

Ikoefenzelf.nl geeft CVA-patiënt meer regie

Binnen de revalidatie wordt steeds meer gebruik gemaakt van de inzet van E-health. E-health biedt diverse voordelen. In deze blog gaan we specifiek in op wat de inzet van E-health binnen de revalidatie van CVA-patiënten betekent voor de eigen regie van de patiënt.

Binnen Basalt is een nieuw platform ontwikkeld: ikoefenzelf.nl. Op dit platform kunnen revalidanten met een CVA via een aantal apps online oefeningen en informatie vinden die hen op maat ondersteunen bij hun revalidatie. Daarmee biedt het platform ondersteuning bij zelfstandig oefenen. Het doel is meer eigen regie en verhogen van de oefenintensiteit, maar in hoeverre is hier wetenschappelijk bewijs voor?

Ondersteuning van zelfmanagement

Het gebruik van ikoefenzelf.nl kan zelfmanagement ondersteunen. Zelfmanagement doet een beroep op vaardigheden die voor mensen met hersenletsel lastiger kunnen zijn dan voor mensen met andere aandoeningen. Denk hierbij aan het opzoeken van informatie, het beoordelen en onthouden ervan, het overzien van je situatie, het tijdig signaleren en oplossen van problemen en het samenwerken en communiceren met zorgverleners. Voor mensen die kampen met verminderde energie of cognitieve stoornissen is het allemaal ingewikkelder. E-health kan een deel van deze problemen ondervangen. Niet altijd fysiek aanwezig hoeven zijn in de behandelkamer en therapie in eigen tempo volgen kan voor patiënten een voordeel zijn. Een platform als ikoefenzelf.nl, met daarin alle benodigde informatie en oefeningen, heeft als voordeel dat deze informatie en oefeningen eindelijk herhaald kunnen worden. Merel Bijleveld, revalidatiearts bij Basalt in Zoetermeer, merkt regelmatig dat patiënten na beëindiging van hun revalidatie geneigd zijn terug te vallen in oude patronen of moeite hebben het geleerde binnen de revalidatie vast te houden. Door ikoefenzelf.nl kunnen zij heel eenvoudig teruggrijpen naar hun eerdere revalidatiebehandeling. Indien gewenst kan iemand uit de omgeving of eerstelijnszorg hier ondersteuning in bieden. Het streven is dat het platform ook in de eerstelijnszorg ondersteund wordt, zodat de behandeling van mensen met een CVA ook buiten het revalidatiecentrum goed voortgezet kan worden.

De effecten van E-health op zelfmanagement

Uit onderzoek blijkt dat zelfmanagement en monitoring op afstand de belangrijke oplossingen worden voor het leven met chronische aandoeningen, waaronder een CVA (1). Bij complexe problemen, zoals hersenletsel, is het wel van belang om E-health te blijven combineren met face-to-face behandeling, het zogenaamde 'blended care'. Juist dit geeft meer mogelijkheden, meer regie bij de patiënt en, zo blijkt uit onderzoek, ook meer tevredenheid bij patiënten (1).

Onderzoek naar de effecten van zelfmanagementprogramma's voor CVA-patiënten heeft bewezen dat dergelijke programma's de kwaliteit van leven na een CVA kunnen verbeteren. Mensen met een CVA geven aan een verbetering te merken in hun vermogen om te leven zoals ze zelf willen. Ook voelen ze zichzelf sterker om de regie over hun leven te nemen in plaats van afhankelijk van anderen te zijn om gelukkig en tevreden te zijn. Er is bewijs voor verschillende manieren van aanbieden van de programma's, waaronder digitaal (2).

Een studie van Lennon uit 2013 laat zien dat zelfmanagement/eigen regie ook bij mensen met hersenletsel effectief en van potentieel belang is (3). Iedereen wil zich een waardevoel

onderdeel voelen van de samenleving, op welke manier dan ook. Binnen Basalt zijn we met elkaar op zoek naar de toegevoegde waarde voor onze patiënten. Ikoefenzelf.nl kan hier een bijdrage aan leveren en geeft CVA-patiënten handvatten om zelf de regie te houden.

Goede implementatie bepalend voor succes

Om van ikoefenzelf.nl een succes te maken is het belangrijk aandacht te besteden aan een goede implementatie en moet altijd gekeken worden naar het vernieuwen of verbeteren van processen. Veranderingen binnen Basalt en de houding van ons als zorgprofessionals, zijn bepalend voor het succes. Op deze manier kan ikoefenzelf.nl, als onderdeel van uitgebreidere inzet van E-health, de motor worden voor het versterken van zelfmanagement van onze CVA-patiënten. CVA-patiënten krijgen dan meer regie over hun gezondheid en zullen daardoor sneller geneigd zijn hun gedrag te veranderen en vol te houden.

In Zoetermeer doen behandelaren en patiënten inmiddels de eerste ervaringen op met ikoefenzelf.nl. Vanzelfsprekend stuiten zij op de nodige uitdagingen, maar het oplossen ervan leidt uiteindelijk tot verbetering van het proces. We zetten met veel enthousiasme de eerste stappen op weg naar de revalidatiebehandeling van de toekomst, waarin E-health niet meer weg te denken is!

Deze blog is onderdeel van een serie blogs over ikoefenzelf.nl en is geschreven door Merel Bijleveld en Ilse Toes. Hierbij geeft Merel Bijleveld het stokje over aan Rinske Grond, revalidatiearts in het HMC.

Literatuur:

1. Nam H, Park Eu, Heo J. Facilitating Stroke Management using Modern Information Technology. *Journal of Stroke* 2013;15(3):135-143
2. Fryer_CE, Luker_JA, McDonnell_MN, Hillier_SL. Self management programmes for quality of life in people with stroke. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2016, Issue 8. Art. No.: CD010442.
3. Lennon S, McKenna S, Jones F. Self-management programmes for people post stroke: a systematic review. *Clinical Rehabilitation* 27(10) 867– 878

