

Zorg die verder gaat

# “Praten met lotgenoten kan je verder helpen”

Mensen die ergens mee worstelen, zoeken voor hulp vaak automatisch in hun omgeving naar mensen die hetzelfde meemaakten. Ook in de zorg heeft dat meerwaarde, náást reguliere zorg of behandeling. In Limburg werken Burgerkracht Limburg en CZ al jarenlang samen aan het versterken van informele zorg en zelfredzaamheid van inwoners.

Zelfregietool is een resultaat van de samenwerking tussen CZ en Burgerkracht Limburg. Dat is een platform waar (chronisch) zieken of mensen die het moeilijk hebben op een laagdrempelige manier met elkaar in contact kunnen komen zodat ze steun kunnen hebben aan elkaar. Een waardevolle aanvulling op de reguliere zorg, zegt Wiro Gruisen, manager regio-regie bij CZ. “Goede zorg is zorg die past bij de wensen van een individu. Veel mensen doen een beroep op zorgverleners, terwijl ze iets anders nodig hebben. Als we zelfredzaamheid van mensen versterken, bijvoorbeeld met Zelfregietool, kunnen we de druk op de reguliere zorg verlagen. En bijdragen aan de betaalbaarheid van zorg.”

## Zorg ontlasten

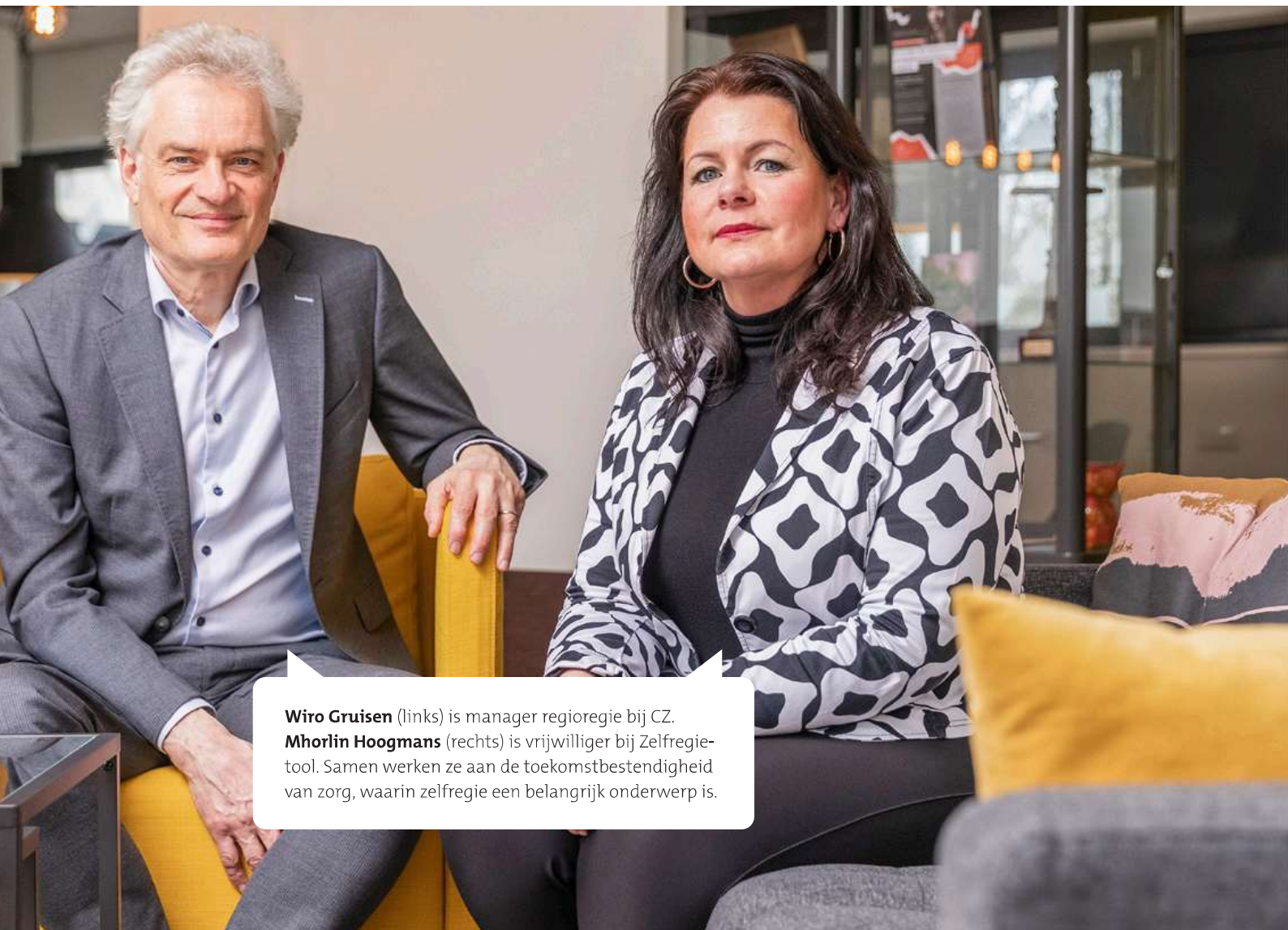
Mhorlin Hoogmans is vrijwilliger bij Zelfregietool: “Ik heb MS (de zenuwziekte Multiple Sclerose, red.). En ik heb zelf ervaren hoe waardevol het is om te praten

met mensen die hetzelfde hebben meegemaakt als ik. Zij snappen direct wat je bedoelt. En dat kan je verder helpen.” Mhorlin koppelde bijvoorbeeld een jonge moeder met borstkanker aan een maatje die hetzelfde had meegemaakt. “De ene keer ging ze mee naar de behandeling, de andere keer ving ze de kinderen op als de moeder te ziek was van de chemo. Het prettige: de moeder hoefde niet uit te leggen hoe ze zich voelde, haar maatje begreep dat.”

## Verbinding

In België, Duitsland en Engeland zien we al dat zelfhulpgroepen en lotgenotencontact werken. Daar zijn ook veel zelfhulpgroepen. In Nederland is er alleen in Limburg en een deel van Brabant al een mooi netwerk. In de rest van het land liggen nog volop kansen. CZ zet zich in om die kansen te benutten. Bijvoorbeeld door mensen te trainen om zelfhulpgroepen te begeleiden. En vooral door te zorgen voor meer verbinding in de





**Wiro Gruisen** (links) is manager regioregie bij CZ.  
**Mhorlin Hoogmans** (rechts) is vrijwilliger bij Zelfregietool. Samen werken ze aan de toekomstbestendigheid van zorg, waarin zelfregie een belangrijk onderwerp is.

regio; tussen bewoners, informele zorg en zorgprofessionals. Wiro: “We weten dat er behoefte is aan informele zorg, zowel bij inwoners van Limburg als bij zorgprofessionals. Maar: doorverwijzen naar informele zorg gebeurt nog te weinig. Daar brengen wij stap voor stap verandering in.”

Overigens kunnen niet alleen mensen uit de regio Limburg bij Zelfregietool terecht. Lotgenotengroepen vinden fysiek plaats in de regio, maar iedereen mag aansluiten. Ook online is op het platform veel praktische informatie over allerlei onderwerpen te vinden en kan iedereen vragen stellen.

### **Twee vliegen in één klap**

Mensen hebben niet altijd reguliere zorg nodig, benadrukt Mhorlin. “Het is belangrijk dat mensen zelf kijken wat ze nodig hebben en wat past. Nog een voorbeeld: een jonge man met autisme kwam met zijn moeder bij de huisarts. Hij zat alleen nog maar op

zijn kamer. De huisarts verwees hem door naar ons. Wij regelden een werkplek voor hem. Door de nieuwe structuur en sociale contacten kreeg hij meer zelfvertrouwen en had hij geen zorg nodig.”

Wiro: “We boeken winst als mensen zelf hun weg vinden naar informele zorg en zich daardoor fijner gaan voelen. Als ze vervolgens niet onnodig een beroep doen op zorg, dan slaan we twee vliegen in één klap.”

### **Toekomstbestendige zorg**

Het kabinet, gemeenten, zorgaanbieders, zorgverzekeraars, zorgmedewerkers en patiëntenorganisaties maakten afspraken om zorg goed, toegankelijk en betaalbaar te houden. Die afspraken staan in het Integraal Zorgakkoord (IZA). In het akkoord én voor CZ zijn zelfredzaamheid en regiosamenwerking belangrijke thema's. Een van de oplossingen die we al samen ontwikkelden is Zelfregietool. Voor meer informatie: [www.zelfregietool.nl](http://www.zelfregietool.nl).