



➤ [SAMEN BESLISSEN](#)

Wil je **samen beslissen** (meer) toepassen in de zorg voor jouw patiënt? En wil je jouw team of organisatie hierin meenemen? Deze materialen voor ouderen en chronisch zieken helpen je op weg!

➤ [POSITIEVE PSYCHOLOGIE](#)

Positieve psychologie werkt met het beïnvloeden van gedachten en emoties. Negatieve gedachten hoeven echter niet te (blijven) overheersen, is het idee. Positieve psychologie kan de veerkracht van mensen vergroten en daarmee het vermogen tot zelfmanagement versterken.

➤ [3 GOEDE VRAGEN](#)

Als u naar de arts gaat voor onderzoek of behandeling, heeft u altijd meerdere mogelijkheden waaruit u kunt kiezen. Welke behandeling of welk onderzoek het beste bij u past, hangt van een aantal zaken af. Het is belangrijk om samen met uw arts deze zaken op een rijtje te zetten. Dit kunt u doen door 3 goede vragen te stellen. Samen met uw arts kunt u vervolgens beslissen welk onderzoek of behandeling het beste bij u past.

➤ [ZELFMANAGEMENTWEB](#)

Het zelfmanagement web is een gesprekshulpmiddel om te achterhalen hoe een patiënt met een chronische aandoening omgaat met uitdagingen voor zelfmanagement op verschillende levensgebieden. Deze tool geeft patiënten de mogelijkheid om de agenda van het consult met de zorgverleners te bepalen.

➤ [TERUGVRAAGMETHODE](#)

Met **de terugvraagmethode** kun je als zorgprofessional nagaan of jouw boodschap goed is overgekomen. Je doet dit door de patiënt te vragen om in eigen woorden te vertellen wat jullie zojuist hebben besproken. Hierna kun je je verhaal, indien nodig, bijstellen of aanvullen.

➤ [MANTELSCAN](#)

De mantelscan is een instrument voor professionals in zorg en welzijn om samen met zorgvragers en mantelzorgers een (mantel)zorgnetwerk in kaart te brengen. Aandacht gaat uit naar de kracht én de risico's van het netwerk. De scan biedt visuele hulpmiddelen die helpen bij het structureren van alle informatie over een netwerk.

➤ [APP VOOR JONGE MANTELZORGERS](#)

Kinderen van ouders met een chronische ziekte helpen graag mee, maar het kan hen ook te veel worden. Deze empowerment-app geeft kinderen de mogelijkheid te testen hoe ze met de situatie thuis omgaan en of ze daardoor in de toekomst problemen kunnen krijgen.

➤ [KANKER NAZORG WIJZER](#)

Dit online zelfmanagement-programma geeft mensen die herstellende zijn van kanker informatie en advies-op-maat over de grote verscheidenheid aan problemen die zij tijdens hun herstel kunnen tegenkomen.

➤ [REUMA APP](#)

De Reuma App stelt vragen aan de patiënt over allerlei onderwerpen. Bijvoorbeeld over bewegen, werk, medicatie of pijn. Op basis van jouw antwoorden krijgt de patiënt informatie en tips en kan deze bespreken met de betreffende zorgverlener.

Bronnen - Bovenstaande interventies zijn recent beschikbaar gekomen uit diverse bronnen (tussen weten en doen, kennisbundel zelfmanagement - artikelenreeks, positieve gezondheid) en worden na de werkplaats (uitgebreider) opgenomen op www.zorgvoorbeter.nl. Naast deze interventies is meer informatie over zelfmanagement en zelfredzaamheid te vinden op www.zorgvoorbeter.nl/zelfredzaamheid.