

Tips geven
en krijgen



Het Kom Verder Spel

Samen gezonder worden

Voor professionals
en patiënten



chronisch ziek
eigen regie
minder medicijngebruik
gezond leven

**Kom
verder**

Spelenderwijs het gezondste uit uzelf halen

Het Kom Verder Spel in een notendop

Patiënt

Chronisch ziek



Ik ben chronisch ziek en ik weet wat mijn ziekte inhoudt en hoe ik daarmee om moet gaan. Ook pas ik mijn leefstijl hierop aan.

De 24 speelkaarten van het Kom Verder Spel gaan over alledaagse situaties.

Wie een chronische ziekte heeft, kan zelf veel doen om daar minder last van te hebben. Zorgaanbieders spelen bij deze 'zelfredzaamheid' een cruciale rol. Patiënten en zorgverleners kunnen veel van elkaars ervaringen leren. Bijvoorbeeld met het Kom Verder Spel.

- **Wie:** wordt gespeeld door patiënten, zorgprofessionals, studenten, beleidsmakers of een gemengd gezelschap.
- **Waar:** in bijvoorbeeld een zorggroep, huisartsenpraktijk, zorgopleiding of patiëntenvereniging.
- **Wat:** op de 24 speelkaarten van dit bordspel staan foto's van alledaagse situaties uit het leven van chronisch zieken. Bijvoorbeeld over medicijngebruik, contact met de huisarts en gezond leven.
- **Hoe:** bij iedere situatie bespreken de spelers samen met een speciaal opgeleide spelleider hoe zelfredzaam de patiënt op het kaartje is en wie of wat de patiënt kan helpen een volgende stap te zetten. Spelers putten hierbij uit eigen ervaring en delen tips.
- **Hoelang:** tussen de 1 en 2,5 uur.

Stimuleer en inspireer patiënten en zorgprofessionals

Zelfredzaamheid, eigen regie, gezondheidsvaardigheden: belangrijke termen in de gezondheidszorg. Zorgverleners en patiënten zelf spelen hierbij een belangrijke rol.

Zorgverleners kunnen hun patiënten stimuleren en inspireren om na te denken over wat ze belangrijk vinden in het omgaan met hun ziekte. Dat begint met het goed inschatten van patiënten. En uw eigen communicatie, advies en begeleiding daar passend op afstemmen. Hoe dit te doen, ontdekt u tijdens het Kom Verder Spel.

Patiënten krijgen door het spel inzicht in hoeverre zij nu al regie over hun eigen gezondheid hebben. En handvatten over wie of wat hen kan helpen om een mogelijke volgende stap te zetten. Interesse om het spel te spelen? Achterop deze brochure vindt u de contactgegevens van Zelfzorg Ondersteund

Meer zelfredzaamheid in uw praktijk

Professional

Huisarts



Als ik klachten heb, dan bel ik meestal mijn zoon. Hij vertelt me dan ik naar de huisarts moet en maakt een afspraak voor mij.

Tips geven en krijgen - zo leert u van collega's en van patiënten.

Het
**Kom
verder**
spel

erken aan je gezondheid



Zelfzorg
Ondersteund

Gezonde leefstijl



Ik weet wat een gezonde
gezond eten en v

Therapietrouw



Ik weet hoe ik mijn
ziekte hiervan is,

Huisarts



Handleiding
Kom Verder Spel



Zelfmanagement



Ik heb weinig last van
te veranderen. Ik

Gezondheidsvaardigheden



Ik begrijp de uitleg van de apo
medicijnen, maar ik snap het nu

**Wie heb ik
daarvoor nodig?**



zzaam

oende zelfredzaam

Zelf spelen?

Het Kom Verder Spel is ontwikkeld door de Stichting Voorlichters Gezondheid. In opdracht van de coöperatie Zelfzorg Ondersteund, een samenwerking tussen vertegenwoordigers van patiënten, zorgaanbieders en zorgverzekeraars. Zelfzorg Ondersteund richt zich op implementatie en opschaling van ondersteunde zelfzorg.

Ons uitgangspunt: door beter voor jezelf te zorgen, kun je je zoveel beter voelen.

Geïnteresseerd?

Wilt u het Kom Verder Spel spelen? Zorgverleners, patiëntenvertegenwoordigers, opleiders kunnen het spel en meer informatie opvragen bij het secretariaat van Zelfzorg Ondersteund.

Brenda Huizinga:

b.huizinga@zelfzorgondersteund.nl of 06 30469511



Kom
verder



Zelfzorg
Ondersteund