

## GESPREKSTOOL ZELFREDZAAMHEID

### 1. Kennismaking en vertrouwen opbouwen:

- Begin met een vriendelijke begroeting en stel jezelf voor.
- Benadruk het belang van een partnerschap tussen zorgverlener en zorgvrager.

### 2. Doel van het gesprek:

- Leg uit dat het gesprek gaat over het bevorderen van zelfredzaamheid en hoe de zorgvrager meer controle kan hebben over zijn/haar gezondheid.

### 3. De huidige situatie begrijpen:

- Vraag de zorgvrager naar hun dagelijkse activiteiten, levensstijl, en eventuele uitdagingen.
- Ontdek wat ze al doen om voor hun gezondheid te zorgen en waar ze mogelijk hulp nodig hebben.

### 4. Doelen en verlangens:

- Vraag naar de doelen en verlangens van de zorgvrager met betrekking tot hun gezondheid en zelfredzaamheid.

### 5. Bewustwording en educatie:

- Leg uit waarom zelfredzaamheid belangrijk is voor hun algehele welzijn.
- Geef relevante informatie over gezondheidszorg, preventie, en zelfmanagement.

### 6. Samenwerken aan een plan:

- Bespreek mogelijke stappen die de patiënt kan nemen om hun zelfredzaamheid te vergroten.
- Werk samen om haalbare doelen en acties te identificeren.

### 7. Middelen en ondersteuning:

- Wijs de zorgvrager op beschikbare bronnen, tools, apps of programma's die hen kunnen ondersteunen bij zelfmanagement.

### 8. Tijdlijn en follow-up:

- Bepaal samen een tijdschema voor het implementeren van de besproken acties.
- Plan een vervolgspraak om de voortgang te bespreken en eventuele aanpassingen aan het plan te maken.

### 9. Empowerment en aanmoediging:

- Moedig de zorgvrager aan om verantwoordelijkheid te nemen voor hun gezondheid en beslissingen.
- Benadruk hun capaciteiten en successen bij het verbeteren van hun zelfredzaamheid.

### 10. Afsluiting:

- Bedank de zorgvrager voor hun tijd en deel je waardering voor hun inzet om aan hun gezondheid te werken.

De exacte inhoud van de gesprekstoel kan variëren afhankelijk van het type zorg, de doelgroep en de specifieke behoeften van de patiënten. Het doel is om de dialoog tussen de zorgverlener en de patiënt te structureren en te ondersteunen, zodat de patiënt beter in staat is om actief deel te nemen aan hun gezondheidszorgproces.

## GESPREKSTOOL FAMILIEPARTICIPATIE

Een gesprekstoel voor het bevorderen van familieparticipatie bij zorg is een instrument dat zorgverleners helpt om effectief te communiceren met de familieleden of naasten van de zorgvrager en hen te betrekken bij het zorgproces. Hier zijn enkele punten die je zou kunnen opnemen in zo'n gesprekstoel:

### 1. **Verwachtingenmanagement:**

- Erken de rol van familie en naasten in het zorgproces van de zorgvrager.

### 2. **Doel van het gesprek:**

- Leg uit dat het gesprek gericht is op het betrekken van de familie bij de zorg en het welzijn van de zorgvrager.

### 3. **De rol van de familie begrijpen:**

- Vraag de familieleden naar hun relatie met de zorgvrager en hun betrokkenheid bij de zorg tot nu toe.
- Begrijp hun wensen en verwachtingen ten aanzien van hun rol in het zorgproces.

### 4. **Informatiedeling:**

- Deel relevante informatie over de medische toestand van de zorgvrager, het behandelplan en mogelijke verwachtingen.
- Zorg ervoor dat de informatie begrijpelijk en toegankelijk is voor de familieleden.

### 5. **Samenwerking en besluitvorming:**

- Leg uit hoe de familie kan bijdragen aan het maken van weloverwogen beslissingen over de zorg en behandeling.
- Moedig hen aan om vragen te stellen en hun inzichten te delen.

### 6. **Taken en verantwoordelijkheden:**

- Bespreek welke taken de familieleden kunnen (blijven) opnemen, zoals het bieden van emotionele ondersteuning, het bijhouden van symptomen, of het helpen bij dagelijkse activiteiten.

### 7. **Communicatiekanalen:**

- Wijs op de verschillende manieren waarop familieleden kunnen communiceren met zorgverleners, zoals afspraken, telefoongesprekken of elektronische communicatie.

### 8. **Privacy en vertrouwelijkheid:**

- Bespreek het belang van het respecteren van de privacy van de zorgvrager en het delen van vertrouwelijke informatie volgens de juiste richtlijnen.

### 9. **Ondersteuning en zelfzorg:**

- Benadruk het belang van de gezondheid en het welzijn van de familieleden zelf.

- Moedig hen aan om eventuele zorgen over de impact van de zorg op hun eigen leven te delen.

**10. Tijdlijn en follow-up:**

- Plan regelmatige momenten voor het bijwerken van de familie over de toestand van de zorgvrager en eventuele veranderingen in het behandelplan.

**11. Bedankje en erkenning:**

- Bedank de familieleden voor hun betrokkenheid en steun in het zorgproces.
- Toon waardering voor hun rol bij het verbeteren van het welzijn van de zorgvrager.

Net als bij andere gesprekstools kan de inhoud variëren afhankelijk van de specifieke zorgcontext en de behoeften van de zorgvrager en de familie. Het doel is om een open en effectieve communicatie te bevorderen, waarbij de familie zich gehoord, gewaardeerd en betrokken voelt bij de zorg van hun geliefde.

## HANDREIKING ZELFREDZAAMHEID

Een handreiking voor zorgprofessionals om de zelfredzaamheid van ouderen te bevorderen is een nuttig hulpmiddel om zorgverleners te ondersteunen bij het effectief omgaan met oudere zorgvrager en hen te helpen hun zelfstandigheid te behouden of vergroten. Hier zijn enkele richtlijnen die je zou kunnen opnemen in zo'n handreiking:

### 1. **Sensitieve benadering:**

- Benader oudere zorgvrager met respect en empathie, en toon begrip voor de mogelijke fysieke en emotionele uitdagingen die zij ervaren.

### 2. **Holistische beoordeling:**

- Voer een uitgebreide beoordeling uit van de fysieke, emotionele, sociale en cognitieve behoeften van de oudere patiënt.

### 3. **Individueel zorgplan:**

- Werk samen met de zorgvrager om een zorgplan op maat te maken dat rekening houdt met hun wensen, doelen en mogelijkheden.

### 4. **Promoten van zelfzorg:**

- Moedig oudere zorgvragers aan om betrokken te blijven bij hun eigen zorg, zoals medicatiebeheer, beweging en dieet.

### 5. **Vergemakkelijken van mobiliteit:**

- Overweeg de behoeften van mobiliteit en veiligheid bij het plannen van zorg, en stimuleer beweging om spierkracht en evenwicht te behouden.

### 6. **Communicatie en informatie:**

- Communiceer duidelijk en gebruik begrijpelijke taal om de oudere zorgvrager te betrekken bij beslissingen over hun zorg.

### 7. **Mantelzorg en ondersteuning:**

- Identificeer de aanwezigheid van mantelzorgers en betrek hen bij het zorgproces, waarbij hun rol wordt erkend en ondersteund.

### 8. **Aanpassingen in de omgeving:**

- Bespreek eventuele aanpassingen in de woonomgeving die de zelfredzaamheid en veiligheid van de zorgvrager kunnen verbeteren.

### 9. **Educatie en empowerment:**

- Voorzie de zorgvrager van educatieve materialen en informatiebronnen die hen helpen bij het begrijpen en omgaan met hun gezondheidstoestand.

### 10. **Continuïteit van zorg:**

- Zorg voor een gestructureerd opvolgingsplan om de voortgang van de zorgvrager te monitoren en het zorgplan indien nodig aan te passen.

### 11. **Interprofessionele samenwerking:**

- Werk samen met andere zorgverleners en disciplines om een geïntegreerde zorgbenadering te bieden.

**12. Ethische overwegingen:**

- Houd rekening met de autonomie en waardigheid van de oudere zorgvrager en respecteer hun keuzes, zelfs als deze anders zijn dan wat de zorgverlener adviseert.

**13. Zorg voor zelfzorg van zorgprofessionals:**

- Onderstreep het belang van het zorgen voor de eigen fysieke en emotionele welzijn van zorgverleners om effectief voor anderen te kunnen zorgen.

De exacte inhoud van de handreiking kan worden aangepast aan de specifieke context en behoeften van de zorgprofessionals en de ouderen waarmee ze werken. Het doel is om zorgverleners te voorzien van praktische en ethische richtlijnen die hen helpen bij het bevorderen van de zelfredzaamheid en het welzijn van oudere zorgvragers.