



Publieksversie IZA transformatieplan

# Van zorgen voor, naar zorgen met.

Zelfzorgondersteuning voor zorgvragers en mantelzorgers

Augustus 2025

**Tekst:**  
Karin Burhenne  
BC Communicatie & tekst



# 'Net zoals kinderen leren fietsen'

Deze brochure laat kort en duidelijk zien wat het plan is om mensen beter te ondersteunen bij hun eigen zorg, samen met mantelzorgers. Deze brochure is bedoeld voor alle partners die hier in de praktijk mee aan de slag gaan.

Samen bouwen we aan een nieuwe manier van zorg, waarin zorgverleners een gelijkwaardige relatie aangaan met zorgvragers en mantelzorgers. Met als uitgangspunt: van ‘*zorgen voor*’ naar ‘*zorgen mét*’. We willen ervoor zorgen dat mensen de juiste ondersteuning krijgen voordat zorginzet nodig is. Dat kan bijvoorbeeld door mantelzorgers te ondersteunen met een cursus ‘Handig Helpen: tips voor mantelzorgers’. Als mensen beter weten wat ze zelf kunnen doen en hoe ze dit zelf kunnen doen, is er minder snel en minder vaak professionele hulp van zorgverleners nodig.

Dat is belangrijk, omdat er steeds meer vraag naar zorg is, terwijl de er minder personeel beschikbaar is. We willen voorkomen dat het zorgsysteem vastloopt. Bovendien geven mensen steeds vaker aan dat zij zelf zo veel mogelijk de regie willen houden over hun leven en zorg.

## **Het idee**

We moeten zorgvragers eerder en beter gaan ondersteunen, met duidelijke uitleg door speciaal opgeleide begeleiders. Niet snel tussendoor, maar op een rustige plek, met aandacht. Zo kunnen zorgvragers en mantelzorgers leren om zelf steeds meer taken uit te voeren en – net zoals kinderen leren fietsen – uiteindelijk zelfstandig verder kunnen met hun leven.

# Op weg naar betere ondersteuning

We willen een netwerk opbouwen dat mensen écht goed helpt om zo zelfstandig mogelijk te blijven. Daarom is er de **Academie voor Zelfzorg**, ontstaan uit de eerdere Academie voor Patiënt en Mantelzorger in Maastricht en het Heuvelland. Sinds 2018 helpt deze academie mensen om beter met hun situatie om te gaan. Nu willen we dit uitbreiden naar heel Zuid-Limburg – én verder. De komende jaren wil de academie verbreden, zowel qua werkgebied als qua inhoud. Het streven is om zorgvragers en mantelzorgers in heel Zuid-Limburg te ondersteunen daar waar het past, kan en gewenst is; zowel op het gebied van zorg als welzijn. Om deze transformatie te realiseren, is een transformatieplan opgesteld.

De nadruk ligt op eigen regie en zelfredzaamheid. Maar omdat zorgverleners het steeds drukker krijgen, is er minder tijd voor persoonlijke begeleiding. Daarom zorgen we via de academie voor goed opgeleide instructeurs, die de tijd hebben om mensen helpen, met duidelijke en betrouwbare informatie. Zo krijgt iedereen op dezelfde manier uitleg en begeleiding, en kunnen we kennis en ervaringen delen binnen een lerend netwerk.

## Alleen daar waar het kan!

Natuurlijk zijn niet alle zorgvragers en mantelzorgers hetzelfde. Zelfzorg is niet voor iedereen een optie. Daar waar mensen dit kunnen en willen leren, bieden de instructeurs van de academie hen ondersteuning aan: het gaat daarbij echt om maatwerk. De instructeurs kijken heel goed naar de draaglast van mensen. Is zelfzorg niet passend, dan wordt hier rekening mee gehouden en wordt de ondersteuning op een andere manier geregeld.

# Wat we al geleerd hebben

In 2018 vonden de eerste pilots met ondersteuning plaats, gebaseerd op de behoeften van zorgprofessionals en zorgvragers/mantelzorgers. Inmiddels is de academie een begrip in de regio Maastricht-Heuvelland. Ten behoeve van de transformatie in Zuid-Limburg is afgesproken om de activiteiten ter ondersteuning van zelfmanagement als volgt in te richten:

## 1. Activiteiten gericht op: Ondersteuning bij gezondheid

Iemand krijgt bijvoorbeeld de diagnose diabetes. Wat betekent dat dan, hoe kan iemand hiermee leren omgaan en welke vaardigheden zijn dan nodig? In het algemeen kunnen instructeurs mensen naast eenvoudige handelingen (bijvoorbeeld medicijnen toedienen met een spuit onder de huid) ook meer complexe handelingen (bijvoorbeeld antibiotica toedienen via een infuus) leren.

## 2. Activiteiten gericht op: Ondersteuning bij het activeren van hulpbronnen

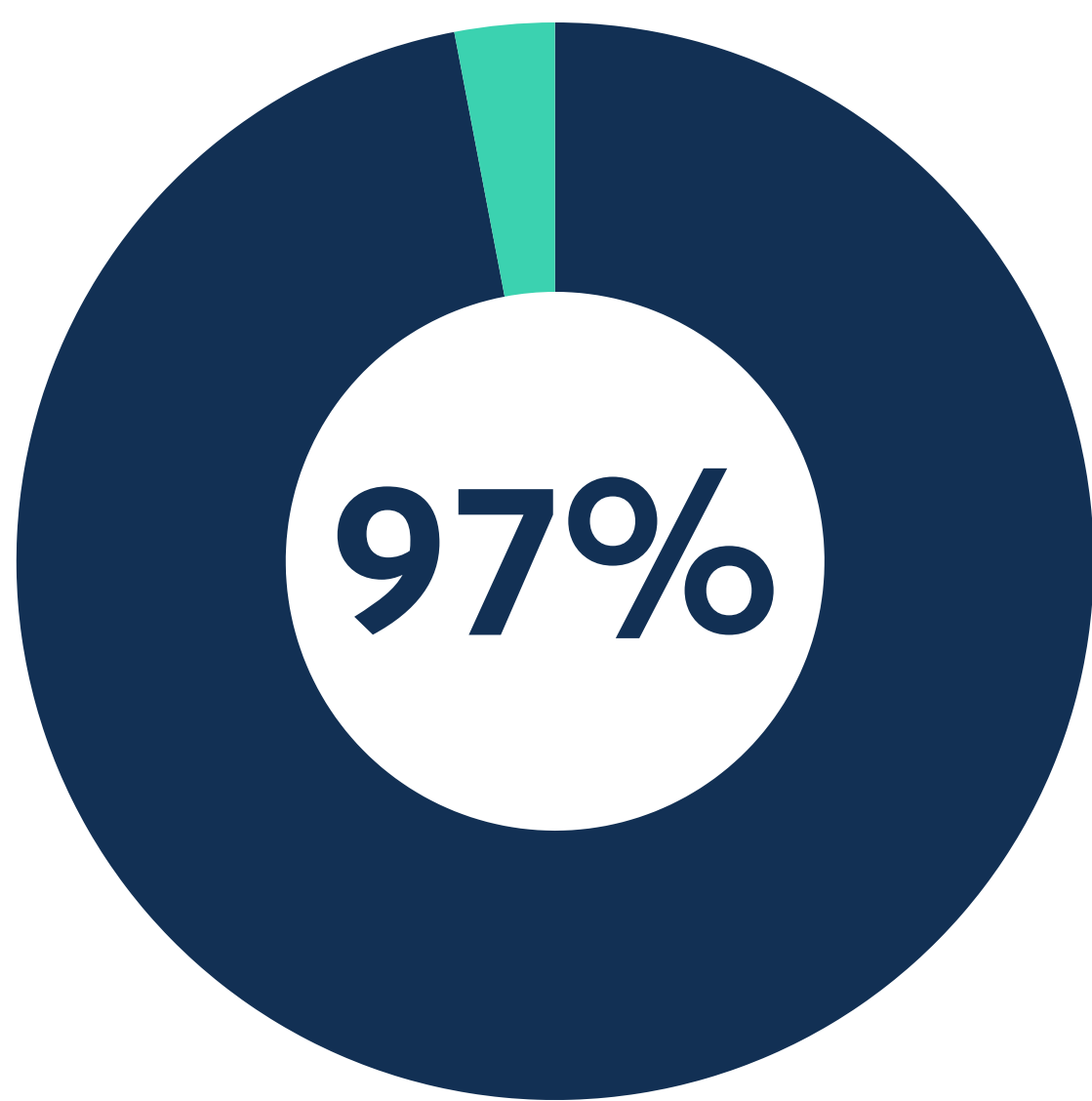
Zoals: welke mensen in het sociale netwerk van zorgvragers kunnen erbij betrokken worden? Maar ook: welke hulpmiddelen zijn nodig? Zoals het leren omgaan met een app in een begeleidingssessie door een instructeur.

## 3. Activiteiten gericht op: Ondersteuning bij het leven met een aandoening

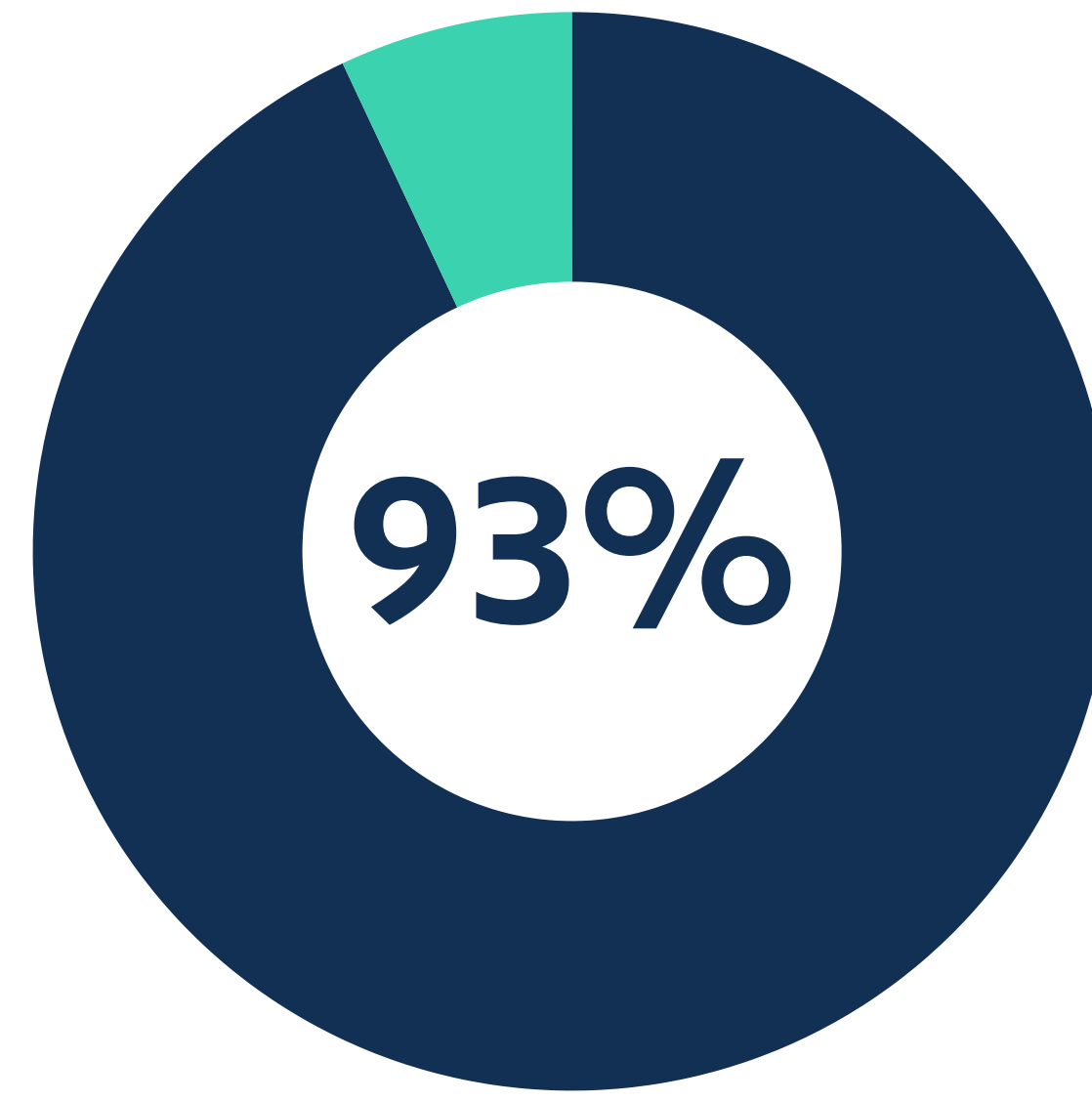
Een aandoening heeft een grote impact, niet alleen op de zorgvrager, maar ook op diens omgeving. De academie biedt ondersteuning in het integreren van de ziekte in iemands leven en het accepteren ervan. Dat gebeurt onder andere in groepsprogramma's, ook voor mantelzorgers.

# Resultaten tot nu toe

Eerdere resultaten van de academie-pilots zijn overwegend positief. Zo vraagt het overgrote deel van de mensen die ondersteuning kregen ook na zes weken geen thuiszorg aan. In totaal werden ruim 600 deelnemers bevraagd: 97 procent geeft aan zich veilig te hebben gevoeld in het zelfstandig uitvoeren van gezondheidstaken. Ook zeggen zij andere mensen zelfzorg aan te bevelen.



Percentage van de 626 deelnemers dat na 6 weken aangeeft zich veilig gevoeld te hebben



Percentage van de 626 deelnemers dat na 6 weken aangeeft geen thuiszorg meer te hebben aangevraagd

8,5

Het rapportcijfer dat 626 deelnemers gemiddeld geven aan het belang dat zij hechten aan eigen regie

8,0

Jaarlijks aantal FTE aan voorkomen zorgvragen in de wijkverpleging in de pilotfase





# Veranderen en verbreden

De partners die samenwerken in de academie en kennis op dit gebied delen, voelen de verantwoordelijkheid om de werkwijze van de academie nu breder uit te rollen. Allereerst in de regio Zuid-Limburg, maar gelet op de grote landelijke belangstelling voor de academie, ook landelijk. Daarmee ontstaat ook de mogelijkheid en is het uitdrukkelijk de bedoeling om tegelijkertijd te leren van de kennis op dit gebied die elders in het land voorhanden is en het lerend netwerk te bevorderen.

In het transformatieplan slaan we een brug tussen het medische domein en het sociale domein. In de praktijk nemen zorgpartijen nog regelmatig taken op zich, die welzijnsorganisaties vaak beter kunnen uitvoeren. Denk aan de ondersteuning van mantelzorgers om overbelasting tegen te gaan. Of aan advies bij het regelen van hulpmiddelen in het kader van de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo).

Maar ook het leren omgaan met een chronische ziekte is een logische taak die welzijnsinstellingen op zich kunnen nemen.

Daarbij is het belangrijk om meer samenhang aan te brengen in de cursuspakketten die welzijn- en zorgorganisaties nu al voor dergelijke thema's aanbieden. Het idee is om in gezamenlijkheid te kiezen voor de aanpak die het beste werkt. Zo wordt de kwaliteit van het cursusaanbod verhoogd. Bovendien kan door het tegengaan van versnippering, het cursusaanbod dichterbij de burger in de wijk worden aangeboden. En dat vergroot de kans dat mensen instappen en meedoen.

Het transformatieplan bevat nog een aantal concrete voorstellen om de transformatie in gang te zetten, uitgewerkt op de volgende pagina.

# Transformatieplan: Van plan naar praktijk

- ▼ Er wordt één programmamanager aangesteld. Deze is verantwoordelijk voor het coördineren en uniform(eren) (houden) van de ontwikkelingen in de verschillende subregio's. De coördinator overlegt regelmatig met de verschillende projectleiders in de subregio's.
- ▼ Projectleiders worden geworven binnen zorgorganisaties. Zij gaan er de komende jaren voor zorgen dat de zelfzorg werkwijze ingebed raakt en duurzaam geborgd wordt. Tegelijkertijd wordt de werkwijze doorontwikkeld, in afstemming met betrokkenen – binnen en buiten de regio.
- ▼ Er komt een aanvullende scholing voor zorgprofessionals om hen op te leiden tot toegewijde instructeurs, met oog voor mantelzorgoverbelasting. Hiertoe zullen mensen worden geworven die als trainer aan de slag kunnen gaan. Bij het werven van op te leiden instructeurs gaat het in veel gevallen om zorgprofessionals met veel ervaring, die didactisch goed zijn en hun kennis graag willen delen. Hiermee behouden we deze professionals voor de zorg.
- ▼ De komende jaren zal de gewenste brug tussen het medische en sociale domein geslagen worden. Hiervoor wordt onder andere samengewerkt met de Stichting Knooppunt Informele Zorg. De gedachte is dat welzijnsmedewerkers de mensen blijven volgen die zelfzorg instructies ontvangen hebben. Zij kunnen nagaan of bijsturing of hernieuwde ondersteuning gewenst is en dit regelen. Bovendien kunnen welzijnsmedewerkers ook op andere onderdelen ingezet worden. Bijvoorbeeld in trainingen gericht op het vinden van een goede balans tussen draaglast en draagkracht.
- ▼ In plaats van het één op één begeleiden van mensen, wordt de omslag gemaakt naar meer groepsbegeleiding. Ook in groepen kunnen mensen ondersteuning ervaren, dat hoeft lang niet altijd individueel.

# Gelijke aanpak voor iedereen

In de transformatie willen we het uniformeren van de zelfzorgondersteuning bevorderen. De non-profit organisatie Stichting KOMPAZ Nederland speelt hier een belangrijke rol in. De stichting werd in het leven geroepen door het Maastricht UMC+ en het Innovatiefonds Ouderenzorg. De stichting wil waarde toevoegen waar het zelfzorg ondersteunen betreft. Zo regelt de stichting onder andere de opleiding tot instructeur, met als uitgangspunt: één generieke opleiding en centrale scholingen. Ook ondersteunt de stichting de projectleiders en organisaties die zelfzorg willen oppakken uit andere delen van het land die willen leren van de Limburgse ervaring.

De komende jaren worden tegelijkertijd stappen gezet om de aanpak van de academie landelijk te borgen. Hierin speelt het zelfzorgplatform een belangrijke rol.

Dit platform gericht op zelfzorg, zal de beste standaardzorg inventariseren voor zelfzorg handelingen (bijvoorbeeld zelf ogen druppelen). Ook zorgt het platform voor ontsluiting van deze kennis: deze zal zowel op papier als online gedeeld worden voor instructeurs en burgers die na een doorgaans fysieke training met zelfzorg aan de slag gaan.

## Samenwerkingspartners

Alle samenwerkingspartners hebben hun handtekening onder het transformatieplan gezet. Ook de zorgverzekeraars CZ en VGZ hebben ermee ingestemd. In de uitvoering ervan gaan de zorgpartners voorop; andere partijen zoals de universiteit ondersteunen daarbij.



# Samen transformeren we van zorgen voor, naar zorgen met!



**burgerkracht** Limburg



**elis**thuiszorg

**Envida**

**Huisartsen**  
Oostelijk Zuid-Limburg

knooppunt  
informele zorg

 **Maastricht UMC+**

 **Mantó**

 **MeanderGroep**

 **MEDITTA**

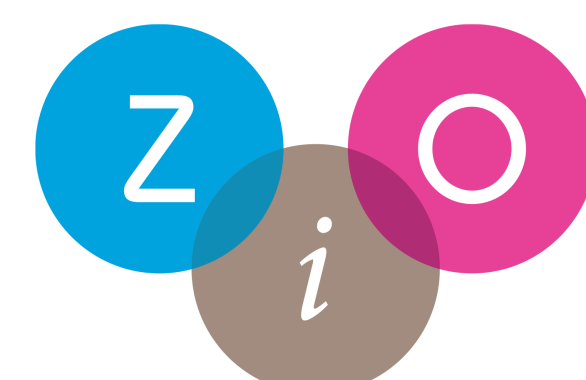


Thuiszorgroot Limburg

 **KOMPAZ**

**vitala+**

**VIVANTES**  
OUDERENZORG



 **zuyderland**