, Arbeid, Sport

Najaar 2015

Achtergrond

Door maatschappelijke en economische ontwikkelingen is er toenemend aandacht voor zelfmanagement en eigen regie. Mensen worden gestimuleerd om de touwtjes in handen te nemen en zo veel mogelijk zelf, samen met het eigen netwerk, dat te doen wat nodig is om te participeren. Hierbij gaat het dan bijvoorbeeld om het zelfstandig blijven wonen, het deelnemen in de besluitvorming over (medische) behandelingen, maar ook om zelfstandig te reizen, en om deel te nemen aan werk of sport.

Zelfmanagement is ...

het zodanig omgaan met een (potentiële) gezondheidsverstoring dat de problematiek optimaal wordt ingepast in het persoonlijk leven.

Dat betekent...

zelf kunnen overwegen en kiezen in hoeverre men de regie over het leven in eigen hand wil houden en mede richting wil geven aan hoe beschikbare zorg wordt ingezet, om een zo optimaal mogelijke kwaliteit van leven te bereiken of te behouden.

Zelfmanagement is effectief...

wanneer mensen in staat zijn zelf hun gezondheid te monitoren en de cognitieve, gedragsmatige en emotionele reacties te vertonen die bijdragen aan een bevredigende kwaliteit van leven. De mate van effectiviteit is het zelfmanagementvermogen ofwel de mate van zelfredzaamheid. Naar: www.zelfmanagement.com/zorgverleners/

Eigen regie is ...

het organiseren / coördineren van het eigen leven met als doel een goed leven in eigen ogen (Verkooijen, 2010).

Dat betekent...

Zelf richting geven aan het leven, ook wanneer een beroep op anderen moet worden gedaan voor steun bij zelfredzaamheid of participatie.

Mensen ervaren eigen regie...

als ze de inrichting van hun leven kunnen baseren op hun eigen waarden en drijfveren, (mede)zeggenschap hebben over wat ze doen en wat er met hen gebeurt, daarin optimaal gebruik kunnen maken van hun eigen kracht en daarin erkenning en steun ondervinden van hun eigen netwerk. Naar: www.movisie.nl/feiten-en-cijfers/feiten-cijfers-zelfregie

Onderzoek

De afgelopen jaren is door de lectoraten van de drie kenniscentra van de Faculteit Gezondheid, Gedrag en Maatschappij van de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen onderzoek gedaan waarin zelfmanagement en eigen regie centraal stonden. Onderzoek is van belang om inzicht te krijgen in wat zelfmanagement en eigen regie betekenen in de levens van mensen; wat mogelijke onbedoelde gevolgen van deze ontwikkelingen zijn en hoe zelfmanagement en eigen regie op passende wijze versterkt kunnen worden. Resultaat van dat onderzoek is een groot aantal producten op het gebied van zelfmanagement en eigen regie voor verschillende doelgroepen.

Doelgroepen

Er zijn producten ontwikkeld voor verschillende doelgroepen: (wijk)bewoners, patiënten en cliënten, mantelzorgers, jongeren, sporters, werknemers, professionals (werkzaam in zorg, onderwijs, bedrijfsleven, onderzoek) en studenten.

De producten zijn te clusteren binnen drie centrale thema's (die elkaar overlappen):

1. inzet van sociale en gezondheidstechnologie;
2. ondersteuning van en door sociale netwerken;
3. multiprofessioneel samenwerken.

In deze producten wordt het perspectief van de doelgroep vaak als uitgangspunt genomen.

Producten

Er zijn verschillende typen producten ontwikkeld:

- programma's / methodieken
- meetinstrumenten
- workshops / trainingen
- richtlijnen / protocollen
- interventies / behandelingen
- modellen
- apps / websites
- handleidingen
- onderwijsmodules
- factsheets

Een aantal voorbeelden staat aan de ommezijde.

Informatie en downloads

Informatie over alle producten is vanaf voorjaar 2016 te downloaden via de HAN-website. Contactpersonen:

- HAN SOCIAAL: dr. Lineke van Hal lineke.vanhal@han.nl
- Duurzame Zorg: dr. Lisbeth Verharen lisbeth.verharen@han.nl
- Revalidatie, Arbeid, Sport: dr. Yvonne Heerkens yvonne.heerkens@han.nl

Voorbeelden

<p>Werkboek 'De ouder als ervaringsdeskundige' ontwikkeld vanuit <i>Wmo Werkplaats Nijmegen, Kenniscentrum HAN SOCIAAL</i></p> <p>In dit werkboek voor studenten en professionals worden verhalen van ouders centraal gesteld in verschillende leerarrangementen. De ervaringen en belevingen van ouders zijn het vertrekpunt voor empowerment van ouders, en de toepassing van werkwijzen voor het versterken van het zelforganiserend vermogen door anderen. Vertrekkend vanuit deze verhalen worden studenten en professionals uitgedaagd om te reflecteren op hun rol en handelen in het stimuleren van de eigen kracht van opvoeders en hun omgeving. Zie: http://www.wmowerkplaatsen.nl/de-ouder-als-ervaringsdeskundige</p>	<p>Smart4U: Sociale Netwerk App voor mensen met ernstige psychische problematiek ontwikkeld door het <i>Lectoraat Sociale en Methodische Aspecten van Psychiatrische Zorg, Kenniscentrum HAN SOCIAAL</i></p> <p>De App activeert mensen om hun sociaal netwerk te versterken waardoor zij meer en betere sociale contacten kunnen aangaan en behouden, en meer ondersteuning ontvangen van hun sociale netwerk bij het behouden van de regie over hun eigen leven. Met behulp van motiverende gespreksvoering worden mensen begeleid bij het bewust worden van problemen cq behoeften op het gebied van sociale netwerkversterking, het nemen van besluiten omtrent het versterken van hun sociale netwerk, en het ondernemen van acties op dit gebied.</p>
<p>Verpleegkundig Model Familiegerichte zelfmanagement-ondersteuning ontwikkeld door het <i>Kenniscentrum Duurzame Zorg</i></p> <p>Familie en andere naasten zijn van invloed op het zelfmanagementgedrag van patiënten (zie Grey e.a. 2006 en Ryan & Sawin, 2009). Professionals die zelfmanagementondersteuning bieden kunnen deze invloed positief benutten door in alle fasen van de zelfmanagementondersteuning na te gaan hoe familie/naasten hierin willen en kunnen participeren en welke ondersteuning zij daarbij nodig hebben. Dit model draagt bij aan het vergroten van inzicht van (toekomstige) professionals of en hoe zij de participatie van familie/naasten in het uitvoeren van zelfmanagement kunnen bevorderen en ondersteunen.</p>	<p>Factsheet effectieve interventies om duurdere zorg uit te stellen ontwikkeld door het <i>Kenniscentrum Duurzame Zorg</i></p> <p>Op basis van literatuurstudie zijn op deze factsheet interventies opgenomen die bedoeld zijn om zelfmanagement/eigen regie te stimuleren om op deze manier intramurale zorg uit te stellen. Het gaat om interventies op de volgende aspecten:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Leefstijl;2. Vroegtijdige signalering (unmet needs);3. De fysieke omgeving én de sociale omgeving;4. Netwerk-/mantelzorgondersteuning;5. Casemanagement/coördinatie in thuissituatie;6. Herstel bij (tijdelijke) kwetsbaarheid; en7. Diverse vormen van tele-zorg, zorg op afstand en dergelijke (waaronder domotica).
<p>Didactische methode zelfregulatie in de sport (ZIPcoach) ontwikkeld door het <i>Lectoraat Herkennen en ontwikkelen van Sporttalent</i></p> <p>De methode is bedoeld voor iedereen die kinderen en jongeren in de leeftijd van vier tot 23 jaar op hun eigen niveau beter wil leren bewegen en sporten, onder wie (toekomstige) trainers, coaches en vakdocenten lichamelijke opvoeding. De methode heeft de vorm van een praktisch handboek, <i>Zelfregulatie in de Sportpraktijk</i>. Succesmethode voor talentontwikkeling, ontwikkeld voor begeleiders in de sportpraktijk die sporters of leerlingen in de leeftijd van vier tot 23 jaar beter, gemotiveerder en met meer vertrouwen willen leren bewegen en sporten. De didactische methode richt zich op het ontwikkelen van de leervaardigheden doelen stellen, plannen, monitoren, evalueren en reflecteren bij de sporters of leerlingen tijdens en rondom de sporttraining of gymles.</p>	<p>Activiteitenweger: een App voor Android & IOS ontwikkeld door <i>Meander MC Amersfoort en het Lectoraat Neurorevalidatie</i></p> <p>De App stimuleert zelfstandig gebruik van de activiteitenweger door cliënten waardoor zij hun belasting/belastbaarheid kunnen managen zodat zij optimaal participeren en toekomen aan het uitvoeren van voor hen belangrijke rollen en activiteiten. De App ondersteunt de ergotherapeut bij coaching op afstand.</p> <p>Zelfmanagementprogramma's voor studenten en werkenden ontwikkeld door het <i>Lectoraat Arbeid & Gezondheid</i></p> <p>De trainingen zijn gericht op het bevorderen van zelfregie voor kwetsbare studenten en werkenden (bijv. vanwege een chronische aandoening, mantelzorgtaken of werkdruk). De training richt zich op vaardigheden om binnen de studie / het werk om te gaan met de problemen waar de deelnemers tegenaan lopen. Daarnaast zijn verschillende (train-de-trainers) programma's ontwikkeld voor arbo- en onderwijs professionals.</p>