



Feiten, meningen en ervaringen van patiënten

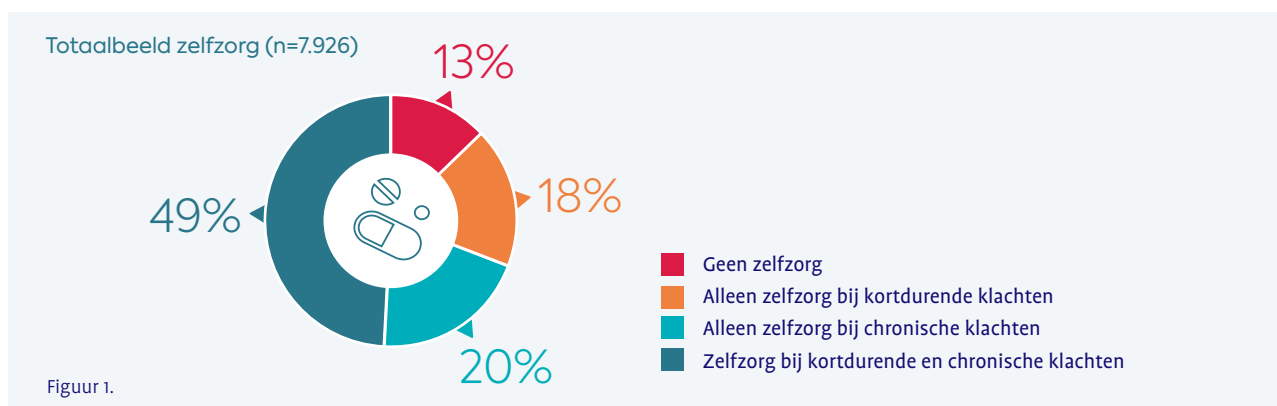
Zelfzorg

Zelfzorg is populair. Zelfzorg is zorg waarbij de patiënt zelf probeert iets aan een klacht te doen, al dan niet met tussenkomst van een zorgverlener. Het gaat dan van slikken van paracetamol of andere medicijnen, tot meer bewegen of een andere leefstijl. Soms hebben mensen gezondheidsklachten waarmee ze niet direct naar een zorgverlener gaan. Mensen kiezen er dan bewust voor geen contact met een zorgverlener op te nemen. Patiëntenfederatie Nederland onderzocht de ervaringen van mensen met zelfzorg in de afgelopen twee jaar.

Totaal aantal mensen dat de vragenlijst heeft ingevuld: 8.000.

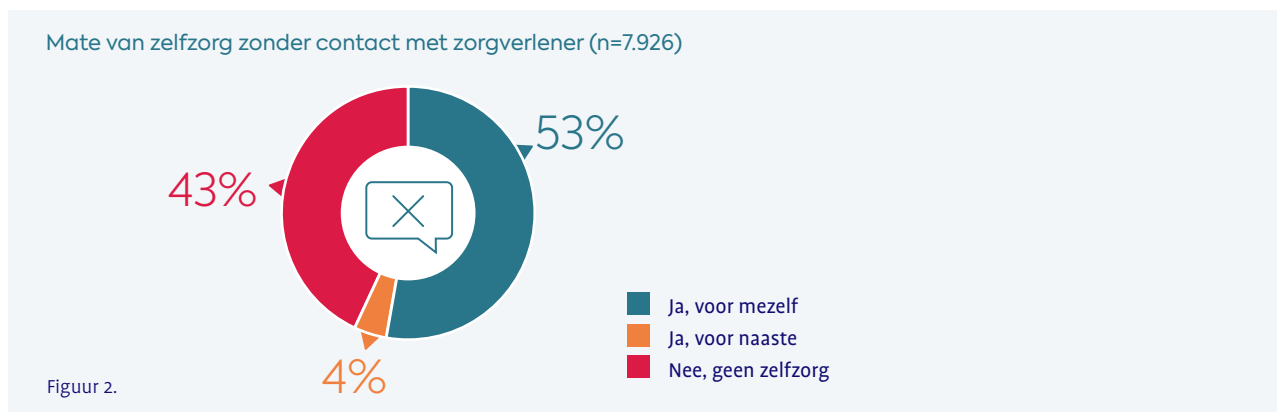
Totaalbeeld van zelfzorg bij kortdurende en chronische klachten (n=7.926)

Bijna de helft doet aan zelfzorg bij zowel kortdurende als chronische klachten. 18% alleen bij kortdurende klachten. 20% alleen bij chronische klachten. 13% van de deelnemers doet niet aan zelfzorg.



Zelfzorg zonder contact zorgverlener (n=4.544)

57% heeft in de afgelopen 2 jaar een oplossing gezocht voor een kortdurende klacht of aandoening zonder hiervoor eerst contact met een zorgverlener te zoeken. Een groot deel van deze groep (79%) is hiermee begonnen voor de coronacrisis, 21% is hier tijdens de coronacrisis mee gestart.



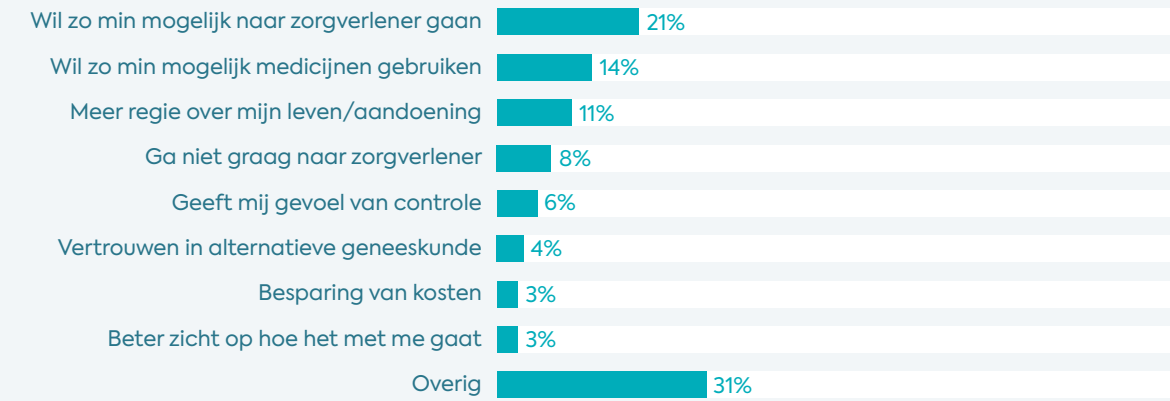
De klachten of aandoeningen waar het om gaat, variëren sterk. Veelgenoemde klachten zijn:

- Pijn (in allerlei verschillende vormen; hoofdpijn, keelpijn, spierpijn, gewrichtspijn, rugpijn etc.)
- Verkoudheid/hoesten
- Bloeddruk (te hoog/te laag)

Belangrijkste reden voor zelfzorg (n=4.544)

De belangrijkste reden voor deelnemers om aan zelfzorg te doen, loopt ook hier uiteen. Veel deelnemers (21%) vinden het belangrijk om zo min mogelijk naar een zorgverlener te gaan.

Belangrijkste redenen voor zelfzorg (n=4.544)

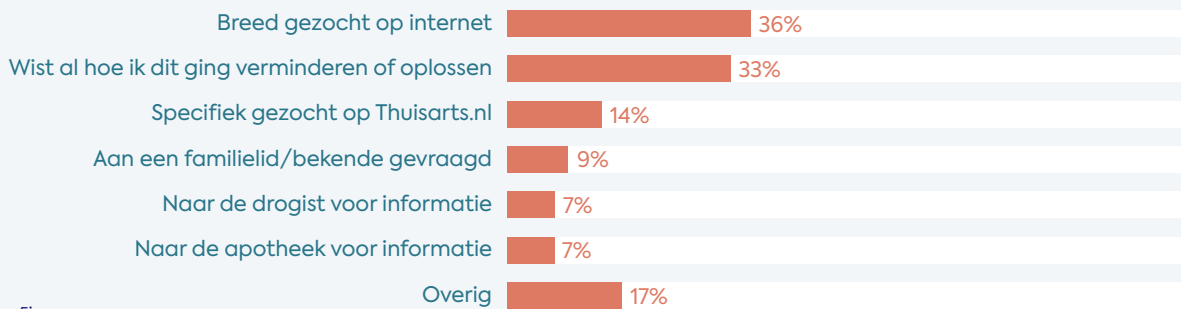


Figuur 3.

Informatie over zelfzorg (n=4.544)

De grootste groep (36%) zoekt informatie over zelfzorg via internet. Anderen hoefden geen informatie te zoeken omdat ze al wisten hoe ze het gingen aanpakken (33%). Onder 'overige antwoorden' worden veel verschillende dingen genoemd, waaronder informatie via (homeopathische) boeken, televisie, apps (bijv. van zorgverzekeraar), via lotgenoten of patiëntenverenigingen en geen informatie opgezocht (niks gedaan/afgewacht).

Hoe heb je informatie over zelfzorg verkregen (n=4.544)



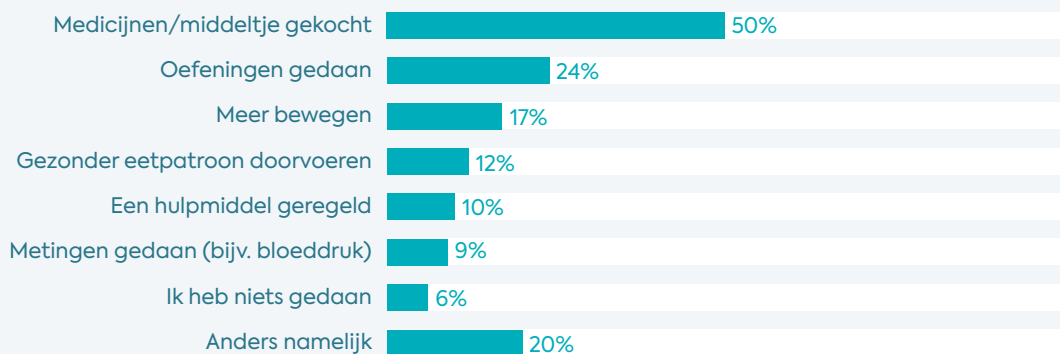
Figuur 4.

Wat mensen zelf doen om klachten te verminderen (n=4.544)

Veel mensen kopen medicatie of een middeltje om de klachten te verminderen. En gebruiken wat al in huis is zoals paracetamol. Dit komt in veel overige genoemde antwoorden terug. Ook wordt regelmatig gemeld dat men zelf de medicatiedosering aanpast. Daarnaast geeft men ook aan de leefstijl te willen verbeteren. Soms gebeurt dit in combinatie met het gebruik van medicijnen of middeltjes, maar vaker betreft dit een groep die juist geen medicatie of middeltjes gebruikt om de klachten te verminderen.

Het gaat hier dan om oefeningen om klachten te verminderen (24%), meer bewegen (17%) of een gezonder eetpatroon doorvoeren (12%). In de overige antwoorden wordt ook regelmatig meer rust genoemd.

Wat heb je gedaan om klachten te verminderen? (n=4.544)



Figuur 5.

Contact met zorgverlener (n= 4.544)

Uiteindelijk is bij circa de helft de klacht verdwenen of verminderd. 38% heeft wel contact gehad met een zorgverlener of is dit nog van plan. Mensen die al contact hebben gehad met een zorgverlener hebben grotendeels (93%) met hen besproken wat ze zelf al gedaan hadden om de klachten te verminderen.

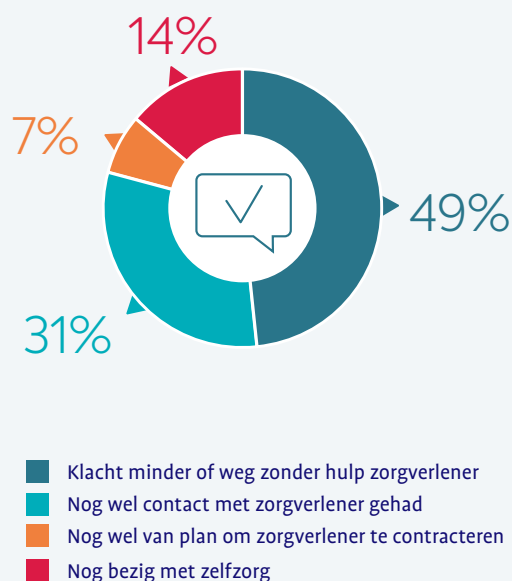
Zelfzorg voor herhaling vatbaar (n=4.544)

Het grootste deel van de mensen die aan deze vorm van zelfzorg hebben gedaan (85%), zou het weer precies zo doen als ze het over mogen doen. Mensen die het anders zouden aanpakken, geven voornamelijk aan dat ze dan meteen of al eerder naar een zorgverlener zouden gaan.

Zelfzorg na contact met zorgverlener (n=2.892)

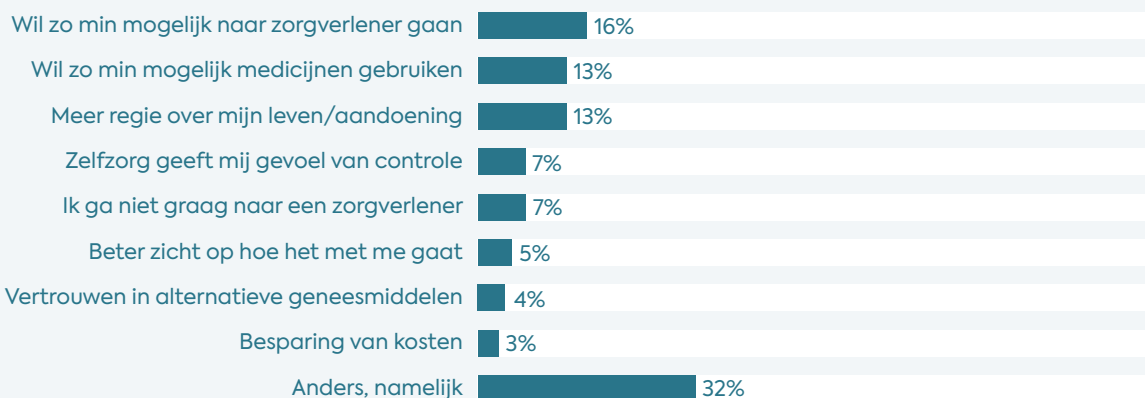
36% van de deelnemers zocht in de afgelopen twee jaar een oplossing voor een kortdurende klacht of aandoening nadat ze hierover contact hadden met een zorgverlener. Bij 'andere redenen' geven mensen aan dat ze weinig vertrouwen in de zorgverlener hebben, of dat de zorgverlener ze niet kan helpen of dat de zorgverlener ze advies heeft gegeven.

Uiteindelijk nog contact met zorgverlener gehad? (n=4.544)



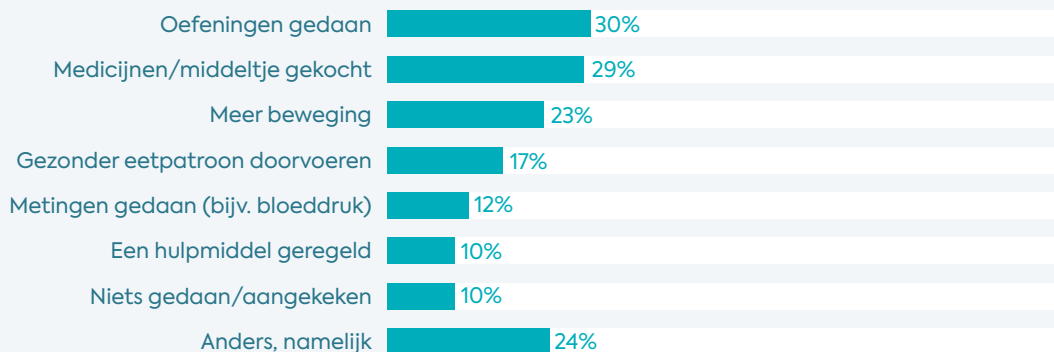
Figuur 6.

Belangrijkste reden voor zelfzorg (n=2.892)



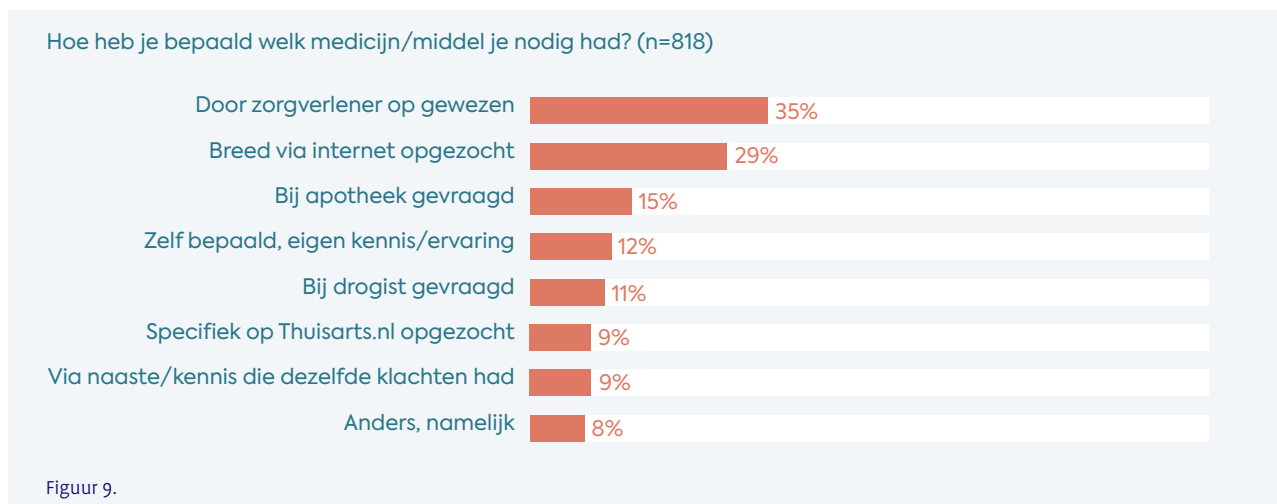
Figuur 7.

Wat heb je zelf gedaan om klachten te verminderen? (n=2.892)



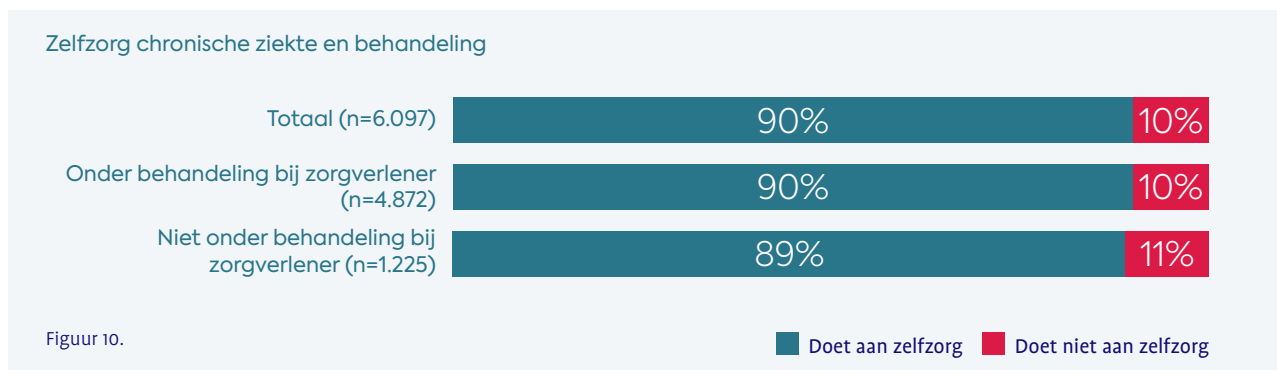
Figuur 8.

Hoe werd bepaald welk medicijn of middel men nodig had? (n=818)



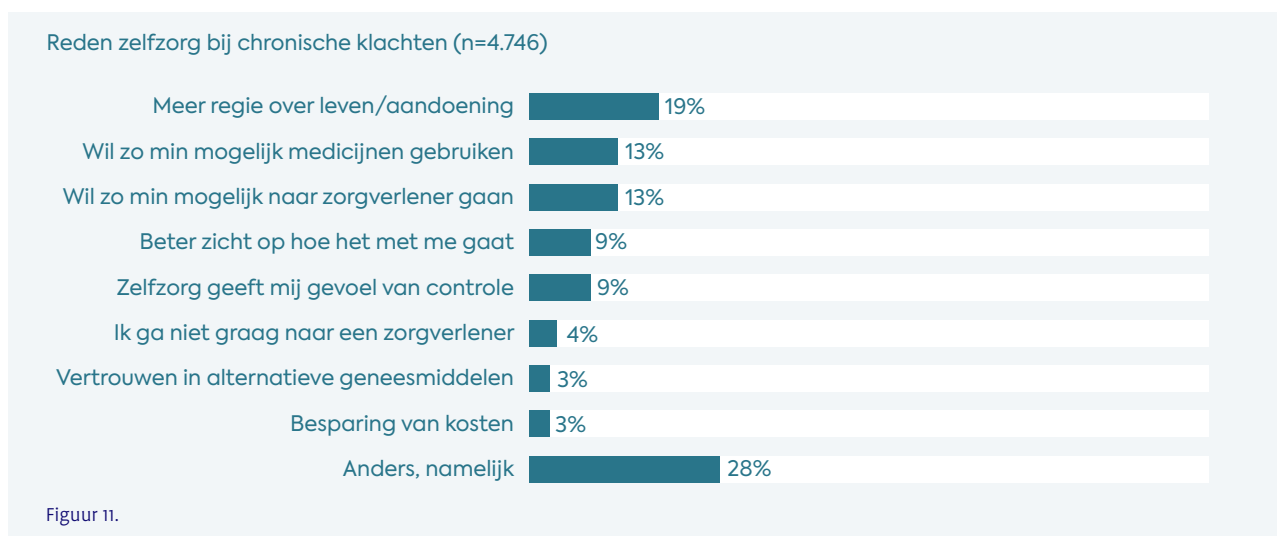
Zelfzorg bij chronische ziekte

77% van de deelnemers aan dit onderzoek heeft een langdurende of chronische aandoening of chronische klachten. Acht van de tien deelnemers met chronische klachten zijn hiervoor onder behandeling bij een zorgverlener. Bijna iedereen (90%) doet zelf thuis iets om de chronische aandoening of klachten te verminderen, zoals zelf metingen doen, zelf medicijnen toedienen etc. Dit geldt zowel voor de groep die onder behandeling staat als de groep die niet onder behandeling staat.



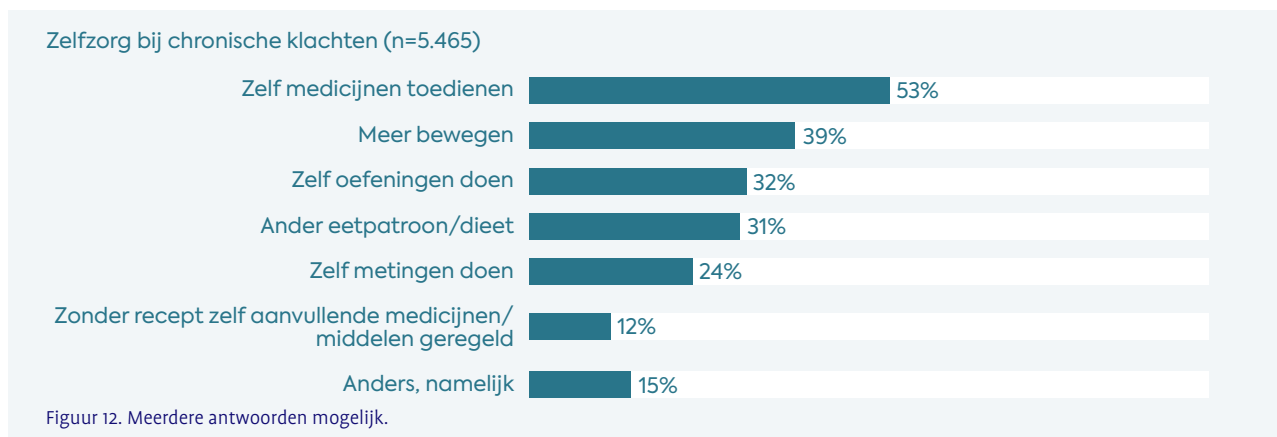
Waarom zelfzorg bij chronische klachten?

De belangrijkste reden om aan zelfzorg te doen, verschilt. 19% doet aan zelfzorg omdat het ze meer regie geeft over hun leven en/of aandoening.



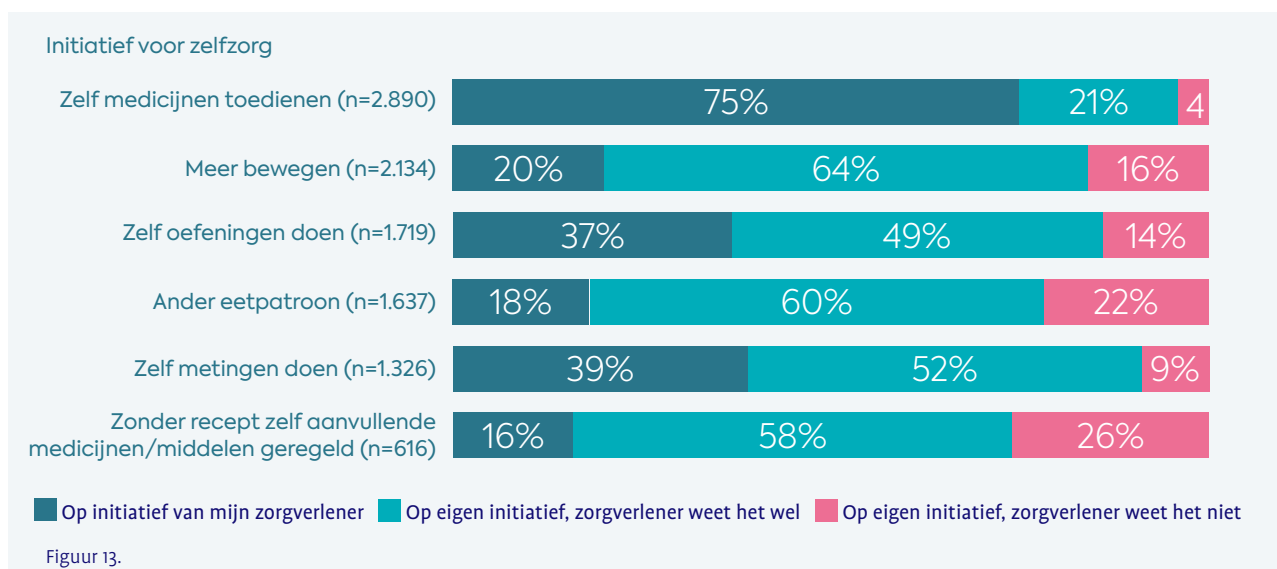
Welke zelfzorg bij chronische klachten

Deelnemers met chronische klachten dienen bij zelfzorg vooral zelf medicijnen toe (53%). Ook bewegen ze meer (39%), doen ze oefeningen (32%) of hanteren een ander eetpatroon of dieet (31%).

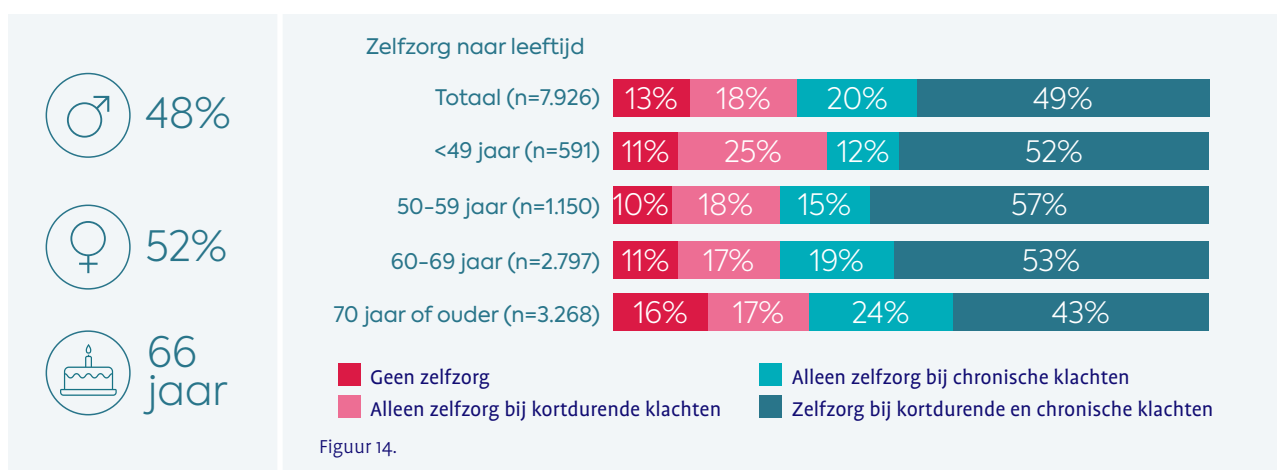


Initiatief voor zelfzorg

Het zelf toedienen van medicijnen gebeurt het meest op initiatief van de zorgverlener (75%). De andere voorbeelden van zelfzorg worden grotendeels op eigen initiatief, maar met medeweten van de zorgverlener ondernomen. Een ander eetpatroon en zelf zonder recept aanvullende medicijnen of middelen regelen wordt relatief vaak (door respectievelijk 22% en 26%) zonder medeweten van de zorgverlener ondernomen.



Profiel deelnemers



Uit het onderzoek blijkt dat veel mensen in de afgelopen twee jaar iets hebben gedaan aan zelfzorg. Van de mensen met een chronische aandoening zegt zelfs 90 procent aan zelfzorg te hebben gedaan. En deze groep doet ook vaker aan zelfzorg bij kortdurende klachten. Voor veel mensen heeft zelfzorg meerwaarde. Eigen regie, gevoel van controle komen het sterkst tot uitdrukking bij mensen met een chronische aandoening. Net als bij de andere groepen (zelfzorg zonder of met contact met een zorgverlener) geldt dat zij liever zo weinig mogelijk naar een zorgverlener willen en medicijngebruik het liefst willen beperken.

Bijna iedereen is positief over zelfzorg. Ruim acht op de tien mensen die zelfzorg bij kortdurende klachten toepast, zou dit bij herhaling op dezelfde manier aanpakken. Dit percentage ligt ook nog tussen de 60% en 70% onder deelnemers die uiteindelijk toch naar een zorgverlener moeten of waar de klacht nog niet verminderd is. Want zelfzorg helpt niet altijd. Bij zelfzorg waarover geen contact met een zorgverlener is geweest, is de klacht in 49% van de gevallen verminderd of verdwenen. Bij zelfzorg na contact met een zorgverlener is dit 35%. Regelmatig blijkt dat er toch nog aanvullende hulp van een zorgverlener nodig is.

‘Zorgverlener kan me weinig meer bieden dan de informatie verstrekken, die ik op internet kan vinden.’

57 procent heeft aan zelfzorg gedaan bij kortdurende klachten waarover geen contact is geweest met een zorgverlener. Nog eens 36 procent heeft aan zelfzorg gedaan bij kortdurende klachten, nadat er met een zorgverlener is overlegd. Vrouwen doen vaker aan zelfzorg dan mannen. Ouderen, 70-plussers, doen minder aan zelfzorg dan jongere mensen en mensen met een hogere opleiding doen vaker aan zelfzorg dan mensen met minder opleiding.

Waarom zelfzorg

Mensen doen aan zelfzorg om een groot aantal redenen. Omdat ze zo weinig mogelijk naar een zorgverlener willen gaan, of zo weinig mogelijk medicijnen willen gebruiken en omdat ze eigen regie willen houden over hun leven en de zorg.

Wie aan zelfzorg doet haalt zijn informatie vaak van het internet. Dat doen vier op elke tien.

Bij kortdurende klachten kopen mensen vaak een middel bij apotheek of drogist, of ze gebruiken iets wat ze nog in de la hebben liggen. Veel mensen passen hun leefstijl aan. Ze gaan meer bewegen, doen oefeningen, nemen meer rust of passen hun eetgewoontes aan.

Toch nog naar de zorgverlener

Het heet zelfzorg, maar toch hebben veel mensen wel contact met een zorgverlener. Soms adviseert de zorgverlener om aan zelfzorg te doen, soms is er een combinatie van zelfzorg en hulp van een zorgverlener. Tegelijk geven mensen ook aan dat ze geen vertrouwen hebben dat overleg met een zorgverlener helpt om de klachten te verminderen. Uiteindelijk is hulp van een zorgverlener vaak toch nodig. Bijna vier op de tien mensen die zelfzorg toepasten bij kortdurende klachten en die daarover niet eerst met een zorgverlener overlegden, riep uiteindelijk toch hulp in van een zorgverlener of is dat nog van plan.

‘Wil niemand lastig vallen met kleine dingetjes die ik zelf zou kunnen oplossen. Dan heeft de huisarts tijd voor de anderen die het harder nodig hebben.’

Zelfzorg biedt kansen, zeker in tijden waarin de zorg overbelast dreigt te raken. Als patiënten op een juiste wijze zelfzorg kunnen toepassen, voldoet dat aan de eigen behoefte (van grote groepen). En kan de beschikbare capaciteit in de zorg ingezet worden voor diegene, bij wie zelfzorg geen of onvoldoende oplossing biedt. Verreweg het grootste deel van de deelnemers deed al voor de coronacrisis aan zelfzorg. Het is goed mogelijk dat de druk op het zorgsysteem verder toeneemt en dat zelfzorg daardoor nog meer in beeld komt.

Aanbevelingen

- Zorgverleners kunnen zelfzorg actief bevorderen en samen met de patiënt naar de optimale oplossing zoeken. Goede informatievoorziening is daarbij cruciaal.
- Aandacht voor zelfzorg in zorgopleidingen. Het is nodig dat zorgverleners nu (en niet in een verre toekomst) de zelfzorg door patiënten in brede zin ondersteunen.
- Ontwikkel concepten voor zelfzorg bij kortdurende klachten en aandoeningen. Zorg aangeboden door zorgverleners en zelfzorg kunnen nog beter op elkaar aansluiten. Ook door middelen als zelfmeetapparatuur en app's/portals, zodat online gegevens met de zorgverlener uitgewisseld kunnen worden.

Colofon

Het Zorgpanel is een initiatief van Patiëntenfederatie Nederland. De Patiëntenfederatie vertegenwoordigt 200 patiëntenorganisaties. Wij maken ons sterk voor alle mensen die zorg nodig hebben. © Communicatie – oktober 2020