



## Zelfmanagement

Het aantal mensen met een chronische aandoening is sterk gestegen de laatste decennia. Chronische ziekten zijn bijvoorbeeld astma, suikerziekte, migraine, kanker, reuma, spierziekten en ook een CVA. De overheid heeft in 2008 aangegeven dat mensen met een chronische aandoening zo goed mogelijk in staat moeten worden gesteld om met hun ziekte om te gaan, zodat de best mogelijke kwaliteit van leven wordt bereikt. Tja, hoe kun je dat bereiken. Het toverwoord lijkt 'Zelfmanagement' te zijn. Wat wordt er mee bedoeld?

In 2002 is door Barlow en anderen de volgende definitie vast gesteld. 'Zelfmanagement 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.' Je zou dat kunnen vertalen met dat de persoon met de chronische aandoening zelf de juiste behandeling en juiste acties en plannen (welke zorg wil ik, van wie, hoe wil ik reizen, hoe ga ik mijn huishouden regelen?) op de juiste tijd moet uitvoeren.

Waarom is Zelfmanagement nodig? Een chronische aandoening vraagt aanpassing aan de gevolgen, vraagt een gezonde leefstijl en goede zelfzorg om de ziekte onder controle te krijgen; Zelfmanagement dus. Maar geldt dit ook na een beroerte? Na een beroerte ligt de nadruk niet zo zeer op 'onder controle krijgen van de ziekte' en op 'onder controle krijgen van lichamelijke gevolgen' maar veel meer op 'aanpassen en gedragsverandering'. Dit is dus een verschil met ziekten zoals suikerziekte of reuma waar je meer direct grip kunt krijgen op de ziekte zelf, door medicatie juist in te nemen en rekening te houden met activiteiten/leefstijl.

Is Zelfmanagement, zelf aanpassen en zelf gedragverandering, ook mogelijk met een CVA? Er is tenslotte iets in het brein veranderd waardoor zaken zelf op orde krijgen juist moeilijk is geworden.

Wat weten we over eigenschappen die nodig zijn om 'Zelf Management' goed te kunnen uitvoeren? Wat heb je nodig:

- Voldoende inzicht in de eigen situatie, mogelijkheden en beperkingen
- Voldoende initiatief om zelf aan de slag te gaan
- Zelf doelen kunnen stellen
- Zelf kunnen plannen
- Kritisch naar jezelf kunnen kijken/eigen gedrag kunnen monitoren

Sinds 2007 zijn er 5 studies verschenen in de internationale literatuur. Deze studies hebben gekeken of Zelfmanagement ook haalbaar en effectief is na een CVA. Veelal ging het om groepsbehandeling waarbij men leert dagelijks op een gestructureerde manier vooruit te denken en alvast de nodige aanpassingen te maken om zo de impact van de chronische aandoening op de volgende dag te minimaliseren en om zo klachten te voorkomen.

Ook in Nederland gaan we onderzoeken of Zelfmanagement na een CVA werkt. Er loopt een studie over aanleren van probleemoplossende vaardigheden (gecoördineerd door onderzoekster Marieke Visser, RC Rijndam, Rotterdam) en een studie gericht op aanleren van een proactieve copingstijl (vooruit leren denken/ denken dan pas doen) (gecoördineerd door onderzoekster Nienke Tielemans, RC De Hoogstraat, Utrecht).

Wilt u meer weten over Zelfmanagement dan kunt u het een en ander lezen op de volgende website: [www.zelfmanagement.com](http://www.zelfmanagement.com).

Dr. Anne Visser-Meily is revalidatiearts in het UMC Utrecht en als onderzoeker verbonden aan het revalidatiecentrum De Hoogstraat. Daarnaast is zij met grote regelmaat spreker op congressen en symposia, participeert in diverse commissies, publiceert artikelen en boeken, initieert projecten met betrekking tot ontwikkelingen op het gebied van revalidatie na een CVA en werkt veelvuldig mee aan wetenschappelijk onderzoek.