

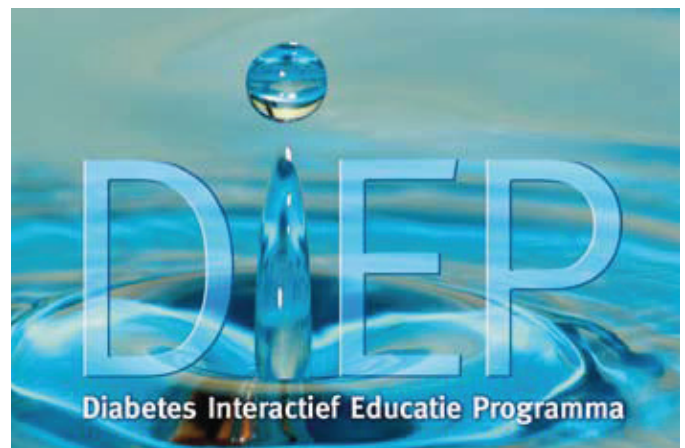
BEVORDERING VAN ZELFMANAGEMENT DOOR DIEP: EEN EDUCATIESTRATEGIE

De afgelopen decennia is het aantal mensen met diabetes mellitus sterk gegroeid. De verwachting is dat dit aantal exponentieel blijft groeien (1). Ongeveer 90% van alle mensen met diabetes heeft type 2. De sterke groei in dit type wordt gerelateerd aan veranderingen in leefstijl en toename van de levensverwachting (2). Om in te spelen op de groei en de daarmee gemoeide stijging in gezondheidszorgkosten is het van groot belang effectieve manieren van diabetes management te ontwikkelen.

De organisatie van zorg en de behandeling van type 2 diabetes zijn sterk aan verandering onderhevig. Daarbij ligt de focus niet alleen op technologische / farmacologische en organisatorische ontwikkelingen, maar ook op een verschuiving in de benadering van patiënten wiens zelfmanagement gedrag bepalend is voor de uitkomsten van de behandeling. De patiënt wordt steeds actiever betrokken bij diabetes management. Er worden hogere eisen gesteld aan de kwaliteit van de begeleiding van patiënten. Diabetes educatie houdt niet op bij het uitleggen wat diabetes is of het geven van voedingsrichtlijnen maar richt zich op het bewerkstelligen van gedragsverandering. Voor goed zelfmanagement is vaak gedragsverandering op meerdere terreinen gewenst. De uitdaging voor de zorgverlener is patiënten te helpen meer controle over de ziekte te krijgen en patiënten te helpen de juiste keuzes te maken gedurende het dagelijks leven met diabetes. Voldoende kennis en inzicht is een voorwaarde voor goed zelfmanagement, maar alleen kennis is niet genoeg (3).

Ondanks de veranderingen in de behandeling en organisatie van zorg van type 2 diabetes, zijn de behandelingsuitkomsten bij veel patiënten suboptimaal (4, 5). Door de afdeling Gezondheidsvoorlichting van de Universiteit Maastricht en de afdeling Endocrinologie & Diabetes, Interne Geneeskunde, van het Academisch Ziekenhuis Maastricht is daarom DIEP (Diabetes Interactief EducatieProgramma) ontwikkeld. De educatiestrategie bestaat uit twee elementen. DIEP is een website die beoogt zelfmanagement door de patiënt te bevorderen en het contact tussen zorgverlener en patiënt te ondersteunen. Om effectief te zijn moet ook het contact zelf aan voorwaarden voldoen, waarvoor een aparte training voor zorgverleners is ontwikkeld.

Drs. E. Heinrich, Prof. Dr. N.K. de Vries¹, Prof. Dr. N.C. Schaper² ¹Capaciteitsgroep Gezondheidsvoorlichting, Faculteit der Gezondheidswetenschappen, Universiteit Maastricht ²Afdeling Endocrinologie & Diabetes, Academisch Ziekenhuis Maastricht



Dit artikel beschrijft kort de strategie en gaat verder in op de website en de uitkomsten van de evaluatie hiervan. Het ontwikkelproces van de website is elders beschreven (6). De uitkomsten van de evaluatie van de strategie als geheel zullen in een later stadium worden gepubliceerd.

De educatiestrategie

De educatiestrategie bestaat uit een training motiverende gespreksvoering voor zorgverleners en een educatieve website voor mensen met type 2 diabetes. De website (www.diep.info) geeft informatie over alle verschillende aspecten van diabetes mellitus type 2. De website beoogt goed zelfmanagement door de patiënt te stimuleren en de interactie tussen patiënt en zorgverlener te

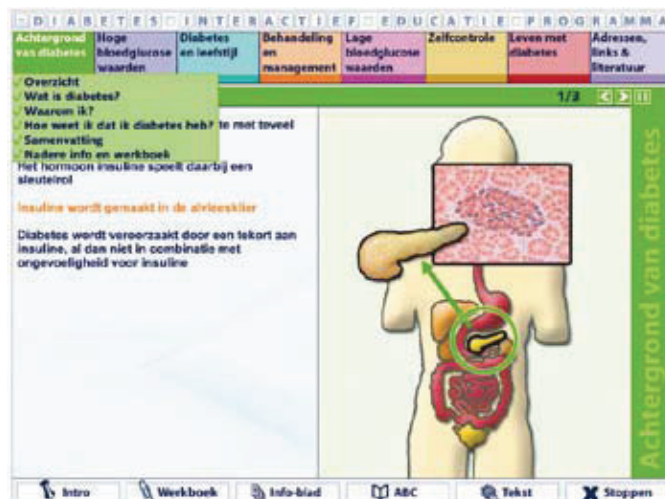
bevorderen. Op basis van hetgeen besproken is tijdens een consult en de voorkeuren van de patiënt kunnen haalbare doelen worden opgesteld voor verschillende domeinen (dieet, beweging, medicatie, etcetera). De patiënt kan worden doorverwezen naar het relevante gedeelte van de site. Een patiënt kan dan thuis de informatie rustig bekijken en eventuele vragen opschrijven. In het volgende consult kan dan een terugkoppeling worden gemaakt tussen hetgeen bekeken is, de vragen van de patiënt en de gestelde doelen. De effectiviteit van de website is mede afhankelijk van de manier waarop de zorgverlener gebruikt maakt van DIEP. Alleen een patiënt verwijzen naar de website om die thuis eens te bekijken zal waarschijnlijk niet leiden tot voldoende inzicht, een sterke motivatie voor goed zelfmanagement en een effectieve interactie tussen zorgverlener en patiënt. Naast het gebruik van de website wordt daarom een training motiverende gespreksvoering aan zorgverleners gegeven. Deze is mede gebaseerd op 'Motivational Interviewing'. In de training wordt vooral aandacht besteed aan 'patiënt empowerment', 'agenda setting' en 'goal setting'. Op deze manier zal de zorgverlening naar verwachting aansluiten bij de strategie van de website. Een gerandomiseerde studie zal uitwijzen of deze strategie in zijn geheel (dus training én website) effectief is in het bevorderen van zelfmanagement.

De website

De website bevat zeven hoofdstukken met paragrafen over specifieke onderwerpen. De website geeft een compleet beeld van type 2 diabetes en de informatie is conform de NHG-standaard. De informatie is opgebouwd uit 'blokken' van maximaal 15 minuten. De zorgverlener kan een patiënt naar dat onderdeel verwijzen

Met de training motiverende gespreksvoering zullen zorgverleners naar verwachting hun begeleiding beter aan laten sluiten bij de interactieve opzet van de website

zen dat gedurende het spreekuur aan bod is gekomen, of waar de patiënt een vraag over heeft. De patiënt bepaalt zelf of hij deze en/of andere onderwerpen wil bekijken. Bij de ontwikkeling waren vertegenwoordigers van alle relevante organisaties binnen de diabeteszorg in Nederland betrokken. Op basis van een literatuurstudie en groepsinterviews met zorgverleners en patiënten zijn functionaliteiten en de opbouw van de website bepaald. Zo wordt er gebruik gemaakt van multimedia; de informatie wordt grotendeels overgedragen door middel van gesproken tekst, samenvattende beeldtekst, illustraties en videofragmenten. De informatie is opgesplitst in twee niveaus; basis informatie (eenvoudige uitleg) en nadere informatie (verdieping van basisinformatie met waar nodig de medische termen en informatie die niet



voor iedereen relevant is). De tekst wordt ondersteund door patiëntenervaringen en ieder hoofdstuk wordt afgesloten met een aantal vragen die de patiënt aansporen tot actief nadenken over de beluisterde informatie en het 'vertalen' naar de eigen situatie. Om de gebruiksvriendelijkheid zo groot mogelijk te maken zijn de kleurindeling en het gebruik van symbolen aangepast op basis van feedback van mensen uit doelgroep die proefversies te zien kregen. Kenmerkende functionaliteiten zijn gesproken teksten, info-bladen en werkboekvellen. Werkboekvellen zijn hoofdstukspecifiek en hierop kan bijgehouden worden wat al behandeld is en wat met de zorgverlener besproken moet worden. Aan de hand van een doelenformulier kan de patiënt samen met de zorgverlener concrete, haalbare doelen opstellen die kunnen leiden tot het verbeteren van zelfmanagement. Tevens is er een woordenboekfunctie om specifieke onderwerpen op te zoeken.
 Figuur 1: Voorbeeldpagina www.diep.info

Resultaten

Effectevaluatie

Een van de doelen van de website is het bieden van ondersteuning bij het verwerven van inzicht in diabetes mellitus. Een gerandomiseerd vragenlijstonderzoek is uitgevoerd om te bepalen of het gebruik van de website leidt tot een verbetering in kennis. Deelnemers aan het onderzoek werden op basis van toeval ingedeeld in de experimentele groep (n=43) of in de controle groep (n=55). Deelnemers uit beide groepen vulden allereerst een kennisvragenlijst in. De experimentele groep werd vervolgens gevraagd in een periode van 2 weken de website te bekijken. Na deze twee weken vulden beide groepen weer dezelfde kennisvragenlijst in. Deelnemers uit de controle groep kregen pas na het invullen van beide vragenlijsten toegang tot de website. De vergelijking tussen deze 2 groepen liet zien dat de website effectief is in het verbeteren van kennis. Het effect was van middelmatige grootte maar wel significant. De verwachting is dat wanneer mensen langer met de website werken, ze ook een grotere toename in kennis zullen hebben.

Procesevaluatie

Naast de effectstudie is ook een procesevaluatie uitgevoerd om te kijken wat gebruikers van de website vinden van de inhoud, de

vorm en de gebruiksvriendelijkheid. Deze evaluatie heeft plaatsgevonden door middel van een online vragenlijst op de website (aantal ingevuld = 520) en interviews met zes zorgverleners en vijf patiënten. Wat betreft inhoud: Zowel zorgverleners als patiënten waren zeer tevreden over de inhoud. De informatie was duidelijk, goed te begrijpen en zeer betrouwbaar. Ook de hoeveelheid was goed. Verbeterpunten waren de diepgang en actualiteit.

De meeste zorgverleners en patiënten verwachten dat de website bijdraagt aan het verbeteren van zelfmanagement.

Een aantal gebruikers gaf aan specifiekere informatie te willen over bijvoorbeeld diabetes en topsport, andere gebruikers wilden de laatste nieuwtjes over diabetes kunnen zien. Wat betreft vorm: Alle gebruikers waren erg positief over verschillende vormaspecten; basis en nadere informatie, gesproken tekst, kleurgebruik en illustraties dragen bij aan duidelijkheid en de site zou erg overzichtelijk zijn. Een aantal gebruikers, met name zorgverleners gaven aan een optie te willen om het geluid uit te zetten. De website zou zo functioneler ingezet kunnen worden tijdens het spreekuur. Wat betreft gebruiksvriendelijkheid: De website scoort erg hoog op gebruiksvriendelijkheid. Op de online vragenlijst gaven bijna alle ondervraagden aan de gebruiksvriendelijkheid goed – heel goed te vinden en makkelijk de weg te kunnen vinden op de website. Een aantal zorgverleners vroeg zich echter af of de website gebruiksvriendelijk genoeg is voor oudere patiënten die niet gewend zijn met een pc te werken. De meeste geïnterviewde gebruikers geloofden erin dat de website bij kan dragen aan het verbeteren van zelfmanagement. De website werd nog niet gezien als middel om de zorgverlener-patiënt interactie te ondersteunen, maar wel als hulpmiddel voor educatie.

Discussie

DIEP is een educatieproduct dat gedragen wordt door alle relevante partijen in de diabeteszorg en kan gebruikt worden door alle diabeteszorgverleners en diabetes type 2 patiënten. De bekendheid van de website neemt toe. Alleen al in 2007 wisten meer dan 20.000 mensen de website te vinden. De website lijkt bij te dragen aan inzicht in diabetes en scoort bijzonder goed op tevredenheid met inhoud, vorm en gebruiksvriendelijkheid volgens zowel zorgverleners als patiënten. Een aantal mensen zou meer specifieke informatie op de website willen zien. Het doel van de website is echter niet het vervangen van de begeleiding door de zorgverlener, het is een aanvulling. In het bijzonder voor persoonsspecifieke informatie blijft de begeleiding van zorgverleners belangrijk. De website voorziet niet in het meest actuele nieuws op diabetesgebied. Jaarlijks wordt de website echter waar nodig up-to-date gemaakt op basis van nieuwe landelijke richtlijnen of standaarden. De datum van de laatste update zou

wellicht beter zichtbaar gemaakt kunnen worden. In een nieuwe versie zal ook een optie komen om het geluid uit te zetten. Dit om tegemoet te komen aan de wens van zorgverleners die de website tijdens het spreekuur te gebruiken. De website werd nog niet gezien als middel om de zorgverlener-patiënt interactie te ondersteunen. In de procesevaluatie werden echter ook geen mensen geïncludeerd die de training motiverende gespreksvoering van project DIEP hadden gevolgd. De verwachting is dat de training leidt tot een betere aansluiting tussen zorgverlening en de strategie van de website. Vervolgonderzoek zal uitwijzen of de training inderdaad heeft gezorgd voor een betere inbedding van de website in de begeleiding aan diabetespatiënten. Los hiervan wordt op dit moment in samenwerking met de EADV een geaccrediteerde training ontwikkeld voor zorgverleners om DIEP te leren gebruiken als basis voor diabeteseducatie. De verwachting is dat educatie in de nabije toekomst naast klinische uitkomsten als parameter voor de kwaliteit van zorg zal worden meegenomen. DIEP is gebaseerd op nationale richtlijnen en standaarden en biedt de mogelijkheid om educatie op gestructureerde wijze aan te bieden. DIEP kan daarmee een bijdrage leveren aan kwalitatief goede zorg.

Toegang tot www.diep.info

Iedereen met internet kan de website gebruiken door naar www.diep.info te gaan. Bij uw eerste bezoek worden de cijfers van uw postcode gevraagd. In verband met het onderzoek is in bepaalde regio's vervolgens een inlogcode nodig. Is dat bij u het geval en heeft u nog geen inlogcode, neem dan contact op met Evelien. Heinrich@gvo.unimaas.nl. U krijgt dan een inlogcode zonder dat dit enige verplichting met zich meebrengt.

Met dank aan A.H.O.D. Ovink (eindredacteur), E.P.A.J. Denis-Thissen (redacteur), C. Spreeuwenberg, J. Brouwer, H.A. van Dam, L.G. van Doorn, M. Mohr, E. Kuipers, Y.A.G. Wils-Snel en aan alle zorgverleners en mensen met diabetes die hebben meegewerkt aan de totstandkoming en evaluatie van de website. ◀◀



Literatuur

1. WHO. Diabetes. Geneva: World Health Organization; 2006.
2. Deakin T, McShane CE, Cade JE, Williams RDRR. Group based training for self-management strategies in people with type 2 diabetes mellitus. The Cochrane Database of Systematic Reviews 2005.
3. Keers JC, Bouma J, Links TP, ter Maaten JC, Gans RO, Wolffenbuttel BH, et al. One-year follow-up effects of diabetes rehabilitation for patients with prolonged self-management difficulties. Patient Educ Couns 2006;60:16-23.
4. Frijling BD, Lobo CM, Hulscher ME, Akkermans RP, Braspenning JC, van der Prins A, et al. Multifaceted support to improve clinical decision making in diabetes care: a randomized controlled trial in general practice. Diabet Med 2002;836-842.
5. Ubink-Veltmaat LJ. Type 2 diabetes mellitus in a Dutch Region: epidemiology and shared care [proefschrift]. Groningen: Rijksuniversiteit Groningen; 2002.
6. Heinrich E, Ovink AHOD, Denis-Thissen EPAJ, de Vries NK, Spreeuwenberg C, Schaper NC. DIEP: Educatiestrategie ter bevordering van zelfmanagement. Nederlands Tijdschrift voor Diabetologie 2006;150-153.