

Zelfzorg bij mensen met een chronische ziekte: het belang van een persoonlijke benadering

Zelfzorg is een dagelijks onderdeel van het leven van mensen met een chronische ziekte. Het omvat alle activiteiten die mensen zelf ondernemen om hun gezondheid te verbeteren, complicaties te voorkomen en hun welzijn te bevorderen. Zorgverleners kunnen patiënten ondersteunen bij zelfzorg door bijvoorbeeld voorlichting te geven, een persoonlijk zorgplan op te stellen of hulpmiddelen aan te bieden. Nivel-onderzoek laat zien dat de mate waarin zelfzorgactiviteiten worden uitgevoerd verschilt afhankelijk van persoonlijke kenmerken en het type chronische ziekte. Gepersonaliseerde zorg, waarbij rekening wordt gehouden met de individuele kenmerken en behoeften van de persoon, is daarom belangrijk.

Welke specifieke groepen mensen doen gemiddeld genomen meer aan zelfzorg?*

Mensen met drie of meer chronische ziektes

66,6



In vergelijking met mensen met één chronische ziekte (63,2)

Mensen met diabetes

66,7



In vergelijking met ziektes bewegingsapparaat (63,4), astma of COPD (60,8), neurologische ziektes (58,8)

Mensen tussen 65 en 74 jaar

66,4



In vergelijking met mensen tussen de 18 en 39 jaar (59,9)

Mensen met een hoge opleiding

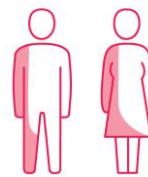
66,9



In vergelijking met mensen met een lage opleiding (62,1)

Vrouwen

65,9



In vergelijking met mannen (62,2)

* De getoonde verschillen tussen groepen mensen met een chronisch ziekte zijn statistisch significant

De **mate van zelfzorg** werd gemeten aan de hand van acht vragen (zie figuur hieronder). De antwoorden werden gescoord van 0 tot 5, waarbij 0 staat voor 'nooit' en 5 voor 'altijd'. De totaalscore werd berekend door de scores van alle vragen op te tellen. De score is omgezet naar een schaal van 0 tot 100, waarbij 100 de beste zelfzorg betekent.

Wat doen mensen met een chronische ziekte aan zelfzorg?



Over het onderzoek: In 2023 zijn in het Nationaal Panel Chronisch ziekten en Gehandicapten vragen gesteld over zelfzorg. De vragen zijn afkomstig uit de gevalideerde Nederlandse versie van de Self-Care of Chronic Illness Inventory. Voor deze infographic zijn 1.592 panelleden geselecteerd, die één of meer (door de huisarts vastgestelde) chronische ziekten hebben. Zij hebben de vragenlijst digitaal of schriftelijk ingevuld, met een responspercentage van 75%. De getoonde cijfers zijn gewogen naar de werkelijke samenstelling van mensen met een chronische ziekte in Nederland.