

Praktijkboek  
zelfmanagement  
Astma en COPD

ISBN: 9789402147384

© Bart Thoonen

## Voorwoord

Dit praktijkboek over zelfmanagement heb ik geschreven voor alle zorgverleners die betrokken kunnen zijn bij de zorg voor mensen met astma en COPD. Dit boek heb ik geschreven om mijn eigen visie op zelfmanagement te vertalen naar praktische handreikingen. Mijn visie op zelfmanagement heb ik ontwikkeld op basis van ruim 20 jaar ervaringen uit de huisartspraktijk, wetenschappelijk onderzoek en onderwijs aan huisartsen en praktijkondersteuners. Ik heb me daarbij door verschillende mensen en hun theorieën laten inspireren. U vindt ze terug in dit boek, aangevuld met oefeningen om de theorie naar uw eigen praktijk te vertalen. De visie op zelfmanagement is niet exclusief voor astma en COPD. Ze is gebaseerd op generieke uitgangspunten. Die plaats ik in dit boek in de context van astma en COPD zorg. Ik hoop dat het u als lezer helpt om mensen met astma en COPD zo goed mogelijk te leren leven met hun longziekte. Dat is voor mij het belangrijkste doel van zelfmanagement. U als hulpverlener kunt het zelfmanagement van uw patiënten versterken. Dat betekent aanspraak doen op de bereidheid van patiënten om zelfbewust en weloverwogen keuzes te maken en de eigen mogelijkheden te verkennen om met astma of COPD om te gaan. De kunst daarbij is om het verschil te maken tussen patiënten uit de tent duwen of uit de tent lokken.

Bart Thoonen



# Inhoudsopgave

Voorwoord	5
Inhoudsopgave	7
1 Wat is zelfmanagement?	9
1.1 Definitie van zelfmanagement	11
1.2 Tenslotte	18
1.3 Antwoorden oefeningen	19
2 Factoren die succesvol zelfmanagement bevorderen	21
2.1 Hoe bevorder je zelfmanagement?	21
2.2 Antwoorden oefeningen	29
3 Welke hulpmiddelen ondersteunen zelfmanagement?	33
3.1 Hulpmiddelen om doelen te stellen	33
3.2 Hulpmiddelen voor zelfbehandeling	40
3.3 Hulpmiddelen voor communicatie	41
3.4 Tenslotte	43
4 Hoe ziet een astma zorgplan er uit?	45
4.1 Zorgplan voor mensen met astma	45
4.2 Zelfbehandeling	51
4.3 Tenslotte	55
4.4 Antwoorden oefeningen	56
5 Hoe ziet een COPD zorgplan er uit?	59
5.1 Zorgplan voor mensen met COPD	59
5.2 Zelfbehandeling	65
5.3 Een exacerbatie-actieplan	66
5.4 Tenslotte	69
5.5 Antwoorden oefeningen	70
6 Wat vraagt zelfmanagement van de zorgorganisatie?	73
6.1 Chronic care model	73
6.2 Van theorie naar praktijk	76
6.3 Landelijk actieprogramma zelfmanagement	79
6.4 Tenslotte	81
7 Geraadpleegde bronnen	83



# 1 Wat is zelfmanagement?

Zelfmanagement staat in toenemende mate in de belangstelling. Het is een belangrijk aandachtspunt bij de zorg voor mensen met een chronische aandoening.

Dit hoofdstuk gaat over wat zelfmanagement voor mensen met astma of COPD inhoudt. Daarbij is onderscheid gemaakt tussen zelfmanagement als gedrag en zelfmanagement als zorgvorm. Het verhaal begint met een patiënt met astma: Jelle

---

---

## CASUS JELLE



Jelle is 23 jaar. Toen hij 8 jaar was, stelde zijn huisarts vast dat hij astma had. Voor zijn astma gebruikt Jelle twee soorten medicijnen per inhalatie, maar hij weet niet meer precies welke.

Twee tot drie keer per jaar maakt Jelle perioden door waarin hij erg benauwd is. Dit is vooral in de zomermaanden. Elke zomer moet hij weer in de medicijnkast zoeken waar zijn puffers gebleven zijn.

Het ging afgelopen winter weer zo goed, dat hij zijn medicijnen niet meer nodig had. Nu zijn ze zoek.

Toch maar even de huisarts bellen voor een herhaalrecept .....

---

---

Is dit nu zelfmanagement?

Op deze vraag zijn veel antwoorden mogelijk. De een zal zeggen dat dit inderdaad zelfmanagement is. Jelle regelt immers zelf hoe hij met zijn astma omgaat. Een ander zal vinden dat dit helemaal geen zelfmanagement is. Jelle verwaarloost zijn astma telkens als het goed gaat. En als er dan weer een mindere periode komt, weet hij helemaal niet wat te doen en waar zijn medicijnen zijn.

Het verschil tussen deze twee meningen is vooral dat de eerste mening waardevrij is en de tweede niet. De eerste mening gaat enkel uit van de manier waarop Jelle met zijn astma omgaat. In de tweede mening zit ook een verwachting en een norm: als je astma hebt, weet je wat je moet doen als het minder gaat. Zelfmanagement wordt in die context ook wel beschreven als 'het zelfstandig aanpassen van medicatie op geleide van een actieplan'.

Daar staat tegenover dat weer anderen van mening zijn dat zelfmanagement meer is dan zelfstandig je medicijnen aanpassen.

Er zijn dus verschillende definities en opvattingen over zelfmanagement. De volgende oefening is bedoeld om bij uzelf na te gaan welk beeld u hebt van zelfmanagement.

---

---

## Oefening - Definities en opvattingen over zelfmanagement

Bent u het eens of oneens met de volgende stellingen? Waarom?

- Ieder individu met astma of COPD doet aan zelfmanagement.
- Zelfmanagement betekent dat de patiënt zoveel mogelijk alles zelf regelt.

Vragen

- Wat kunnen mensen met astma/ COPD volgens u zelf doen?
  - Wat mogen mensen met astma/COPD volgens u niet zelf doen?
- 
-



## 1.1 Definitie van zelfmanagement

In dit boek komen twee benaderingen van zelfmanagement aan de orde:

- Zelfmanagement als gedrag
- Zelfmanagement als zorgvorm

Beide definities zijn generieke definities. Dat wil zeggen dat ze van toepassing zijn op meerdere chronische ziekten. In dit boek worden deze generieke definities specifiek beschreven voor astma en COPD.

### 1.1.1 Zelfmanagement als gedrag

Zelfmanagement als gedrag gaat over de manier waarop iemand met zijn astma of COPD omgaat. Zelfmanagement heeft dan vooral betrekking op de keuzes die mensen maken en op de mate waarin iemand de eigen verantwoordelijkheid neemt voor de behandeling van astma of COPD.

Dit gaat bijvoorbeeld over de manier waarop mensen met COPD proberen te stoppen met roken. Een ander voorbeeld: de afwegingen die iemand met astma maakt om op een mooie zomerdag wel of niet buiten te gaan hardlopen. Het heeft dus te maken met hoe iemand omgaat met zijn chronische ziekte en waarom hij of zij dat zo doet.

---

---

### OEFENING – ZICHT OP ZELFMANAGEMENT ALS GEDRAG

- Ga naar het Longforum op de website van het Longfonds.
- Lees onder 'Longen algemeen' enkele berichten.
- Beschrijf wat u herkent aan zelfmanagement. Probeer dit te beschrijven zonder erover te oordelen.

---

---

In de zorg wordt de term zelfmanagement vaak als een containerbegrip gebruikt. Wat nou precies de kenmerken van zelfmanagement als gedrag zijn, is dan niet concreet omschreven. Het resultaat is vaag of abstract taalgebruik. Toch zijn er wel degelijk concrete aanknopingspunten om inzicht te krijgen in zelfmanagement als gedrag. Dit inzicht is ook nodig om in de zorg het zelfmanagement te kunnen beïnvloeden.