

WORKSHOP

SHARED DECISION MAKING & ZELFMANAGEMENT

Dr. Laetitia della Faille
Mevr. Monique Haers, pmMS
Dr. Famke Vanderhauwaert
Mevr. Sara De Bondt & mr. Piet Eelen

THEORETISCH KADER

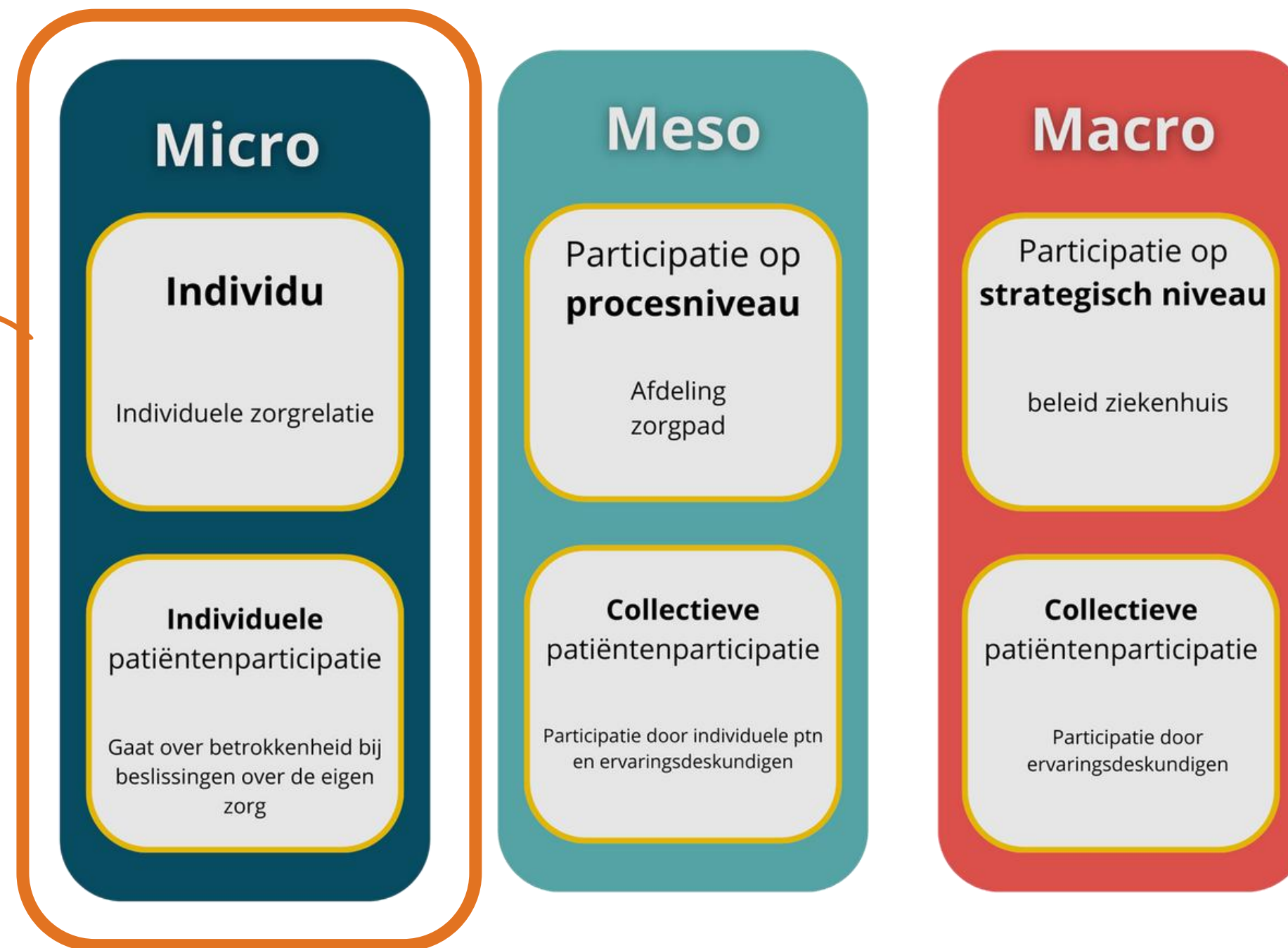
VISIE **PATIËNTENPARTICIPATIE**



Kwaliteit van leven - kwaliteit van zorg

NIVEAUS VAN PARTICIPATIE

**Shared Decision making
(SDM)**
= Gedeelde Besluitvorming



SDM & ZELFMANAGEMENT



SDM



Doelgerichte zorg



Zelfmanagement

SHARED DECISION MAKING





- Gezamenlijk bepalen van doelstellingen
- Patiënt voelt zich meer eigenaar en verantwoordelijk voor de te bereiken doelen
- Essentieel dat patiënten gestimuleerd worden om zich op te stellen als actieve partner
- Motivatie om met zelfmanagement aan de slag te gaan



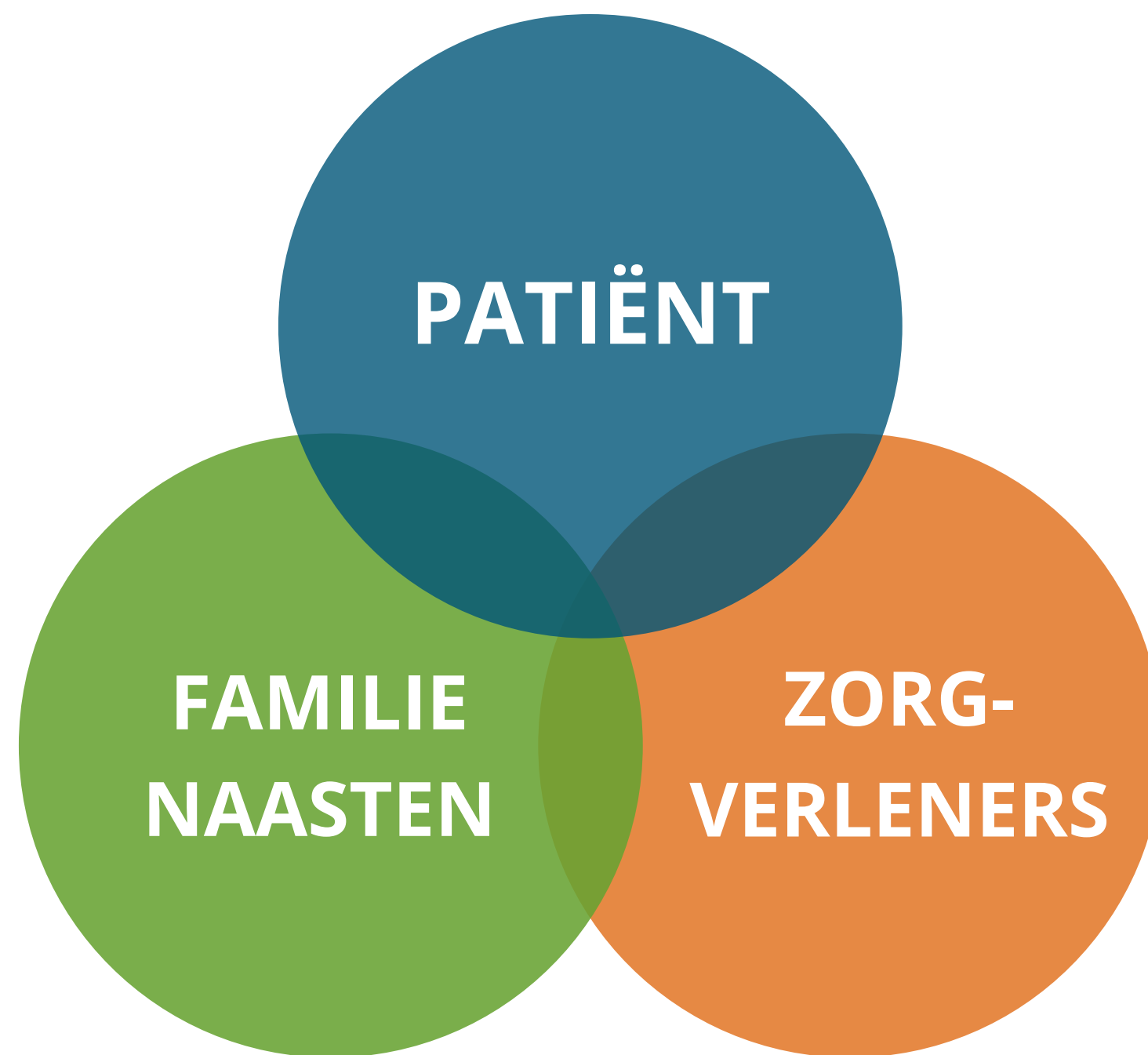
Het **persoonlijk vermogen** om de **ervaren kwaliteit van leven te verhogen** door **bewust keuzes te maken**, die kunnen leiden tot vermindering van de ziektelast.

Vereist 6 vaardigheden:

- problemen oplossen
- besluiten nemen
- gebruik maken van bronnen
- vormgeven aan een pt-zorgverlener relatie
- plannen van activiteiten
- aanpassingen maken aan de eigen situatie

PARTICIPATIE

SAMENWERKEN IN TRIADE



SHARED DECISION MAKING IN DE PRAKTIJK

SLEUTELELEMENTEN VAN SDM

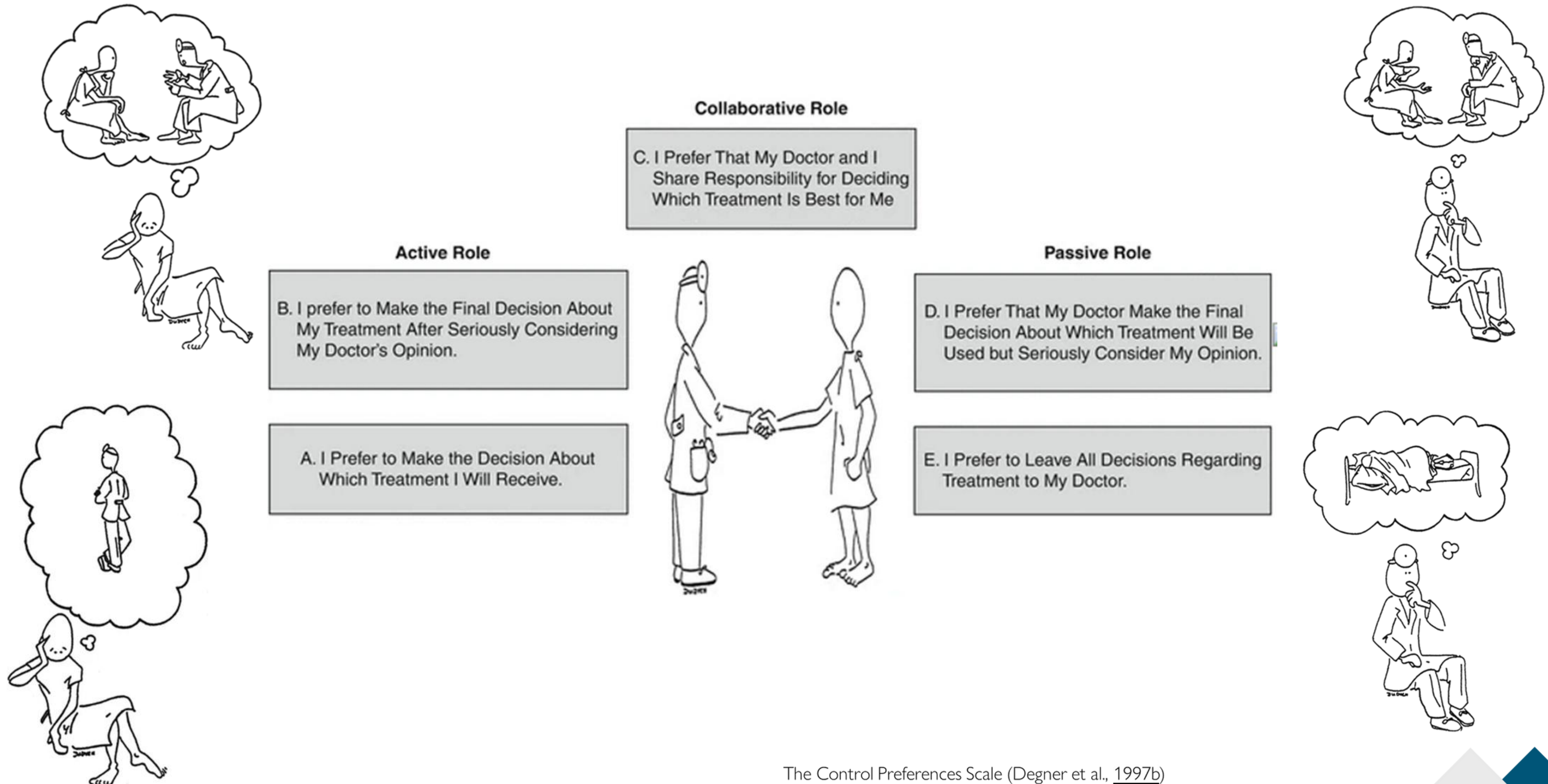


1.Samen beslissen

2.Informatie op maat

3.Breder communicatie systeem

VERSCHILLENDE ROLLEN IN SDM



EDUCATIE & TRAINING

ZORGVERLENERS & ZORGONTVANGERS

SAMEN BESLISSEN met zorgvragers en hun naasten

Stap 1 - Voorbereiding

Breng de wensen, beperkingen en gezondheidsdoelen in kaart



- Schat cognitieve en communicatieve vaardigheden in
- Ga na wie betrokken is bij de beslissing (zorgvrager en/of naasten)

Stap 2 - Keuze

Vestig de aandacht op een keuze met meerdere opties



- Benoem de opties neutraal en de gelijkwaardigheid ervan
- Benoem dat de opties samenhangen met voorkeuren

Stap 3 - Opties

Bespreek de voor- en nadelen van elke optie



- Geef uitleg over de opties en de voor- en nadelen
- Toets het begrip en vraag de informatie te herhalen

Stap 4 - Voorkeuren

Bespreek de voorkeuren m.b.t de verschillende opties



- Vraag door naar voorkeuren, zorgen en verwachtingen
- Relateer dit aan de opties met de voor- en nadelen

Stap 5 - Beslissing

Integreer de voorkeuren in een beslissing



- Vat samen en peil naar de reactie van de zorgvrager
- Ga na of de zorgvrager het eens is met het besluit
- Vermeld dat de zorgvrager op het besluit kan terugkomen

Stap 6 - Terugkijken

Kijk terug op de uitkomst en het proces van samen beslissen

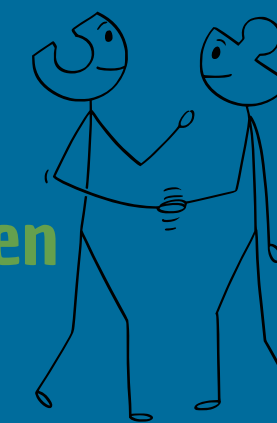


- Ga na of de zorgvrager tevreden is met de uitkomst, het gewenste resultaat bereikt wordt en of de voorkeuren veranderd zijn



3 GOEDE VRAGEN

Om **Samen te Beslissen**
met je zorgverlener



Wat zijn mijn mogelijkheden?

- Overloop de verschillende mogelijke opties

Wat zijn de voor- en nadelen?

- Bespreek de voor- en nadelen van elke mogelijke optie

Wat betekent dat in mijn situatie?

- Welke optie past het best bij mijn leven en mijn voorkeuren?
- Vraag zo nodig bedenktijd

EEN GOED GESPREK

TIPS



VOOR

- Schrijf vragen over je ziekte of klachten op
- Denk na over wat jij belangrijk vindt in je dagelijks leven
- Zoek informatie op
- Neem iemand mee naar het gesprek



TIJDENS

- Maak indien gewenst notities of vraag of je het gesprek mag opnemen
- Vertel wat jij belangrijk vindt
- Stel al je vragen
- Vraag om meer uitleg of tijd



NA

- Kijk eventueel in je online dossier
- Bespreek na met je vertrouwenspersoon
- Vertel hoe het gaat

BEGIN EEN GOED GESPREK



3 GOEDE VRAGEN



SCAN
ME!



SCAN
ME!



INFORMATIE OP MAAT VAN DE PATIËNT



- Nood aan duidelijke gebalanceerde **evidence-based informatie** over de voor- en nadelen
- Gebruik van **keuzehulpen** en **option grids**
- **Uitdaging** = hoe deze te gebruiken bij personen met verminderde cognitieve vaardigheden, beperkte gezondheidsgeletterdheid en ernstige vermoeidheid

KEUZEHULP voorbeeld

Keuzekaart in beeld

OVERZICHT KEUZES

Stoppen met roken

Je wilt stoppen met roken. Daarbij kun je hulp krijgen. Deze kaart laat 5 keuzes zien waartussen je kunt kiezen. Bespreek met je huisarts welke keuze het beste bij jou past.

A KEUZE:
Hulp van de huisarts of de praktijk-ondersteuner van de huisarts (de POH)



B KEUZE:
Ondersteuning via internet of je mobiele telefoon



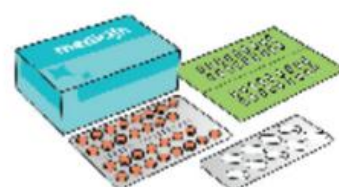
C KEUZE:
Intensieve begeleiding



D KEUZE:
Kauwgom, zuigtabletten of pleisters met nicotine



E KEUZE:
Hulp met medicijnen en begeleiding



meer informatie: www.ikstopnu.nl



A KEUZE:
Hulp van de huisarts of de praktijk-ondersteuner van de huisarts (de POH)



1 Wat is de behandeling?

Je maakt met je huisarts of POH een plan om te stoppen met roken.

Je krijgt advies en steun om het vol te houden en je leert omgaan met moeilijke momenten.

De huisarts kan je ook doorverwijzen naar een coach die veel weet over stoppen met roken.

2 Hoe lang duurt de behandeling?

je hebt 1, 2 of 3 afspraken.

3 Voor wie is deze behandeling?

Voor alle rokers die willen stoppen, maar die dat zonder hulp niet kunnen.

4 Tips

Tip 1: Vraag steun aan familie of vrienden.

Tip 2: Spreek af met rokers dat ze je geen sigaretten geven en dat ze niet roken in jouw omgeving.

Tip 3: Stoppen gaat beter als je ook een medicijn tegen roken gebruikt.

5 Wat kost het?

Je hoeft zelf niets te betalen voor deze behandeling. Je zorgverzekering betaalt.

Het kost je ook niet je eigen risico.



meer informatie: www.ikstopnu.nl



OPTIONGRID voorbeeld

Samenvatting behandelopties bij preventieve behandeling

Middel + Merk ©	Bloedcontroles	Samenvatting
Bij matig tot gemiddelde ziekte activiteit		
Glatirameer-acetaat (Mylan/Copaxone)	Enkel bij aanvang	Zelf toegediende injectie, thuis 3x per week, mag in zwangerschap, middel geschikt voor mensen met veel andere medicamenten (weinig interactie), weinig kans op bijwerkingen.
Interferonen (diverse fabrikanten, denk aan Avonex, Rebif, etc.). Afhankelijk van het merk andere toediening.	Eerste jaar 4x, daarna enkel op geleide van klachten	Zelf toegediende injectie, thuis 1-3x per week. Veilig, zeer lang bestaand, weinig bloedcontroles. Kans op verminderde werkzaamheid na 1-2 jaar (te testen in het bloed). Minder toepasbaar bij stemmingsklachten in het verleden.
Teriflunomide (Aubagio)	Eerste jaar frequent, daarna 4x per jaar	Tablet 1x per dag, kan soms buikklachten, diarree, haaruitval (vaak tijdelijk) geven en werkt lang door (b.v. indien geplande zwangerschapswens onhandig, al wel sneller uit te wassen met medicijnen). Kleine kans op leverfunctiestoornissen.
Dimethylfumeraat (Tecfidera)	Eerste jaar regelmatig, daarna 2 per jaar	Tablet 2x per dag mogelijke kans op opvliegers, buikklachten, vooral bij de opstartfase, daarom opbouwschema. Minieme kans op PML (zie PML). Kan zelden een tijdelijk te lage afweercelgetal veroorzaken in het bloed (reden om te onderbreken).
Ozanimod (Zeposia)	Eerste jaar frequent, daarna 2x per jaar	Tablet 1x per dag, kan soms buikklachten, leverfunctiestoornissen geven. Minimale kans op maculaoedeem (vocht achter de gele vlek in het oog), oppassen met blootstelling aan de zon. Minieme kans op PML (zie PML). Nota bene. Lijkt sterk op fingolimod maar nieuwer en minder cardiale bijwerkingen.

BREDER COMMUNICATIESYSTEEM VOORBEELD NMSC

DIGITALE VERWACHTINGSVRAGENLIJST

Start vanaf 2 januari 2024

BEKIJK DE VRAGENLIJST



Voorafgaand of tijdens eerste contact met je patiënt

ROOD + ORANJE ZIJN AANDACHTSPUNTEN



Check ook de 3 belangrijkste doelen onderaan de vragenlijst

GA IN GESPREK



Gebruik de vragenlijst om samen met je patiënt in gesprek te gaan over de verwachtingen

IT TAKES TWO TO TANGO



Stel samen met je patiënt de doelen op

TEAMOVERLEG



Opvolgen van de verwachtingen en de daarbij opgestelde doelstellingen

EVALUEER



Bekijk samen met je patiënt of de doelen behaald zijn en de verwachtingen ingelost zijn

ROLLEN SPEL

Dr. Laetitia della Faille - in de rol van zorgverlener
Mevr. Monique Haers - in de rol van pmMS

TAKE HOME MESSAGES

- Gedeelde besluitvorming en doelgerichte zorg zijn voorwaarden voor zelfmanagement
- Zorgrelatie op basis van partnerschap en gelijkwaardigheid
- Stimuleren actieve rol zorgvrager
- Vaardigheden aanleren bij zowel zorgverleners als zorgvragers
- Maak gebruik van de nodige hulpmiddelen