Zelfmanagement: jezelf weer leren leven!

27 november 2020
Kennisnetwerk CVA Nederland

Ton Satink, PhD MSc OT

HAN_UNIVERSITY
OF APPLIED SCIENCES

Aandacht voor zelfmanagement niet nieuw

… vervanging van de traditionele zorg naar een bevordering van zelfmanagement.

(RVZ, 2010)

Bevorderen van zelfmanagement speerpunt binnen revalidatie en chronische zorg.

(Zorgstandaard CVA/TIA, 2012)

Zelfmanagement

"Zelfmanagement is het zodanig omgaan met de chronische aandoening (symptomen, behandeling, lichamelijke, psychische en sociale consequenties en bijbehorende aanpassingen in leefstijl) dat de aandoening optimaal wordt ingepast in het leven.

Zelfmanagement betekent dat chronisch zieken zelf kunnen 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 optimale kwaliteit van leven te bereiken of te behouden"

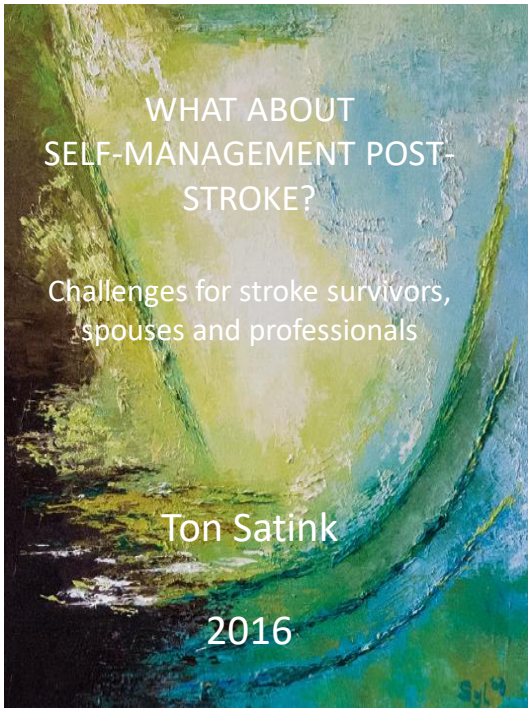
(CBO, 2014)

ZELFMANAGEMENT

persoonsgerichte zorg

Persoon centraal, niet de ziekte

(Corbin & Strauss, 1988;
Schulman, 2012, Staa, 2017)



- “Zelfmanagement is een raar woord"
- Langdurig en persoonlijk proces
- Uitproberen
- **“Jezelf leren leven”**

Diverse vormen van zelfmanagement



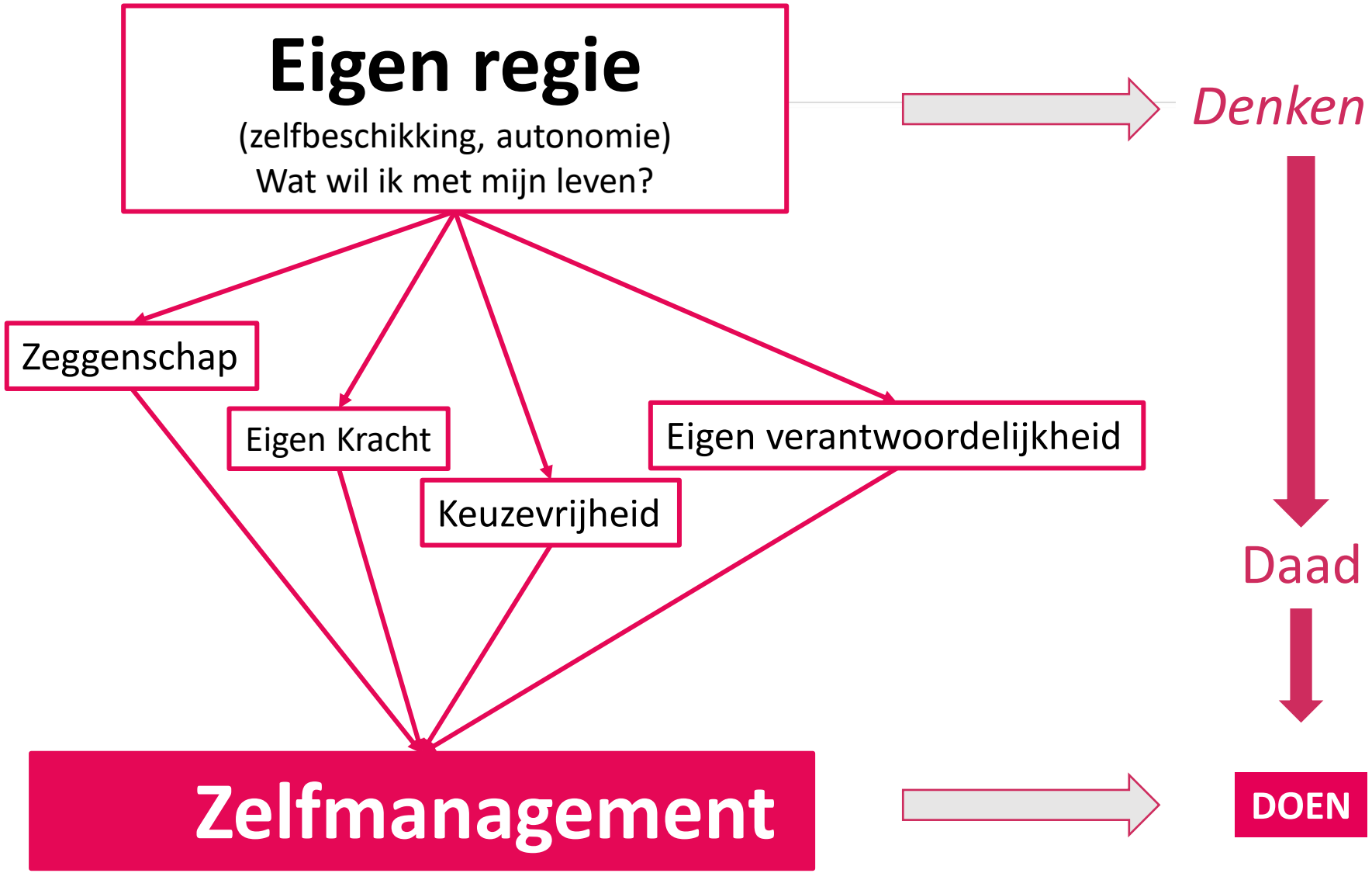
Zelfmanagement
CVA getroffene

Co-management

Zelfmanagement
partner

Familie management

(Satink, 2016)



(Bewerking Movisie, 2017)

Tijdsdimensies in zelfmanagement



Klok tijd

Wat doe ik nu?
Hoe doe ik dat?
Hoe manage ik dat?

Hoe kan ik dat managen?

Praktisch zelfmanagement



Existentiële tijd

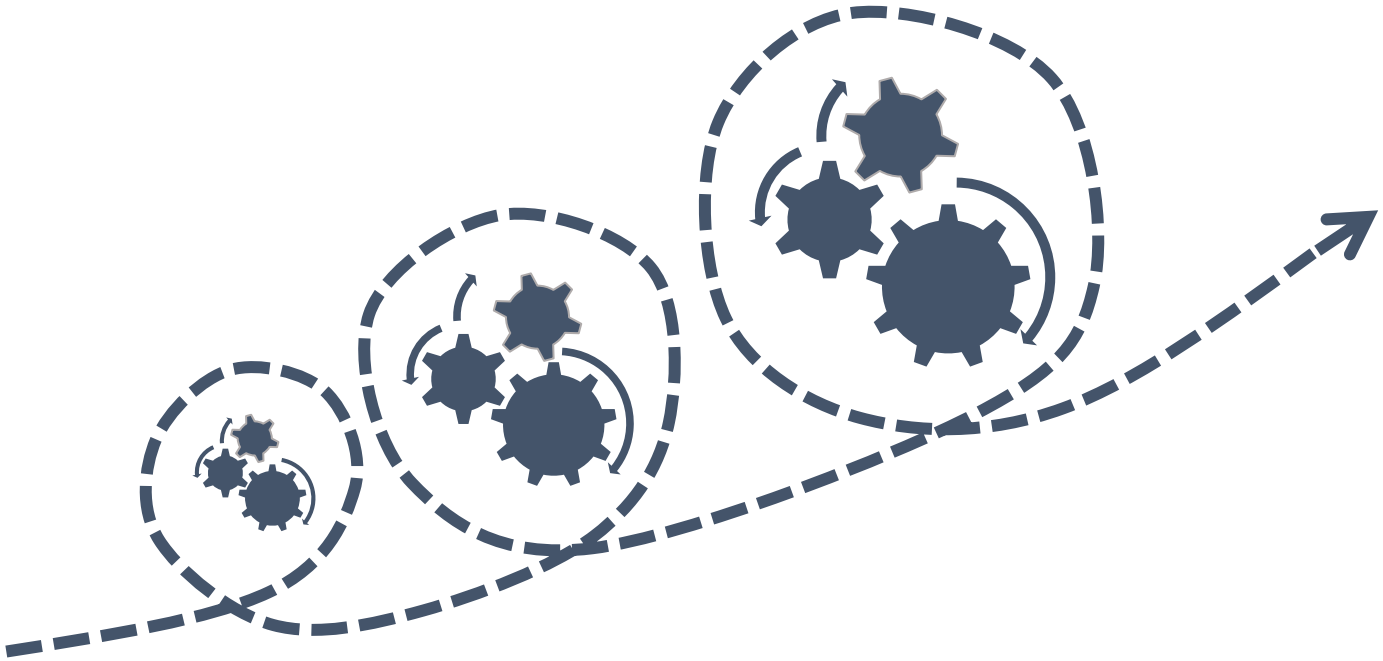
Doe ik de juiste dingen?
Is dat wat ik doe betekenisvol voor mij?

Hoe manage ik mijn leven?

Existentieel zelfmanagement

(De Kemmeter & Strahm, 2005; Hermsen, 2009; Satink, 2016)

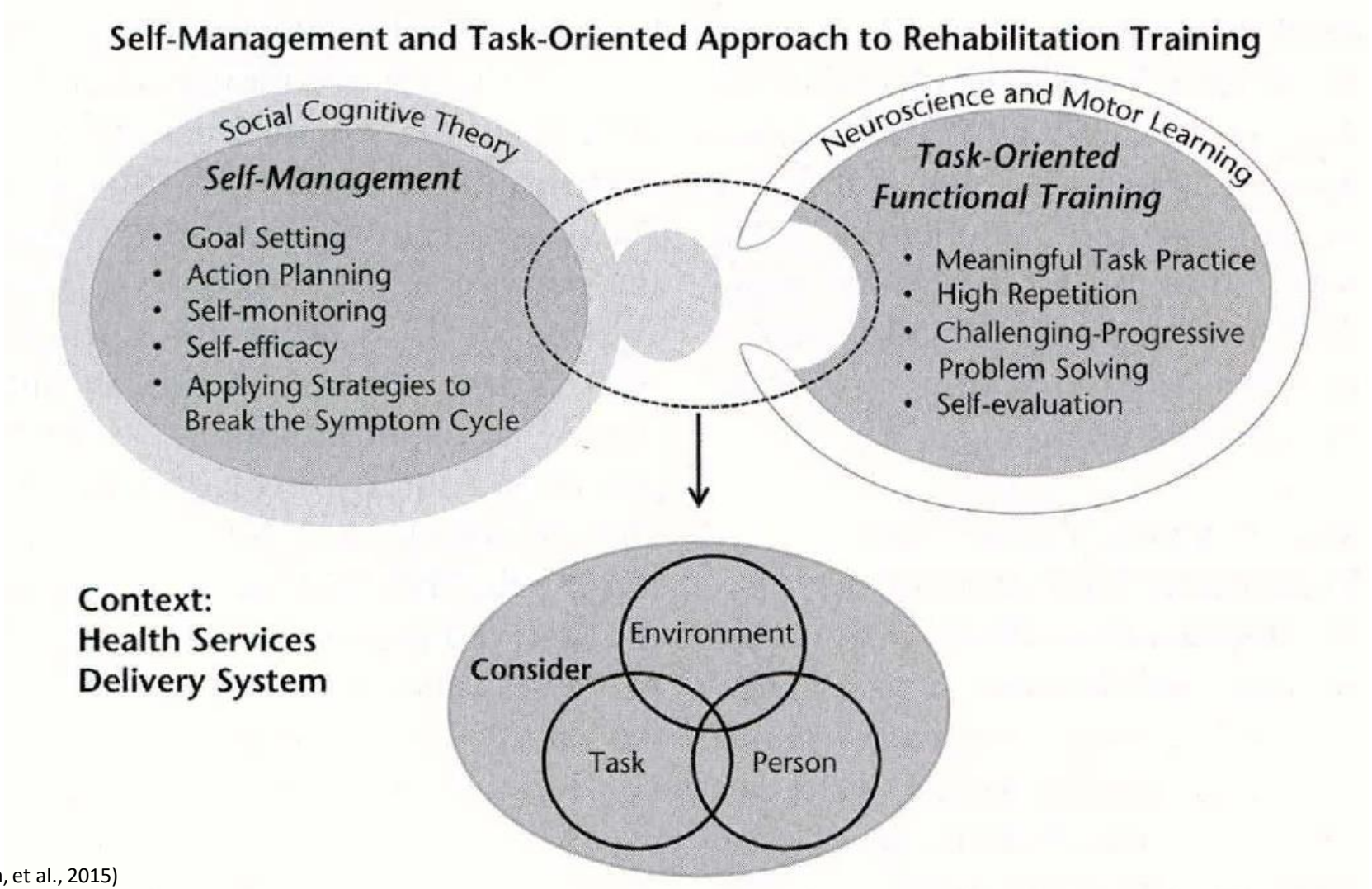
‘DOEN’ in het proces van zelfmanagement



1. Uitproberen, ervaren en betekenisgeving
2. Onderhandelen en afstemmen
3. Stoppen of doorgaan, aanpassen, hulp gebruiken

(Satink, 2016)

Zelfmanagement naast andere benaderingen



(Richardson, et al., 2015)

Motorisch leren – kernelementen

- Impliciet en expliciet leren

- Instructie
- Feedback
- Organisatie leeromgeving en te leren taak/activiteit
  - Bepaal o.a. (a) hoeveelheid, (b) verdeling, (c) variabiliteit, (d) volgorde (e) aandachtsfocus

- “one-size-fits-all” niet haalbaar: persoonsgericht (motivatie, leerstijl, etc)

(Kleynen, 2018)

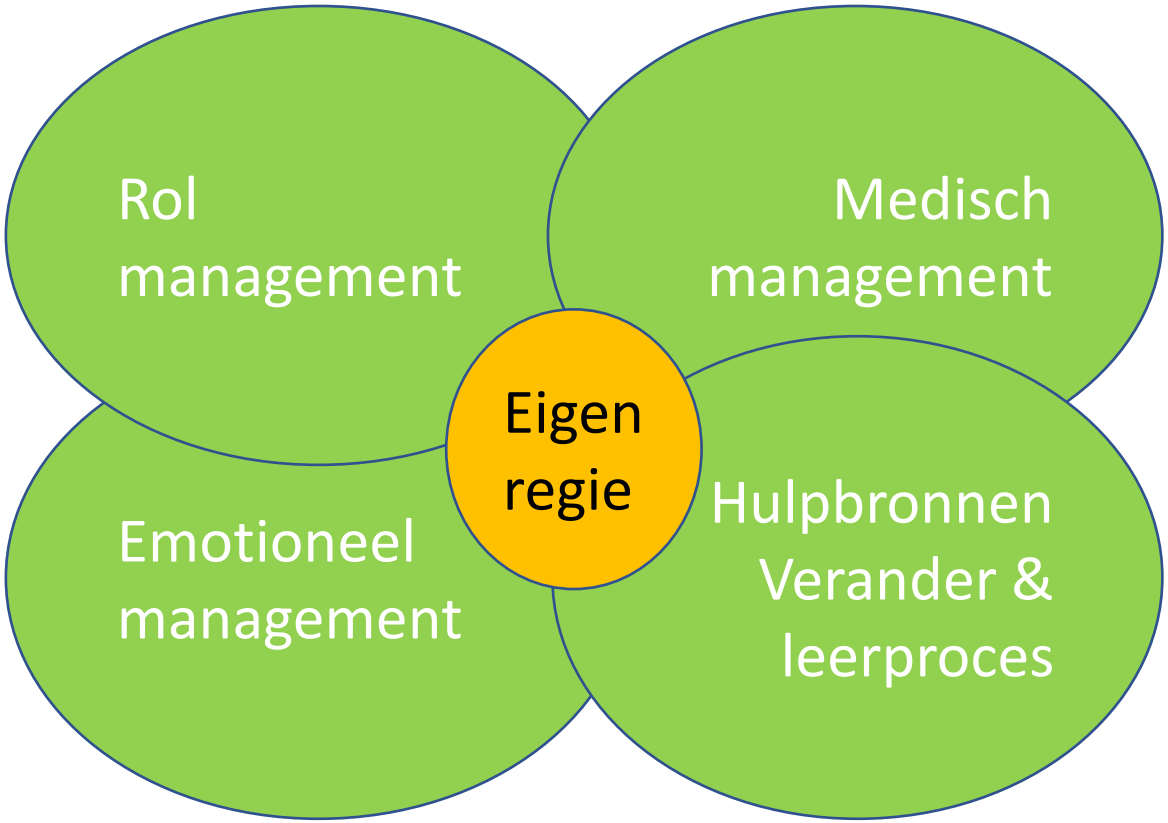
Zelfmanagement en DOEN

Hé, met een rollator kan ik

Tsja… zo'n



Zelfmanagement / Co-management



Praktisch

Existentieel

"Doen" geeft ervaring en betekenisgeving

Therapeutisch

- Doelen
- Creëren van handeling/leer omgeving
- Feedback



Contact:
ton.satink@han.nl

HAN_UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Bronnen

CBO (2014). Zorgmodule Zelfmanagement 1.0. Het ondersteunen van eigen regie bij mensen met één of meerdere chronische ziekten. Utrecht: CBO.

Corbin J, Strauss A. (1988).. Unending work and care: Managing chronic illness at home. San Fransisco: Jossey-Bass;

De Kemmeter M, Strahm W. (2005). The values of Time. Swinti.

Hermsen j. (2009). Stil de Tijd. De Arbeiderspers.

Kleynen M. (2018). Perspectives on THEORY and APPLICATION of implicit and explicit motor learning in neurological rehabilitation. Doctoral Thesis. Gildeprint, Enschede

Movisie 2017. *Wat werkt bij eigen Regie*

Richardson, J., DePaul, V., Officer, A, et al. (2015). Development and evaluation of Self-Management and Taskoriented Approach to Rehabilitation Training (START) in the home: case report. Phys Ther.;95:934-943.

RVZ, 2010)

Satink T. (2016). What about self-management post-stroke? Challenges for stroke survivors, spouses and professionals. Doctoral Thesis. Enschede: Ipskamp Printing. https://www.han.nl/onderzoek/kennismaken/revalidatie-arbeid-sport/lectoraat/neurorevalidatie/team/onderzoekers/ton-satink/

Schulman-Green D, Jaser S, Martin F, Alonzo A, Grey M, McCorkle R, Redeker NS, Reynolds N, Whittemore R. (2012). Processes of self-management in chronic illness. J Nurs Scholarsh 44(2):136-44.

Staa A. et al. (2017). Verpleegkundige ondersteuning bij zelfmanagement en eigen regie. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum.

Zorgstandaard CVA/TIA (2012)