

Kort maar krachtig: Werken met het Zelfmanagement Web

door: Dr. A.L. van Staa (Hogeschool Rotterdam) a.van.staa@hr.nl



Doel en werkwijze met het Zelfmanagement Web¹

1. Op een laagdrempelige manier in gesprek komen met een patiënt over (hoe het gaat in) zijn/haar leven en hoe goed het lukt om de uitdagingen die de huidaandoening stelt in te passen in het dagelijks leven. Doel is een brede assessment van wat goed gaat en wat niet (zorg vanuit biopsychosociale focus).
2. Samen met de patiënt vaststellen wat de voornaamste probleemgebieden zijn waar de patiënt aan wil werken en samen zoeken naar oplossingen die door hem/haarzelf als haalbaar en wenselijk wordt gezien (oplossingsgerichte gespreksmethodiek – met elementen van *motivational interviewing*). Kijk ook naar wat wel goed gaat.
3. Patiënt ondersteunen om enkele haalbare doelen te stellen (bewaak dat deze SMART zijn). Maximaal 3, maar liever minder. Gedragsverandering gaat in kleine stapjes.
4. Gekozen doelen kort vastleggen (gebruik bv. een Doelenformulier) en afspraken maken over vervolg/evaluatie. Bij het stellen van de doelen patiënt vragen de uitgangssituatie te scoren op een VAS (1-10); eveneens bij de gewenste situatie. Versterk het gevoel van eigen kunnen (zelfeffectiviteit).
5. Afspreken van evaluatie: in welke vorm: consult/ telefonisch consult bepalen in overleg met patiënt; gedachte is na 3 maanden; dan ook weer evaluatie met VAS. Versterk het zelfvertrouwen.

Wat houdt werken met Zelfmanagement Web in?

NIET

- Scorelijst of meetlat
- Enige weg om zelfmanagement te bevorderen
- Een letterlijk op te volgen recept
- Oplossen van alle problemen voor de patiënt
- Zorgverlener wordt geen maatschappelijk werker of psycholoog
- **gevalideerd meetinstrument**

WEL

- Maakt onderwerpen bespreekbaar op prettige en gestructureerde wijze
- Maatwerk: toegesneden op wat de patiënt *kan* en *wil* aanpakken
- Zorgverlener voert coachende gesprekken en geeft ruimte voor eigen regie van patiënt
- Zorgverlener verkent mogelijke verbeteringen en ondersteunt de patiënt in stellen van doelen en plannen van acties
- **= uitnodiging tot gesprek**

van Staa, A.L., Beck, D., Been-Dahmen, J., Massey, E.K. (2017). Ondersteuning bij zelfmanagement: een nieuwe verpleegkundige interventie. *Dé Verpleegkundig Specialist*, (1; maart): 8-14.

¹ van Staa, A.L., Beck, D., Been-Dahmen, J., Massey, E.K. (2017). Ondersteuning bij zelfmanagement: een nieuwe verpleegkundige interventie. *Dé Verpleegkundig Specialist*, (1; maart): 8-14.