

LANDELIJK  
ACTIEPROGRAMMA  
ZELFMANAGEMENT

Z-scan: een Zelfdiagnose  
instrument Zelfmanagement-  
ondersteuning voor  
Zorgprofessionals





Landelijk Actieprogramma  
**Zelfmanagement**

# **Z-scan: een Zelfdiagnose instrument Zelfmanagementondersteuning voor Zorgprofessionals**

Z-scan  
CBO

[www.cbo.nl](http://www.cbo.nl)  
[www.zelfmanagement.com](http://www.zelfmanagement.com)  
[info@cbo.nl](mailto:info@cbo.nl)  
Telefoon (030) 284 39 00  
Faxnummer 030 - 294 36 44

© 2012 CBO, Postbus 20064, 3502 LB UTRECHT

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het CBO te Utrecht. Het gebruik van cijfers en/of tekst als toelichting of ondersteuning in artikelen, boeken en scripties is toegestaan, mits de bron duidelijk wordt vermeld.

## Z-scan - Zelfdiagnose Zelfmanagementondersteuning Zorgprofessional

Het doel van deze zelfdiagnose is het geven van handvatten om zelfmanagementondersteuning in uw eigen praktijk te verbeteren. De zelfdiagnose is te gebruiken door zowel individuele zorgverleners als door een team van zorgverleners. Het zelfdiagnose instrument, kortweg Z-scan, is opgebouwd uit twee delen. Deel 1 bestaat uit een aantal stellingen over de mate waarin u als zorgprofessional, op dit moment, aandacht besteedt aan het stimuleren of verbeteren van zelfmanagement van patiënten binnen uw huidige praktijk. In deel 2 worden uw antwoorden per thema gerangschikt in een spinnenwebdiagram. Hier kunt u in één oogopslag zien op welke onderdelen u mogelijk doelen zou kunnen stellen om zelfmanagementondersteuning in uw praktijk te verbeteren. De vragen zijn gebaseerd op het Generiek Model Zelfmanagement dat is ontwikkeld in het Landelijk Actieprogramma Zelfmanagement (LAZ). Het Generiek Model Zelfmanagement bestaat uit een figuur en toelichtende tekst. De figuur heeft tot doel zichtbaar te maken wat de essenties van zelfmanagement zijn en aan welke onderdelen aandacht kan worden besteed bij het werken aan zelfmanagement in de praktijk. De stellingen die in deel 1 worden bevraagd zijn ondergebracht in verschillende gebieden, verdeeld over twee onderdelen, A en B. Onderdeel A gaat over uw visie op zelfmanagement, onderdeel B zegt meer over de ondersteuning van zelfmanagement in uw praktijk.

### Onderdeel A:

- Visie en attitude
- Kennisoverdracht
- Coaching
- Wegwijzen voorzieningen

### Onderdeel B:

- Zelfmanagement in het consult
- Beleid en organisatie
- Omgevingsfactoren/randvoorwaarden

## Deel 1 – Stellingen zelfmanagement

### Invulinstructie

Hieronder staan een aantal vragen en stellingen waarover uw mening gevraagd wordt. Wilt u, ten aanzien van uw huidige zorgpraktijk, aangeven in welke mate u het eens bent met de verschillende vragen en stellingen. Elke vraag binnen de verschillende thema's heeft vier antwoordcategorieën: helemaal mee oneens/nooit, een beetje mee oneens/soms, een beetje mee eens/vaak en helemaal mee eens/altijd. Elke antwoordcategorie is verbonden aan een numerieke waarde:

[helemaal mee oneens] of [nooit] - 0

[een beetje oneens] of [soms] - 1

[een beetje mee eens] of [vaak] - 2

[helemaal mee een] of [altijd] - 3

Voor het **berekenen van de scores** op de verschillende thema's hanteren we de volgende vuistregel: Totaal aantal punten per thema gedeeld door het aantal vragen. Deze berekening geeft het gemiddelde op dat thema, welke je vervolgens kunt invullen in het spinnenweb.

## Onderdeel A

Stellingen die iets zeggen over uw visie op zelfmanagement.

### Visie en attitude

	Nooit (0)	Soms (1)	Vaak (2)	Altijd (3)
1) Ik vind het belangrijk dat mijn patiënten zelf kiezen hoe de beschikbare zorg wordt ingezet;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Ik ga altijd uit van wat mijn patiënten willen en kunnen;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Ik vind het belangrijk om met elke patiënt een vertrouwens relatie op te bouwen;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Ik vind het belangrijk zorg aan te bieden die past bij de cultuur, waarden en opvattingen van de patiënt;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Ik respecteer en waardeer de ervaringsdeskundigheid van mijn patiënten;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Ik vind het belangrijk dat mijn patiënten goed kunnen leven/een goed leven hebben met hun ziekte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Totaal score = \_\_\_\_\_ /6 =

*Kennisoverdracht*

	Nooit (0)	Soms (1)	Vaak (2)	Altijd (3)
7) Ik leer mijn patiënten waar ze op moeten letten ten aanzien van klachten en symptomen;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Ik leer mijn patiënten de samenhang tussen hun ziekte en symptomen te zien;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Patiënten met veel ziekte kennis kunnen beter met hun ziekte leven dan patiënten met minder kennis;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10) Moeilijke of ingewikkelde informatie kan ik op eenvoudige manier uitleggen;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11) Ik vind het belangrijk om te weten welke kennis de patiënt heeft over zijn ziekte;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12) Ik vind het belangrijk dat patiënten met al hun vragen bij mij terecht kunnen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Totaal score = \_\_\_\_ /6 =

*Coaching*

	Nooit (0)	Soms (1)	Vaak (2)	Altijd (3)
13) Ik vraag patiënten wat <b>zij</b> willen bereiken met de behandeling;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14) Ik ondersteun de doelen die de patiënt belangrijk vindt, ook als die niet direct medisch zijn;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15) Ik help de patiënt haalbare doelen te stellen;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16) Ik stimuleer de patiënt verschillende mogelijkheden te verkennen om zijn doel te bereiken;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17) Ik help de patiënt activiteiten te kiezen die hij/zij goed aankan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Totaal score = \_\_\_\_ /5 =

*Wegwijzen voorzieningen*

	Nooit (0)	Soms (1)	Vaak (2)	Altijd (3)
18) Ik verzamel betrouwbare informatie over voorzieningen en deel dit met mijn patiënten;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19) Ik wijs de patiënt op personen of organisaties die kunnen helpen/ondersteunen in het leven met de ziekte;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20) Ik zoek samen met de patiënt naar voorzieningen die passen bij zijn/haar voorkeur, affiniteit en leefwereld;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21) Ik kan mijn patiënten goed wegwijs maken in de zorg.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Totaal score = \_\_\_\_ /4 =

**Onderdeel B**

Stellingen die iets zeggen over de ondersteuning van zelfmanagement in uw praktijk.

*Zelfmanagement in het consult*

	Nooit (0)	Soms (1)	Vaak (2)	Altijd (3)
22) In onze praktijk kan elke patiënt op een voor hem/haar passende manier een eigen aandeel in de zorg nemen;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23) De patiënt beslist over het instellen en aanpassen van de behandeling na overleg met mij / advies van mij;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24) Als ik informatie geef houd ik rekening met wat de patiënt <b>wil</b> weten over zijn ziekte en/of behandeling;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25) In elk consult vraag ik mijn patiënten wat hen goed afgaat in het leven met de ziekte en welke problemen zij ervaren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Totaal score = \_\_\_\_ /4 =

*Beleid en organisatie*

	Helemaal mee oneens (0)	Een beetje mee oneens (1)	Een beetje mee eens (2)	Helemaal mee eens (3)
26) Wij hebben een visie geformuleerd over zelfmanagement in ons team;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27) In ons team zijn voldoende competenties aanwezig om zelfmanagement van patiënten te ondersteunen en te stimuleren;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28) In mijn praktijk is voor iedereen duidelijk wie wat doet om zelfmanagement van de patiënten te ondersteunen;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29) Elke chronische patiënt in mijn praktijk heeft een individueel zorgplan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30) Ik laat mijn patiënten bepalen hoeveel eigen regie zij wensen;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31) Ik zoek naar interventies die de voor de patiënt optimale eigen regie ondersteunen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Totaal score = \_\_\_\_ /6 =

*Omgevingsfactoren/ randvoorwaarden*

	Helemaal mee oneens (0)	Een beetje mee oneens (1)	Een beetje mee eens (2)	Helemaal mee eens (3)
32) In mijn praktijk zijn er voldoende ICT mogelijkheden om zelfmanagement van patiënten te ondersteunen;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33) Zelfmanagement stimuleren is een speerpunt in onze kwaliteitszorg;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34) Wij hebben in onze praktijk een uitgebreide sociale kaart met mogelijkheden ter ondersteuning van patiënten;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35) Ik bied mijn patiënten de mogelijkheid tussentijds contact te hebben voor feedback of vragen over zelfmanagement;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36) Zelfmanagement ondersteuning is een vast onderdeel van al onze zorgprotocollen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

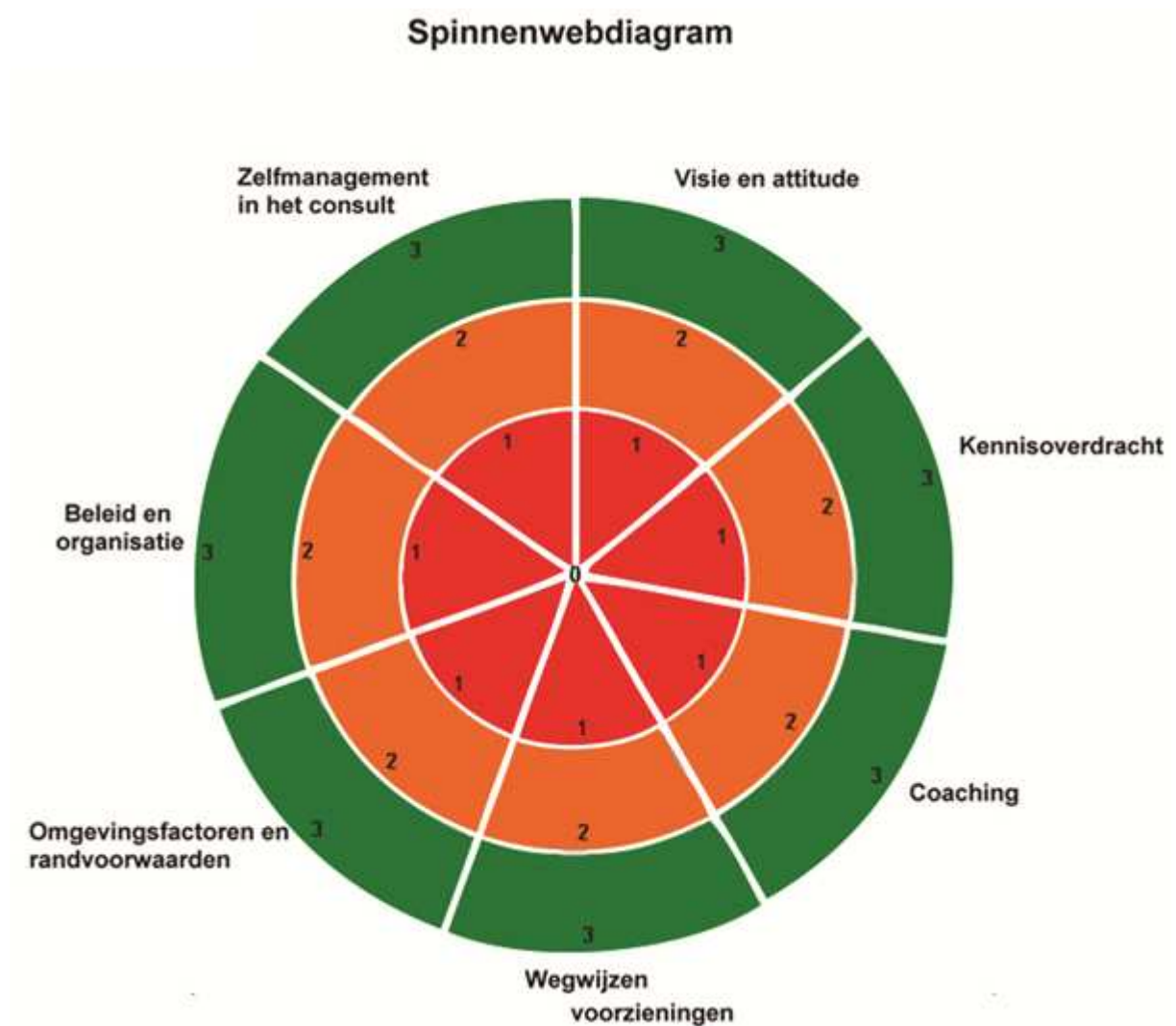
Totaal score = \_\_\_\_ /5 =

## Deel 2 – Spinnenwebdiagram

Hieronder kunt u de resultaten invullen van de zelfdiagnose in de vorm van een spinnenweb diagram.

Vul de gemiddelde score in per thema (zie voor berekening, invulinstructie op pagina 2).

De onderdelen waarop u hoog scoort, zijn groen van kleur. De onderdelen in het spinnenweb diagram die zijn weergegeven met de kleuren oranje of rood, zijn de onderdelen waarop verbetering te behalen valt.



Zelfmanagement heeft een stevige plek heeft in jouw/jullie zorg



Zelfmanagement heeft nog aandacht nodig (oranje)



Zelfmanagement blijft op dit moment onderbelicht (rood)