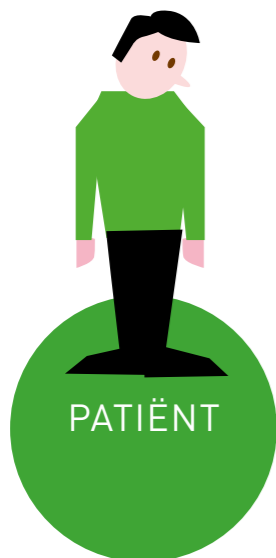
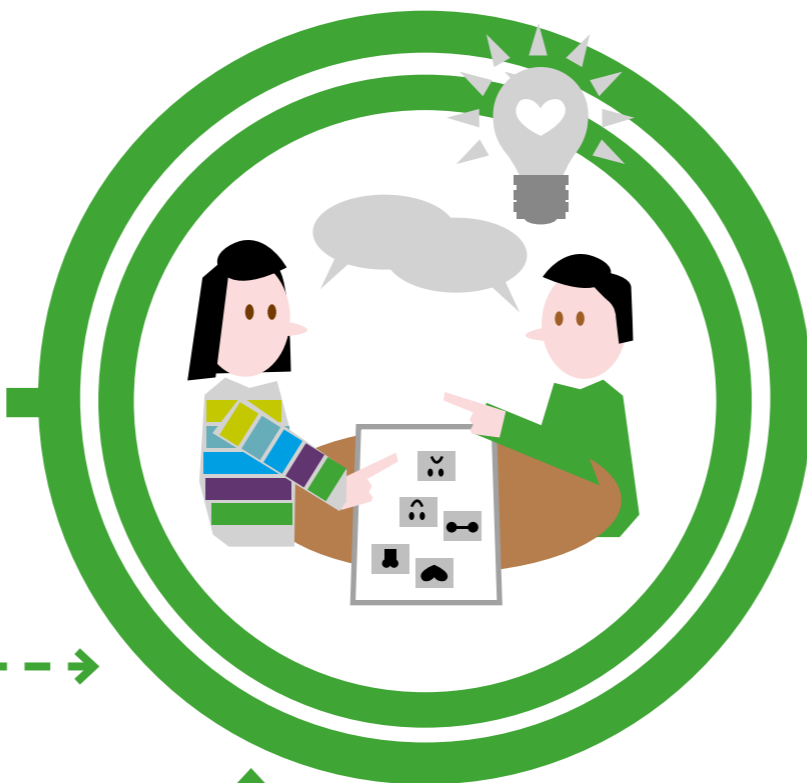


ZIEKTE &
ZORG

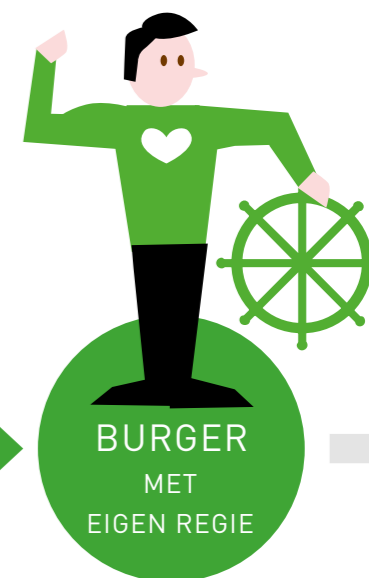


VAN ZZ



NAAR GG

GEZONDHEID &
GEDRAG

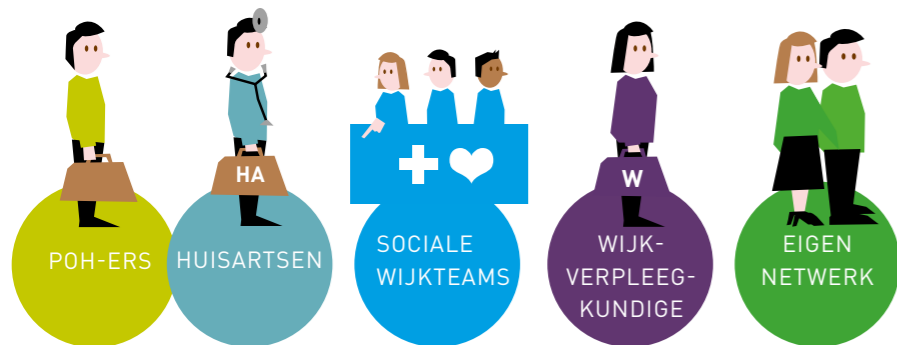


ERVARINGEN VAN PATIËNT

- HOE ERVAART HIJ GEZONDHEID?
- WELKE PROBLEMEN ONDERVINDT HIJ?
- WAT DRAAGT BIJ AAN GEZONDHEID EN GEDRAG?
- WAT IS DE ROL VAN DE ZORGVERLEENERS?

METHODIEK

VOORBEELDEN VAN GEBRUIKTE
METHODIEKEN OM HET GESPREK
MET PATIËNTEN OP GANG TE
BRENGEN



GESPREKSPARTNERS

**INZICHTEN VAN PATIENT
EN ZORGVERLENER**

- GEZONDHEID
- GEDRAG
- REGIE



METHODIEK

1/2

INTRODUCTIE

Zorgverleners vinden het soms lastig om een goed gesprek aan te gaan met mensen met diabetes over hun eigen verantwoordelijkheid op het gebied van gezondheid en eigen regie. Wie heeft welke rol als het gaat om de omslag van zorg en ziekte naar gezondheid en gedrag? Van zowel hulpverleners als patiënten (burgers) wordt een andere houding verwacht. Wat is daarvoor nodig? Vilans heeft kwalitatieve gesprekken gevoerd met 15 patiënten, met 4 huisartsen en met 4 praktijkondersteuners. We hebben als hulpmiddel bij dit gesprek gebruik gemaakt van afbeeldingen.

Als je echt wilt weten wat mensen beweegt, moet je open staan voor het gesprek over zaken die mensen zelf belangrijk vinden, in plaats van de zaken die je zelf wellicht op je interviewlijstje had gezet. Je kunt afbeeldingen gebruiken om het onderzoek aangenamer en creatiever te maken. Doordat je iemand in staat stelt zijn verhaal op zijn manier te vertellen, creëer je een band die je met een traditionele methode maar moeilijk voor elkaar krijgt. Dat is misschien wel het belangrijkste resultaat. Samen praten over een mooie foto, is veel natuurlijker en

daardoor prettiger voor beide partijen. Hieronder vind je enkele voorbeelden.

We willen professionals die werkzaam zijn in medisch en sociaal domein (zorg en welzijn) uitnodigen om een ander type gesprek aan te gaan. We richten ons met deze infographic op huisartsen, praktijkondersteuners van huisartsen en sociale wijkteams en andere professionals (maatschappelijk wijkverpleegkundige, welzijnswerker, ouderenadviseur etc.) die het gesprek met burgers voeren over hun gezondheid en gedrag.

VRAGEN AAN PATIËNTEN

- Wat is gezondheid voor jou?
- Hoe hou je regie over je eigen leven?
- Tegen welke problemen loop je aan?
- Wat doe je om die problemen het hoofd te bieden? Wat helpt jou?
- Wat verwacht je van zorgverleners?



Voorbeeld van een methodiek met totaaloverzicht van afbeeldingen om gesprek te voeren met patiënt over wat gezondheid voor hem betekent.



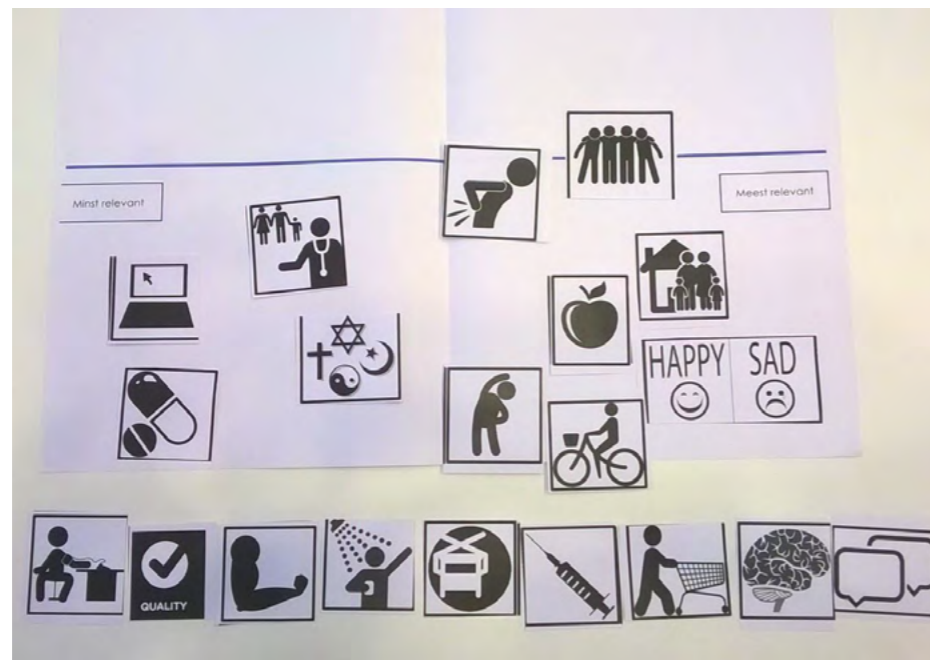
Voorbeeld van een methodiek om gesprek te voeren met de patiënt over hoe zijn dag er uit ziet, wat hij zoal doet en welke effecten dat heeft op zijn gemoedstoestand, kracht en energieniveau gedurende de dag.

METHODIEK

2/2

VRAGEN AAN ZORGVERLENERS

- Wat is gezondheid voor jou en wat denk je dat het voor de patiënt is?
- Heb je inzicht in de situatie?
- Wat bespreek je? En sluit dit aan bij de behoefte van de patiënt?
- Hoe kun je als zorgverlener de patiënt helpen bij het veranderen van gedrag?



Voorbeeld van een methodiek om gesprek te voeren met de patiënt over welke aspecten van gezondheid voor hem meer of minder relevant zijn.



Voorbeeld van een methodiek voor de zorgverlener dat inzicht geeft in wat hij met de patiënt bespreekt. Wat zie je als een patiënt de praktijk binnen komt? Wat weet je al van hem uit het dossier? Wat hoor je van de patiënt? En wat bespreek je uiteindelijk met de patiënt?

ERVARINGEN VAN PATIËNT

1/2



WAT IS GEZONDHEID?

Gezondheid gaat over veel verschillende dingen

- Gezond eten
- Bewegen
- Harmonie in het gezinsleven
- Rust nemen
- Natuur
- Accepteren dat het leven met mankementen komt

WELKE PROBLEMEN ERVAREN PATIËNTEN?

Verleidingen weerstaan – Belemmering ervaren

- Energie & Rust
'Ik merk dat ik minder energie heb en een minder goede conditie'
'Ik vind het soms lastig om rust te pakken'
- Combinatie werk en ziekte
'Ik voel het soms als een zware steen op mijn rug'
'Ik moet, moet, moet, maar dat kan niet altijd'

Belemmering accepteren, verleiding weerstaan

- Dat lukt minder goed als omgeving niet helpt
'Mensen accepteren soms niet als je geen extra wijntje wilt'
- Dat lukt minder goed met een emotionele last
'Werken en daarbij de zorg voor kind en moeder is lastig.'
'Dan heb ik zin in chocola'
- Dat lukt minder goed bij onmacht
'Ik heb veel begrafenissen gehad de laatste tijd ...'
- Zonder afleiding
'Een hobby zou helpen, maar daar ben ik mee gestopt.'

Impact op henzelf en leven:

- Onrust over verloop ziekte
- Denk iedere dag aan de dood
- Medische termen onduidelijk 'Wat betekent het voor mij?'

ERVARINGEN VAN PATIËNT

2/2

WAT HELPT PATIËNTEN?

Sociale interactie

- Sociale contacten
- Een partner (gezin)
- Erover praten
- Ergens bij horen

'Ik vind het fijn om mensen om me heen te hebben'

Leefstijl

- Meer sporten
- Beperken/stoppen met alcohol
- Stoppen met roken
- Gezond eten
- Buiten zijn/ bewegen: fietsen, wandelen (met de hond)

'Met alcohol ben ik in één keer gestopt'

Rust nemen

- Ontspannen (duttje doen)
- Niks doen, gewoon lummelen
- Op vakantie gaan

'Ik doe allerlei klusjes op dit wooncomplex, dat doe ik graag, zou best meer mogen'

Bezig zijn, nuttig zijn

- Veel bezig zijn
- Klussen (dingen repareren, in de tuin bezig)
- Er voor kinderen en kleinkinderen zijn

Positief zijn

- Humor

'Ik voel me als die bus die buiten staat: hij is oud, misschien wel afgekeurd, maar doet het nog best'

Controle pakken

- Rust nemen en op leefstijl letten
- BOB zijn op een feestje
- Activiteiten baseren op energieniveau (bijv. net na ontbijt)

Vergelijken met en stimuleren van anderen

WAT IS DE ROL VAN ZORGVERLENER?

Vertrouwen is een belangrijke voorwaarde

- In een goede relatie bespreek je meer
- Slechte ervaringen in de zorg maken gesprek moeilijk
- Ouderen hebben soms moeite het gesprek aan te gaan met jonge zorgverleners

'De huisarts kent mij van binnen en buiten, ik kan alles bespreken'

INZICHTEN VAN PATIËNT EN ZORGVERLENER

Mensen vatten gezondheid breder op dan alleen bewegen en gezonde voeding. Ook zaken als een fijn gezinsleven, vrienden, rust nemen, natuur en acceptatie horen bij gezondheid.

Mensen zijn zich **bewust van het belang** van een **gezonde leefstijl** en zijn ook bereid hun gedrag te veranderen. Ze snappen het en willen het. Er is wel een ondergrens tot hoever ze gaan.
"Ik vind het prima om gezond te eten en te stoppen met roken, maar bepaalde dingen laat ik me niet ontnemen"

Mensen hebben veel **baat bij controle en houvast**. Alles wat hun kan helpen (bijvoorbeeld een gezondere leefstijl) proberen ze. Het helpt om iets te kunnen doen, om het gevoel van controle te hebben.
"Ik heb nog geen insuline nodig en dat motiveert mij om aan mijn gezondheid te werken"

Ziekte heeft impact op je persoonlijkheid en identiteit. Je verandert als persoon. Je omgeving moet ook leren dat je verandert. Sociale contacten zijn fijn, maar kunnen je het ook moeilijk maken, omdat ze niet (willen) zien dat je veranderd bent.

De **basis voor een goed gesprek** met de zorgverlener is dat de patiënt er een **goed gevoel** bij heeft.
"De huisarts kent mij van binnen en van buiten, ik kan alles bespreken"
"Ik kijk niet op naar die jonkies, ik praat dan liever met mijn huisarts"
"Er moet vertrouwen zijn om met de zorgverleners over meer dan alleen mijn ziekte te praten"

Met de huisarts praten over de ziekte vinden patiënten het meest logisch. **Praten over andere zaken, zoals belemmeringen en gedrag**, vindt men minder bij de huisarts passen.
"Dingen zoals rust en sterk zijn voor mezelf, bespreek ik niet met de huisarts."
"Ik bespreek vooral de medische zaken met de huisarts, andere zaken bespreek ik wel met mijn vrouw"

Patiënten weten wel wat een gezonde leefstijl is. Het advies van de zorgverlener pakken zij liever op als zij daartoe gestimuleerd worden, verleid worden, niet omdat het moet.

De zorgverlener gaat er soms van uit dat **gezondheid** voor de patiënt een **andere betekenis** heeft dan voor hemzelf.
"Dat is eigenlijk wel een eye opener dat gezondheid voor de patiënt, net als voor mij, veel breder is dan zijn ziekte. Hij vindt zijn gezin denk ik ook het belangrijkste."

De woorden **'patiënt' en 'chronisch'** roepen een **negatief gevoel op**. Patiënten ervaren die begrippen als confronterend.
"Ik heb wel diabetes, maar om mij nou gelijk patiënt te noemen..."

De zorgverlener focust vooral op de medische kant. De zorgverlener vindt het wel belangrijk om ook andere aspecten van gezondheid te bespreken, zoals belemmeringen en gedrag, maar het lukt vaak niet vanwege tijd, protocol etc.
"Die onderstroom is vaak lastig te bespreken"