



Handleiding

gesprekskaart en
handboek COPD

Het handboek 'ik heb COPD, wat kan ik doen?' ondersteunt je, als professional, bij de gesprekken over zelfzorg met mensen met COPD. In deze handleiding lees je hoe je kunt werken met het handboek en de bijbehorende gesprekskaart.

Voor patiënten met beperkte gezondheidsvaardigheden

De gesprekskaart en het handboek 'Ik heb COPD, wat kan ik doen?' zijn speciaal ontwikkeld voor mensen met COPD én beperkte gezondheidsvaardigheden. Gezondheidsvaardigheden zijn vaardigheden die nodig zijn om informatie over gezondheid te vinden, begrijpen en gebruiken. Onder de algemene bevolking heeft 29% van de mensen beperkte gezondheidsvaardigheden. Je komt in je dagelijks werk dus in aanraking met mensen met COPD én beperkte gezondheidsvaardigheden. Denk bijvoorbeeld (maar niet uitsluitend) aan laaggeletterden, migranten, ouderen en lager opgeleiden. Zij hebben behoefte aan een eenvoudige en meer beeldende uitleg over COPD en het omgaan met hun ziekte.

Dit handboek is ontwikkeld samen met mensen met COPD én beperkte gezondheidsvaardigheden, huisartsen, praktijkondersteuners en verpleegkundigen.

Wat vind je in het handboek?

- Deel 1: Wat is COPD?
- Deel 2: Wat kan ik zelf doen?
- Deel 3: Wie helpt u?

Aangevuld met:

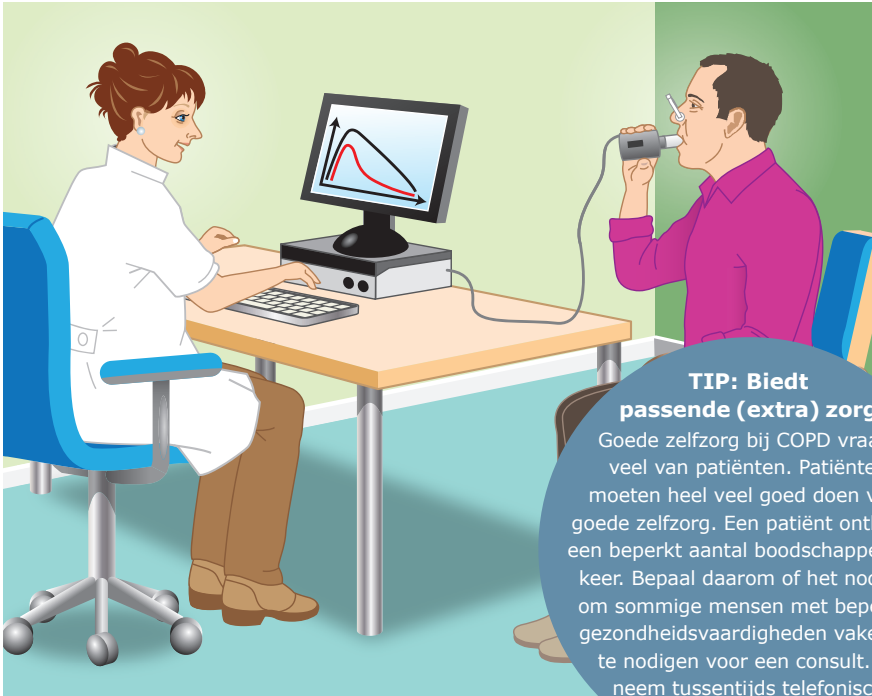
- Informatie over de zorgverzekering, handige websites en moeilijke woorden.

TIP: Doseer!

Een patiënt met beperkte gezondheidsvaardigheden onthoudt maximaal drie boodschappen per keer.

Richt u daarom per consult op één onderwerp.





TIP: Biedt passende (extra) zorg

Goede zelfzorg bij COPD vraagt veel van patiënten. Patiënten moeten heel veel goed doen voor goede zelfzorg. Een patiënt onthoudt een beperkt aantal boodschappen per keer. Bepaal daarom of het nodig is om sommige mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden vaker uit te nodigen voor een consult. Of neem tussentijds telefonisch contact op.

Aan de slag met het handboek

Vooraf

- Neem het handboek eerst zelf goed door, zodat je bekend bent met de inhoud.
- Doseer de hoeveelheid informatie voor de patiënt per consult.
- Gebruik bij je consult de gesprekskaart om samen met de patiënt het onderwerp te bepalen dat op dat moment prioriteit heeft.
- Tijdens elk consult doorloop je met de patiënt één onderwerp uit het handboek.
- Je hoeft niet bij deel één uit het handboek te beginnen.
- Je hoeft niet alle onderdelen uit het handboek te behandelen.
- Je kunt hoofdstukken die niet relevant zijn voor de patiënt uit het handboek halen.
- Je kunt het handboek inzetten als werkboek door de afsprakenkaart, de invulschema's, en notitiepagina's te gebruiken.
- Geef het handboek alleen mee na uitleg en kom in volgende consulten op het handboek terug.

Manieren om de gesprekskaart en het handboek te gebruiken

De gesprekskaart en het handboek kun je op verschillende manieren inzetten. Hieronder bespreken we er een aantal. Zorgverleners geven aan dat ze bij voorkeur een combinatie van manier 1 en 3 gebruiken. Kies een manier die bij jou én de patiënt past.

Manier 1

Gesprekskaart als keuzemenu aan het begin van het consult

Laat de patiënt de gesprekskaart met afbeeldingen zien om samen met de patiënt te bepalen wat op dat moment prioriteit heeft. Bespreek dit onderwerp met behulp van het handboek.

Manier 2

Gesprekskaart als keuzemenu aan het eind van het consult

Laat de gesprekskaart aan het eind van het consult zien. Kies alvast het onderwerp waar je het de volgende keer over gaat hebben. Schrijf op voor de patiënt (plak eventueel een geeltje) welk hoofdstuk de patiënt thuis kan lezen ter voorbereiding.

Manier 3

Start met één onderdeel

Gebruik het handboek in eerste instantie bij één onderdeel van zelfzorg ondersteuning (bijvoorbeeld samen doelen stellen) of één thema (bijvoorbeeld bewegen).

Voorbeeld:

Samen doelen stellen. Gebruik tekst of afbeeldingen om samen na te denken over een haalbaar doel. Houd het klein. Verwacht niet te veel.

Voorbeeld:

Het hoofdstuk over bewegen. Bekijk samen de afbeeldingen. Vraag de patiënt wat hij/zij ziet op de afbeelding. En stel vragen als: Hoe gaat het bewegen? Is er iets wat u zou kunnen doen om meer te bewegen? Wat zou u kunnen doen om meer te bewegen?



Manier 4

Start met patiënten die recent een longaanval hebben gehad

Nodig patiënten met een recente exacerbatie telefonisch uit voor een extra consult. Lees samen de informatie in het handboek over een longaanval en longaanval actieplan door en bekijk bijbehorende de afbeeldingen. Bespreek samen wat de patiënt kan doen om een longaanval te voorkomen.

Manier 5

Geef het handboek mee en kom er op terug

Geef uitleg over het handboek, geef het handboek mee en vraag je patiënt het de volgende keer weer mee te nemen. Vraag of de patiënt het handboek thuis wil doornemen met een familielid of partner. Vraag dan de volgende keer wat ze er van vonden en bepaal met behulp van de gesprekskaart over welk onderwerp de patiënt wil doorpraten.

NB Veel mensen vinden het bijvoorbeeld lastig om tegen hun familie te zeggen dat ze minder energie hebben om iets te ondernemen. Aan de hand van dit boek is het gemakkelijker om daarover in gesprek te gaan.

TIP:
**Werk met
beeldmateriaal**

Maak de informatie zoveel mogelijk beeldend. Niet alleen met de afbeeldingen uit het boek, maar ook door aan de patiënt te vragen de lichaamsdelen bij zichzelf aan te wijzen.



**TIP:
gebruik de
terugvraagmethode**

Stel open vragen en check met de 'terugvraagmethode': vraag de patiënt om in zijn eigen woorden te vertellen wat u net heeft gezegd. Bijvoorbeeld zo: 'Om er zeker van te zijn dat ik het goed heb uitgelegd, wil ik u vragen om het een keer te vertellen.'

**TIP: Stel samen
haalbare doelen**

Een doel halen vergroot zelfvertrouwen. Gebruik de tekst of de afbeeldingen om samen na te denken over een haalbaar gedragsdoel. Houd het klein! Bijvoorbeeld: bel de zorgverlener als klachten erger worden, neem 1 keer per week de trap (stap een verdieping lager uit de lift). Noteer het doel in het zorgplan en in het handboek.

Oefening: Welk haalbaar doel zou je jezelf als professional willen stellen als het gaat om het gebruiken van het handboek?

Bijpassende training

Volg de training 'coachende vaardigheden bij mensen met COPD én beperkte gezondheidsvaardigheden'. De training is geaccrediteerd.

Je leert:

- Werken met beeldmateriaal en het handboek
- Werken met de terugvraagmethode
- Mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden en laaggeletterden (beter) te herkennen
- De zelfzorg van patiënten met beperkte gezondheidsvaardigheden te verbeteren

Meer informatie over beperkte gezondheidsvaardigheden en de training vind je op **www.pharos.nl**.