

BEVORDEREN VAN THERAPIE TROUW

In dit document zijn de onderzoeksresultaten te zien van de belangrijkste inzichten uit onze onderzoeksvraag Hoe bevorderen we therapietrouw? We hebben hier verschillende modellen tegen aan gelegd en onderzocht.

In dit document hebben we de onderzoeksresultaten verzameld welke gaan over het bevorderen van therapietrouw. Het gaat hier vooral om welke kenmerken therapietrouw kent en hoe we deze kunnen aanpakken. Dit heeft ook geleid tot goede inzichten en zelf design guidelines welke we hebben toegepast in ons concept.

Combinatie van interventies nodig om therapietrouw te verhogen.(thuisoefeningen)

Zelfmanagement bij klachten is een belangrijk aspect in de holistische visie op gezondheid. Zelfmanagement is het omgaan met de dagelijkse impact van een aandoening. Vaak is dit een levenslange taak. Zelfmanagement is afhankelijk van de samenwerking tussen de fysiotherapeut en de patiënt. De fysiotherapeut moet de patiënt de vaardigheden aanleren en het zelfvertrouwen geven om met de problemen om te gaan. Er zijn verschillende soorten zelfmanagement taken, zoals het uitvoeren van oefeningen, maar ook taping en het dragen van braces.

Therapietrouw van de patiënt is hierbij belangrijk, **maar 50 tot 70% van de mensen lukt het niet om de voorgeschreven behandeling volledig uit te voeren.**

Hierdoor ligt er een groter zwaartepunt tijdens de behandelingen, wat niet alleen invloed heeft op het verloop van het herstel, maar ook meer kosten met zich meebrengt. Verschillende onderzoeken hebben de aspecten vastgesteld die van invloed zijn op de therapietrouw bij musculoskeletale klachten. Dit systematische review zet de effectiviteit van verschillende interventies om therapietrouw te verhogen op een rijtje.

Methode

In het review werden alle RCT's geïnccludeerd die een interventie ten aanzien van fysiotherapeutische therapietrouw vergeleek met een controlegroep. De methodologische kwaliteit van de onderzoeken werd in kaart gebracht met de PEDro.

Resultaten

Er werden 12 artikelen geschikt bevonden voor inclusie. Er werden geen significant positieve resultaten gevonden voor een educatief programma, eventueel aangevuld met audio- of videomateriaal. Wel leidde in één onderzoek het toevoegen van geschreven **oefeninstructies** tot betere resultaten. Het formuleren van duidelijke doelen leidde in een onderzoek niet tot betere resultaten, maar in een andere studie wel. Het dragen van een **activiteitenmonitor** en het gebruik van een **feedbacksysteem** leidde in één onderzoek tot positieve resultaten. Vier studies

bekeken **sociale ondersteuning** door een fysiotherapeut of coach. **Eén studie van hoge kwaliteit en één van matige kwaliteit vonden hier significante betere therapietrouw voor.** Twee andere studies van matige kwaliteit vonden daarentegen geen significant positieve resultaten.

Bevindingen uit onderzoek

- Geschreven oefeninstructies leiden tot betere resultaten
- Dragen van een activiteitenmonitor
- Gebruik maken van een feedbacksysteem
- Sociale ondersteuning door een coach, een studie van hoge kwaliteit een significante betere therapietrouw voor.

Samenvatting

Al deze onderzoeken richtten zich op therapietrouw bij het **uitoefenen van huiswerk oefeningen**. De interventies die werden getest liepen sterk uiteen, waardoor veel resultaten zijn gebaseerd op één of twee onderzoeken. Een aantal onderzoeken vonden significant positieve effecten, maar vanwege het gebrek aan onderzoeken kunnen hier weinig conclusies aan verbonden worden. De auteurs van het review raden aan om in ieder geval verschillende interventies te combineren om de kans op succes te verhogen.

De mate van therapietrouw in de studies varieerde sterk, van 33% tot 93%. Gemiddeld was de therapietrouw 67%. Extra uitdaging voor dit soort onderzoek is om vast te stellen welke frequentie noodzakelijk is waarbij de therapie nog effectief is. (Marjolein Streuer. 2015)

Peek, K., Sanson-Fisher, R., Mackenzie, L., Carey, M. (2015). Interventions to aid patient adherence to physiotherapist prescribed self-management strategies: a systematic review. Physiotherapy Oct 22.

Motiverende gespreksvoering verhoogt therapietrouw en vermindert chronische pijn

e-behandeling van chronische pijn is nog niet optimaal. Een mogelijke verklaring hiervoor is de gebrekkige therapietrouw voor medicatie, oefentherapie of leefstijladviezen. Het niet afmaken van fysiotherapie of psychosociale behandeling is duidelijk geassocieerd met slechtere uitkomsten. Om patiënten te ondersteunen bij het volhouden van fysiotherapie kan motiverende gespreksvoering uitkomst bieden. Deze benadering wordt meer en meer richting de gezondheidszorg vertaald. Hoewel motiverende gespreksvoering vaak geadviseerd wordt ter ondersteuning van de

behandeling van chronische pijn is er nog maar één review en één overzichtsartikel verschenen. Deze reviews beperkten zich niet tot RCT's en er werd geen statistische analyse uitgevoerd. De auteurs van het huidige artikel hebben deze tekortkomingen ondervangen. Ze onderzochten daarbij niet alleen het effect van motiverende gespreksvoering op therapietrouw bij chronische pijn, maar ook het effect van motiverende gespreksvoering op de pijn intensiteit en het functioneren van de patiënt.

Methode

De relevante literatuur werd doorzocht tot en met februari 2014. Van de 73 artikelen die in detail werden doorgenomen, bleven er 7 over om opgenomen te worden in dit onderzoek.

Resultaat

Deze review betrof patiënten met chronische pijn, waaronder chronische lage rugpijn, fibromyalgie, aspecifieke chronische pijn, en reumatische artritis. Alle studies vergeleken motiverende gespreksvoering met een controlegroep zoals aandachtcontrole of placebo.

Statistische analyse toont dat motiverende gespreksvoering de therapietrouw tijdens de behandelperiode verhoogt bij patiënten met chronische pijn. Het effect op 6 maanden follow-up lijkt echter niet aanwezig te zijn. Dat betekent dat na de behandeling de motiverende gespreksvoering nogmaals herhaald moet worden om de patiënt blijvend te ondersteunen bij het adequaat omgaan met de klachten. Ook op pijnintensiteit wordt er een klein tot moderate effect gevonden tijdens de behandelperiode. Op 6 maanden follow-up blijkt ook nu het effect niet aanwezig te zijn.

Samenvatter

Dat motiverende gespreksvoering een gunstig effect kan hebben op diverse gebieden van leefstijl, was al bekend. Relatief nieuw zijn studies die motiverende gespreksvoering onderzoeken binnen de context van chronische pijn. Het interessante van deze meta-analyse is dat **motiverende gespreksvoering** niet alleen een effect heeft op therapietrouw, maar ook op de intensiteit van de chronische pijn. Dat hoop je natuurlijk ook te bereiken met je fysiotherapeutische en motiverende interventies, maar het is prettig als onderzoek hier ook bewijs voor aanlevert. Een onderzoek van Cheing e.a. (2014) maakt aannemelijk dat het effect op pijn via de volgende route verloopt: motiverende gespreksvoering verbetert de

werkrelatie met de patiënt, dat vergroot de positieve verwachting van fysiotherapie bij de patiënt, en deze positieve verwachtingen reduceren de pijn intensiteit. (P van Burken. 2015)

Waarschijnlijk is een combinatie van motiverende gespreksvoering en oplossingsgericht coachen beter binnen de fysiotherapie. Oplossingsgericht coachen richt zich nadrukkelijk op wat de patiënt wel wil en niet zozeer waar hij vanaf wil komen. Het is een krachtige gesprekstechniek om de patiënt uit zijn klagende rol te krijgen richting het actief construeren van oplossingen.

Therapietrouw onder sporters - Design guidelines

Het thema 'therapietrouw van revaliderende sporters' mag meer aandacht krijgen binnen de sportpsychologie. Volgens Brewer (1998) is de terapietrouw in de sportrevalidatie tussen de 40% en de 91%. De auteur in dit artikel heeft met een kwalitatief onderzoek een aantal belangrijke factoren boven water gekregen die de terapietrouw kunnen verhogen of verlagen.

Daartoe nam zij semi-gestructureerde interviews af bij 9 fysiotherapeuten die gemiddeld 11,8 jaar sportfysiotherapeut waren en gemiddeld 75% van de tijd met revaliderende sporters werkten. Na nauwkeurige analyse van de interviews komen de volgende factoren naar voren.

Factoren die de terapietrouw bevorderen

1. Gunstige kenmerken van de sporter

Positieve individuele eigenschappen	<ol style="list-style-type: none">1. Professionele instelling van de atleet: zoals regelmatig trainen, georganiseerd zijn en verantwoording nemen in het herstelproces.2. Aanpassen: gemakkelijk aanpassen aan de omstandigheden3. Geschoold: (relatief) goed geschoold zijn4. Zelfvertrouwen hebben5. Fysieke activiteiten plezierig vinden6. Competitieniveau: hoger competitieniveau is gunstig7. Gesponsord worden
--	---

	8. Gemotiveerd en gedreven om succes te hebben
Adaptieve gedachten	<ol style="list-style-type: none"> 1. Positief perspectief dat men de blessure kan overwinnen de revalidatie positief benaderen. 2. Inzicht in de blessure: goed 'ziekte' inzicht 3. Inzicht in het revalidatie proces: goed begrijpen wat er allemaal nodig is voor optimale revalidatie en daar de voordelen van inzien.

2. Goede steunstructuren

Goede sociale steun	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sociale steun vanuit familie, vrienden, mede sporters, mede revalidanten, therapeut. 2. Betrokkenheid van de coach: de coach is betrokken bij het revalidatieproces, is op de hoogte, denkt mee
Vertrouwen in fysiotherapeut en het revalidatieproces	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vertrouwen in- en waardering voor de fysiotherapeut: de revalidant vertrouwt en waardeert de fysiotherapeut 2. Vertrouwen in het revalidatieproces

Faciliterende omgeving	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tijd krijgen om te revalideren: geen druk van anderen 2. Passende omgeving: de juiste middelen, ruimte, apparaten hebben. 3. Revalidatie inpassen in leefstijl: het is gunstig als de atleet de revalidatie in zijn dagelijks leven kan inpassen.
-------------------------------	--

3. Positieve ervaringen rond blessures en revalidatie

Met betrekking tot de aandoening	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bijvoorbeeld: vindt de blessure plaats in de voorbereiding op het seizoen dan is de atleet meer gemotiveerd.
Eerdere ervaring met de aandoening	<ol style="list-style-type: none"> 1. De atleet weet daarom wat er nodig is en wat het van hem vraagt om weer fit te worden...
Aard van de revalidatie	<ol style="list-style-type: none"> 1. Korte revalidatieperiode of bijvoorbeeld een latere fase in het revalidatieproces is gunstig. Zelf (mee) moeten betalen mogelijk ook.

Factoren die therapietrouw belemmeren

1. Ongunstige kenmerken van de sporter

Negatieve individuele eigenschappen	<ol style="list-style-type: none">1. Onprofessionele instelling: weinig trainen, geen doelen hebben, geen verantwoording nemen in revalidatie, uitvluchten zoeken om niet naar de revalidatie te komen.2. Gebrekkige Motivatie: bijvoorbeeld extrinsiek gemotiveerd zijn3. Matige Intelligentie: het is ongunstig als men minder intelligent is4. Onvermogen om de revalidatie te volbrengen
Negatieve emoties	<ol style="list-style-type: none">1. bijvoorbeeld catastroferen of angst voor hernieuwde blessure, angst voor pijn.
Ongunstig gedachten	<ol style="list-style-type: none">1. Gebrek aan zelfvertrouwen2. Gebrekkig inzicht in aandoening3. Gebrekkig inzicht in revalidatieproces4. Negatieve attitude: bijvoorbeeld omdat een kans op een prestatie door de blessure gemist werd

<p>Overmatige 'therapietrouw'</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Overmatig enthousiast en gemotiveerd om terug te keren 2. Elite atleten 3. Lange afstandslopers 4. Erg sterke persoonlijkheid
--	---

2. Slechte steun structuren

<p>Gebrekkige sociale steun</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Weinig betrokkenheid van de coach: de coach is niet betrokken bij het revalidatieproces, weet niet wat er speelt. 2. Onvoldoende begeleiding/supervisie door de fysiotherapeut 3. Gebrekkige sociale steun vanuit familie, vrienden, medesporters, mede revalidanten, therapeut. 4.
<p>Sceptisch ten opzichte van de fysiotherapeut en het revalidatieproces</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Spreekt voor zich...

Belemmerende omgeving	<ol style="list-style-type: none"> 1. Geen middelen: tijd, apparatuur, ruimte etc 2. Eisen uit omgeving: familie bijvoorbeeld die van alles eist, of studie, werk... 3. Niet passende omgeving: geen ruimte hebben om te oefenen of te trainen etc.
Druk	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vanuit familie... 2. Vanuit coach/team: dit kan tot gebrekkige therapietrouw, maar ook tot overmatige 'therapietrouw leiden

3. Negatieve ervaringen rond blessures en revalidatie

Aard van de revalidatie	– bijvoorbeeld te zwaar of te veel eisend programma, of saai...
--------------------------------	---

Naast deze factoren is ook gevraagd naar strategieën om de therapietrouw te verhogen.

Doelen stellen en voortgang bijhouden	<ol style="list-style-type: none">1. Doelen en tijdlijn uitzetten2. Voortgang bijhouden/controleren3. Feedback geven over progressie
Maatwerk om de betrokkenheid te vergroten	<ol style="list-style-type: none">1. Snijd het programma toe op de behoeften en mogelijkheden van de atleet.2. Zorg voor betrokkenheid door interessante, realistische, leuke trainingen
Duidelijkheid en inzicht	<ol style="list-style-type: none">1. Geef specifieke en duidelijke instructies evt. opgeschreven...2.
Zelfvertrouwen in revalidatie vergroten	<ol style="list-style-type: none">1. Zorg dat de sporter zelfvertrouwen krijgt ten aanzien van revalidatie2. Bouw een relatie op met atleet: laat zien dat je kennis hebt van zijn sport etc.

Geef verantwoording	1. Leg ze keuzes voor en laat ze nadenken over de gevolgen
Zet sociale steun in	1. Betreft coach er actief bij, of vrienden, medesporters etc.
Wees beschikbaar	1. Beschikbaar zijn voor de patiënt en de ruimte en faciliteiten hebben helpt de therapietrouw
Overige...	1. Rolmodel inzetten, 'boos' worden op atleet, motiverend gesprek, verbeeldingsoefeningen inzetten, elders trainen om druk te verminderen, management informeren als therapietrouw laag is...

Afrondend

De interviews geven een aardig overzicht van factoren die volgens deze deskundigen meespelen in de therapietrouw rondom sportrevalidatie. Een aantal factoren die hier boven beschreven zijn zijn al onderzocht en 'bewezen' in de literatuur, andere factoren vragen nog om nader onderzoek. (Nivaen, A, P van Burken. 2007)

Bron: Nivaen, A. (2007). Rehabilitation adherence in sport injury: sport physiotherapists' perceptions. Journal of Sport Rehabilitation, 16, 93-110

Duizend en één wegen om therapietrouw te bevorderen in de medicinaal gebruik

Drie verschillende fases van therapietrouw in medicijnen onderscheiden:

- De acceptatiefase; dit is de fase waarin een patiënt te horen krijgt dat hij een chronische aandoening heeft. Hij start met het gebruik van een medicijn en leert het inpassen in zijn dagelijkse ritme.
- De uitvoeringsfase; dit is de fase waarin een patiënt het medicijn gebruikt. Dit gebeurt al dan niet volgens voorschrift.
- De discontinuatiefase; dit is de fase waarin de patiënt gewenst of ongewenst stopt met het gebruiken van een medicijn.

In elke fase- maar vooral in de eerste twee - kan jij een steentje bijdragen om de therapietrouw bij patiënten te bevorderen. Het gesprek met de patiënt is daarbij het belangrijkste middel.

'Soms is een patiënt nog zoekende in hoe hij zijn medicatie het beste kan gebruiken.

Duidelijke en relevante informatie geven helpt dan echt.'

Acceptatie

In de acceptatiefase is de patiënt bezig zijn chronische aandoening te accepteren. Het innemen van medicijnen is nog geen gewoonte geworden. Denk bijvoorbeeld eens aan de keren dat jezelf een nieuw medicijn hebt gekregen. **Je moet jezelf er echt aan helpen herinneren.** Als een patiënt last heeft van bijwerkingen dan kan dat ook zorgen dat hij stopt met het medicijn of minder vaak inneemt. De informatie die jij hierover verstrekt in een eerste uitgiftegesprek en eventueel de extra begeleiding in deze fase vanuit de apotheek, stimuleert de therapietrouw. **Belangrijk daarbij is het gesprek zo te voeren dat een patiënt zich begrepen voelt, je begrijpt en zelf meedenkt. Het meegeven van schriftelijke uitleg, uitleg met pictogrammen en/of het verwijzen naar online informatie- en instructiefilmpjes helpt daarbij.** Je kunt als apotheek extra begeleiding bieden. Bijvoorbeeld door patiënten die een eerste uitgifte gesprek hebben gehad voor een chronische aandoening, na te bellen (zie teamverhaal pag. 18) of een vragenlijst per mail te sturen.

'Een herinnering per sms kan voor vergeetachtige patiënten een echte uitkomst zijn.

Simpel maar effectief.'

(Sbaweb, 2014)

Belangrijk bevindingen omtrent Fysio Therapietrouw.

- Therapietrouw oplossingen op maat
- **Therapietrouw bespreekbaar maken (Op basis van specifieke vragen kan de therapietrouw gemonitord worden. Dit biedt een aanknopingspunt voor positieve beloning dan wel voor het opsporen van knelpunten en de oorzaken daarvan, opnieuw om de voorschriften beter “op maat te snijden”.**
- **Positive feedback Techniek noodzakelijk om de patiënt ter plekke te motiveren om door te gaan met zijn inspanningen/oefeningen. (audio, video)**

(JJ, Kersens. 2007)

Bronnen:

Peek, K., R. Sanson-Fisher, L. Mackenzie, and M. Carey. "Interventions to Aid Patient Adherence to Physiotherapist Prescribed Self-management Strategies: A Systematic Review." *Physiotherapy*. U.S. National Library of Medicine, June 2016. Web. 2 Mar. 2017. <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26821954>>

Peter Van Burken Fysiotherapeut & Psycholoog of Andersom. Oprichter PsychFysio Opleidingen. Auteur Gezondheidspsychologie Voor De Fysiotherapeut. "Motiverende Gespreksvoering Verhoogt Therapietrouw En Vermindert Chronische Pijn." *PsychFysio Opleidingen*. N.p., 07 Apr. 2017. Web. 4 Mar. 2017. <<https://www.psychfysio.nl/motiverende-gespreksvoering-verhoogt-therapietrouw-en-vermindert-chronische-pijn/>>

Peter Van Burken Fysiotherapeut & Psycholoog of Andersom. Oprichter PsychFysio Opleidingen. Auteur Gezondheidspsychologie Voor De Fysiotherapeut. "Combinatie Van Interventies Nodig Om Therapietrouw Te Verhogen." *PsychFysio Opleidingen*. N.p., 07 Apr. 2017. Web. 06 Mar. 2017. <<https://www.psychfysio.nl/combinatie-van-interventies-nodig-om-therapietrouw-te-verhogen/>>

Peter Van Burken Fysiotherapeut & Psycholoog of Andersom. Oprichter PsychFysio Opleidingen. Auteur Gezondheidspsychologie Voor De Fysiotherapeut. "Sportfysiotherapeuten Aan Het Woord over Therapietrouw in De Sportrevalidatie." *PsychFysio Opleidingen*. N.p., 16 Aug. 2014. Web. 12 Mar. 2017. <https://www.psychfysio.nl/1_08_1/>

"Duizend En één Wegen Om Therapietrouw Te Bevorderen." *SBA Web*. Web. 17 Mar. 2017. <<https://www.sbaweb.nl/duizend-en-een-wegen-om-therapietrouw-te-bevorderen/>>

Kersens, JJ. Effect Van Therapietrouw. 2007. PDF.

<<http://www.nivel.nl/sites/default/files/bestanden/1002714.pdf>>