



Dit is een overzicht van de belangrijkste aanbevelingen uit de KNGF/VvOCM-richtlijn 'Zorg op Afstand' (KNGF, 2023). De volledige richtlijn vindt u op het [KNGF kennisplatform](#).

Met zorg op afstand wordt bedoeld: alle zorgactiviteiten tussen patiënt en zorgverlener die op afstand worden gegeven. Dit gaat zowel om asynchrone digitale zorg via bijvoorbeeld apps, wearables of websites als om synchrone zorg in de vorm van videoconsulten of telefonische consulten. De term 'op afstand' duidt dus op het feit dat zorgverlener en patiënt zich niet in eenzelfde fysieke ruimte bevinden. Deze richtlijn richt zich specifiek op vormen van zorg op afstand die zorg in de praktijk geheel of gedeeltelijk vervangen, en dus geen aanvulling zijn op de reguliere behandeling.

## • Toepassen van zorg op afstand

- Overweeg samen met de patiënt en op basis van klinisch redeneren om de keuze te maken wel of niet zorg op afstand toe te passen binnen de fysio-/oefentherapeutische behandeling.
- Bespreek hierbij de patiëntspecifieke voor- en nadelen van zorg op afstand met de patiënt.
- Wees terughoudend met de toepassing van zorg op afstand bij patiënten bij wie veiligheid niet gewaarborgd kan worden, zoals bij patiënten met een verhoogd valrisico of bij wie overbelastingsverschijnselen en/of (levens)bedreigende situaties kunnen optreden.
- Bespreek de mogelijke patiëntspecifieke risico's met de patiënt en overweeg de therapie volledig fysiek plaats te laten vinden of neem maatregelen om de veiligheid te waarborgen. Later kan eventueel alsnog gekozen worden voor zorg op afstand.

## • Samen beslissen rondom de inzet van zorg op afstand

Leg aan de patiënt uit wat je bedoelt met zorg op afstand, en geef voorbeelden van de verschillende vormen en de voor- en nadelen per vorm.

- Potentiële voordelen van zorg op afstand kunnen zijn: vergroten van eigen regie en zelfmanagement, betere integratie van therapie in dagelijks leven en eigen context, betere toegang tot (specialistische) fysio/oefentherapeutische zorg, geen of minder reistijd en reiskosten, continuïteit van de behandeling, bij videoconsulten voelt de patiënt zich mogelijk thuis veiliger of vrijer, bij het gebruik van apps en wearables ontstaat er mogelijk een beter inzicht in eigen behandelproces.
- Potentiële nadelen van zorg op afstand kunnen zijn: minder persoonlijk contact, gemis van peer support en gemis van fysiek contact.

Leg uit dat zorg op afstand een volwaardig onderdeel van het behandeltraject is.

Probeer een indruk te krijgen van onderstaande persoonlijke aspecten van de patiënt en of deze aspecten beïnvloedbaar zijn, en bepaal op basis daarvan of zorg op afstand geschikt is voor de patiënt en zo ja, in welke vorm(en):

- de hulpvraag;
- de behandeldoelen;
- het type klacht;
- de persoonlijke voorkeur van de patiënt;
- eerdere ervaringen, wensen en behoeften van de patiënt;
- of de patiënt openstaat voor zorg op afstand;
- of de patiënt gemotiveerd is of kan worden;
- of de patiënt toereikende digitale vaardigheden heeft (bijv. in te schatten met een [quickscan](#));
- of de patiënt voldoende taalbegrip heeft;
- of de patiënt voldoende gezondheidsvaardigheden heeft;
- of de patiënt voldoende zelfstandigheid en zelfbekwaamheid heeft;
- of de patiënt toereikende middelen heeft;
- en of de patiënt cognitieve beperkingen of culturele barrières ervaart.

## • Vormen van zorg op afstand

Maak samen met de patiënt een keuze uit de passende vormen van zorg op afstand.

Videoconsulten of telefonische consulten	Kies voor consulten via telefoon of video als je persoonlijk contact met de patiënt wilt hebben, maar het niet noodzakelijk is om in dezelfde ruimte te zijn. Videoconsulten hebben de voorkeur boven telefonische consulten.
Apps/wearables	Kies voor apps/wearables indien de patiënt in staat is om zonder directe supervisie aan therapiedoelen te werken. Apps zijn met name geschikt voor informeren en adviseren, instructie, niet-complexe oefentherapie, monitoring van therapietrouw en monitoren van de ernst van de klachten. Wearables, al dan niet gekoppeld aan apps, zijn met name geschikt voor monitoring, feedback, coaching, doelen stellen en evalueren.
Fysieke consulten	Kies voor fysieke consulten als het meerwaarde heeft om elkaar fysiek te ontmoeten en/of de behandelvorm niet op afstand aangeboden kan worden. Fysieke consulten zijn met name geschikt voor het uitvoeren van lichamelijk onderzoek bij het bepalen van de fysio/oefentherapeutische diagnose, wanneer observatie op afstand niet toereikend is om een compleet beeld van het beweeggedrag van de patiënt te vormen, gesprekvoering waarin het belangrijk is om lichaamstaal en -houding in zijn volledigheid te observeren, complexe oefentherapie, passieve mobilisatie en andere manuele verrichtingen.

Maak samen met de patiënt een keuze over het aandeel zorg dat op afstand wordt aangeboden en het aandeel dat fysiek wordt aangeboden.

## • Een goede patiënt-therapeutrelatie bij zorg op afstand

Maak een inschatting van patiëntspecifieke kenmerken en bepaal op basis daarvan of het opbouwen en onderhouden van de patiënt-therapeutrelatie extra aandacht behoeft.

Ga na of de volgende patiëntspecifieke kenmerken van invloed kunnen zijn op de patiënt-therapeutrelatie:

- de mate waarin de patiënt vertrouwen heeft in zorg op afstand;
- de mate waarin de patiënt vertrouwen heeft in het opbouwen en onderhouden van een persoonlijke band tussen patiënt en therapeut bij de inzet van zorg op afstand;
- de mate waarin de patiënt verantwoordelijkheid voelt voor diens eigen bijdrage aan de behandeling;
- de mate waarin er bij de patiënt vastgestelde cognitieve beperkingen, gedragsproblemen, gedragsstoornissen of ontwikkelingsstoornissen zijn.