

December 2014

### Toolkit Zelfmanagement-ondersteuning Zorgprofessionals

NDF heeft een Toolkit Zelfmanagement-ondersteuning Zorgprofessionals ontwikkeld. Op verzoek van Zelfzorg Ondersteund (ZO!) zijn in afstemming met Vilans, Ineen, CBO en NHG instrumenten in kaart gebracht die professionals kunnen helpen zelfmanagement van patiënten te ondersteunen de zelfmanagement-ondersteuning door de zorgverlener goed vorm te geven.

De toolkit v1.0 biedt op dit moment nog geen compleet overzicht maar is desalniettemin al heel behulpzaam. De toolkit zal in de toekomst verder door worden ontwikkeld. U vindt de toolkit met bijbehorende toelichting hieronder.

De toolkit is tevens opgenomen in de 'Implementatie koffer' zelfmanagement die ZO! op 17 december beschikbaar heeft gesteld aan het veld. In deze koffer is veel praktische en bruikbare kennis over zelfmanagement en zelfmanagement-ondersteuning gebundeld voor gebruik door zorggroepen en patiënten. Voor meer informatie verwijzen we u naar de website van ZO!

<http://zelfzorgondersteund.nl/>

## Toelichting op de toolkit Zelfmanagement-ondersteuning - zorgprofessionals

Alle instrumenten die genoemd zijn, worden gezien door CBO, Ineen, NDF, NHG en Vilans als instrumenten die een bijdrage leveren aan het ontwikkelen van een visie op zelfmanagement(ondersteuning), het in kaart brengen van de gewenste competenties van de zorgverlener(s) en bv de organisatorische randvoorwaarden voor zelfmanagementondersteuning. Tevens zijn instrumenten in het overzicht opgenomen die coachingsgedrag (behorend bij zelfmanagement-ondersteuning) van de zorgverleners kunnen ondersteunen.

### Hieronder treft u uitleg van de velden in de overzicht.

Naam instrument	Dit is de naam van het instrument zoals het terug te vinden is op verschillende websites, artikelen.
Omschrijving	Hiermee wordt een algemene omschrijving gegeven ten aanzien van de doel van het instrument.
Globale werkwijze / aanbod	Een toelichting op welke wijze het instrument ingezet kan worden, wat het specifieke aanbod of opbouw van het instrument is.
Effectiviteit (ja/nee/niet bekend)	Is de effectiviteit van de methode of interventie aangetoond. Is de vragenlijst gevalideerd of is het opgenomen in een richtlijn. Deze kolom zal nog een nader uitwerking krijgen.
Te gebruiken bij -(1) visie-ontwikkeling; -(2) inzicht in competenties; -(3) ondersteuning coaching	Aangegeven is of de methode of instrument bij 1,2 of 3 inzetbaar is, of bij een combinatie van de verschillende items.
Direct inzetbaar of scholing wenselijk / vereist	Is het instrument direct inzetbaar/ te gebruiken in een consult, of is scholing wenselijk of vereist.
Kosten	Zijn er kosten verbonden aan de aanschaf / inzet van de instrumenten / kosten van scholing (voor zover op dit moment bekend).
Waar te vinden	Waar is het instrument te vinden c.q. te verkrijgen.
Websiteadres (voor niet digitale versie)	Zichtbaar' website adres voor de niet digitale versie van de toolkit
Contactpersoon methode / instrument	E-mailadres van de contactpersoon binnen organisatie die methode / instrument ontwikkeld heeft
Organisaties die werken met methode / instrument	Voor zover bekend is aangegeven welke zorggroepen, organisaties werken met het betreffende instrument.

Naam instrument (op alfabetische volgorde)	Omschrijving	Globale werkwijze / aanbod	Effectiviteit aangetoond (ja/nee/niet bekend)	Te gebruiken bij -(1) visieontwikkeling; -(2) inzicht in competenties; -(3) ondersteuning coaching	Direct inzetbaar of scholing wenselijk / vereist	Kosten	Waar te vinden	websiteadres (voor niet digitale versie)	Contactpersoon methode / instrument	Organisaties die werken met methode / instrument
<b>T.b.v. Visie ZM en competenties</b>										
Competentieprofiel Zelfmanagement-educatie bij diabetes	In het profiel wordt aandacht besteed aan definiëring van begrippen, visie op zelfmanagement en zelfmanagementondersteuning en ziektespecifieke aandachtspunten (diabetes mellitus). Het geeft een totaal overzicht van gewenste competenties onderverdeeld naar 7 competentiegebieden (CanMeds model).	Informatief document. Per competentiegebied wordt een korte algemene omschrijving gegeven waarna de competenties en voorbeelden van methoden en technieken behorend bij de betreffende competentie zijn weergegeven. Hiermee kan de zorgverlener zich een voorstelling maken van de competentie en heeft hij de mogelijkheid zich verder te verdiepen in het achtergrondmateriaal.	nee	1. visieontwikkeling 2. inzicht in competenties	Direct inzetbaar	geen kosten	Nederlandse Diabetes Federatie	<a href="http://www.zorgstandaarddiabetes.nl/wp-content/uploads/2014/08/2014-08-04-NDF-Competentieprofiel-Zelfmanagement-educatie-DEFINITIEF.pdf">http://www.zorgstandaarddiabetes.nl/wp-content/uploads/2014/08/2014-08-04-NDF-Competentieprofiel-Zelfmanagement-educatie-DEFINITIEF.pdf</a>	Corinne Brinkman	
Competentiescan Zelfmanagement-educatie bij diabetes	Digitale competentiescan aansluitend bij competentieprofiel zelfmanagement-educatie waarbij achtergrondinformatie online op te zoeken is. Een team of individuele zorgverlener kan d.m.v. 0, 90 of 360 graden feedback een inschatting maken in hoeverre hij over de competenties beschikt en waar een leerbehoefte bestaat.	Digitaal beschikbare competentiescan waarbij je op startpagina keuze maakt voor individuele scan, of scan in te vullen door collega/team. Scoren van aanwezigheid competenties op schaal van 1-4, samenvatting in spinnenwebdiagram, aansluitend hierop advies t.a.v. trainingsmodellen voor scholing. De scan is op te slaan als PDF en toe te voegen aan persoonlijk dossier.	nee	1. visieontwikkeling 2. inzicht in competenties	Direct inzetbaar	geen kosten	Nederlandse Diabetes Federatie	<a href="http://scanzelfmanagementeducatie.zorgstandaarddiabetes.nl/">http://scanzelfmanagementeducatie.zorgstandaarddiabetes.nl/</a>	Corinne Brinkman	
Ondersteun zelfmanagement van chronisch zieken. In tien stappen zet uw team zelfmanagement blijvend centraal	Brochure met stappenplan helpt de zorgverlener/team om zelfmanagementondersteuning structureel in te bedden in het team en de zorg voor de patiënt.	Aan de hand van de beschreven stappen in de brochure kan het team aan de slag en krijgt het team handvatten zodat men: <ul style="list-style-type: none"> <li>• de voorwaarden voor zelfmanagement benoemt;</li> <li>• een plan van aanpak opstelt;</li> <li>• het plan van aanpak uitvoert;</li> <li>• de werking van zelfmanagementondersteuning in de praktijk evalueert.</li> </ul>		1. visieontwikkeling 2. inzicht in competenties	Direct inzetbaar	geen kosten	Vilans	<a href="http://www.vilans.nl/docs/vilans/publicaties/Stappenplan_zelfmanagementondersteuning.pdf">http://www.vilans.nl/docs/vilans/publicaties/Stappenplan_zelfmanagementondersteuning.pdf</a>	Jeanny Engels	
Ruimte voor Regie	Publicatie 'Ruimte voor regie. Pioniers over zelfmanagement in de zorg': Hoe kun je mensen met een chronische aandoening stimuleren in zelfmanagement en welke rol moet de zorg hierin nemen?	Het boek is opgebouwd uit zes hoofddelen: De kern van zelfmanagement; Regie leren nemen: competenties van de patiënt; Ruimte leren maken: competenties van de zorgverlener; De praktijk van zelfmanagement; Zelfmanagement moet, kan en mag: randvoorwaarden voor zelfmanagement; Zelfmanagement: de toekomst.	n.v.t.	1. visieontwikkeling 2. inzicht in competenties	Direct inzetbaar	€35,-	CBO	<a href="http://www.cbo.nl/actueel/nieuws/nieuw-boek-ruimte-voor-regie">http://www.cbo.nl/actueel/nieuws/nieuw-boek-ruimte-voor-regie</a>	Jeroen Havers	
Zelfmanagementkompas	Digitale vragenlijst. Geeft eerstelijns zorgverleners, teams en organisaties inzicht in de mate waarin zij zelfmanagement nu al ondersteunen en in de aspecten waarop nog ontwikkeling mogelijk is. Het Zelfmanagementkompas is een zelfbeoordeling, een inventarisatie door en voor jezelf, met als doel om te weten waar je staat en waar ontwikkeling nodig is.	Het Zelfmanagementkompas bestaat uit een vragenlijst met 80 vragen die betrekking hebben op drie niveaus: de zorgverlener, het team en de organisatie. Naast de vragen die zelfmanagementondersteuning meten, vullen de deelnemers ook ontwikkelpunten rondom zelfmanagement in op deze drie niveaus. Als alle betrokken zorgverleners de vragen hebben beantwoord, gaan de teamleden met elkaar in gesprek over de uitkomsten.		1. visieontwikkeling 2. inzicht in competenties	Direct inzetbaar	Onbekend	Vilans	<a href="http://www.vilans.nl/docs/KCZ/Aan_de_slag_met_het_zelfmanagementkompas.pdf">http://www.vilans.nl/docs/KCZ/Aan_de_slag_met_het_zelfmanagementkompas.pdf</a>	Jeanny Engels	
Zorgmodule Zelfmanagement 1.0	De doelgroep voor de zorgmodule zijn zorgverleners. De zorgmodule zelfmanagement heeft tot doel zelfmanagement van mensen met een chronische aandoening te versterken door te beschrijven hoe dit binnen de zorgverlening ondersteund kan worden. Het betreft het ondersteunen van eigen regie bij mensen met één of meerdere chronische ziekten (generiek). Uitgangspunt is dat beschreven wordt wat er moet gebeuren en niet door wie ('functionele beschrijving').	Informatieve brochure: De module is bedoeld als kader voor goede zelfmanagementondersteuning, die verder in de eigen zorgpraktijk uitgewerkt dient te worden. De zorgmodule is opgebouwd uit de onderdelen: • de achtergrond; • de zorgverlening; • de randvoorwaarden; • de referenties; • de begrippenlijst; • de bijlagen.		1. visieontwikkeling; 2. inzicht in competenties; 3. ondersteuning coaching	Direct inzetbaar	geen kosten	CBO	<a href="http://www.cbo.nl/actueel/publicaties/zorgmodule-zelfmanagement-1.0">http://www.cbo.nl/actueel/publicaties/zorgmodule-zelfmanagement-1.0</a>	Jeroen Havers	
Z-scan: een zelfdiagnose instrument zelfmanagementondersteuning voor zorgprofessionals	Een zelfdiagnose instrument met als doel, het geven van handvatten om zelfmanagementondersteuning in uw eigen praktijk te verbeteren. De z-scan kent 7 thema's: Visie en attitude, Kennisoverdracht, Coaching, Wegwijzen voorzieningen, Beleid en organisatie, Zelfmanagement in het consult, Omgevingsfactoren en randvoorwaarden.	Het zelfdiagnose-instrument is te gebruiken door zowel individuele zorgverleners als door een team van zorgverleners. Het Z-scan, is opgebouwd uit twee delen. Deel 1 bestaat uit een aantal stellingen over de mate waarin u als zorgprofessional, op dit moment, aandacht besteedt aan het stimuleren of verbeteren van zelfmanagement van patiënten binnen uw huidige praktijk. In deel 2 worden uw antwoorden per thema gerangschikt in een spinnenwebdiagram.		1. visieontwikkeling 2. competenties in beeld	Direct inzetbaar	geen kosten	Zelfmanagement.com (CBO)	<a href="http://www.zelfmanagement.com/zorgverleners/z-scan-zelfdiagnose-zelfmanagementondersteuning/">http://www.zelfmanagement.com/zorgverleners/z-scan-zelfdiagnose-zelfmanagementondersteuning/</a>	Hanke Timmermans	
<b>Modellen en Methoden</b>										
Generieke model Zelfmanagement	Een theoretisch raamwerk voor het bevorderen van zelfmanagement. Het model is opgenomen in de Zorgmodule Zelfmanagement.	Het model / de figuur heeft tot doel in één oogopslag zichtbaar te maken wat de essenties van zelfmanagement zijn en aan welke onderdelen aandacht kan worden besteed bij het werken aan zelfmanagement in de praktijk.		1. visieontwikkeling 2. inzicht in competenties	Direct inzetbaar	geen kosten	CBO	<a href="http://www.zelfmanagement.com/tols/modellen/">http://www.zelfmanagement.com/tols/modellen/</a>		
Drie fasen model	Het methodisch ondersteunen van zelfmanagement door zorgverleners wordt in drie fasen toegelicht. In het 3 fasen model krijgen zorgverleners handreikingen voor zelfmanagementondersteuning: het aanmoedigen van chronisch zieke patiënten in het nemen van dagelijkse beslissingen, die gezondheids-gerelateerd gedrag en klinische uitkomsten verbeteren.	Het 3-fasenmodel geeft de zorgverlener de mogelijkheid op een gestructureerde manier vorm te geven aan wat er moet gebeuren voor, tijdens en na het patiëntencontact. Aandachtspunten zijn samenwerking binnen het team en afstemmen van de verschillende competenties en taken, samenwerking met andere organisaties, de patiënt en zijn familie.		3. ondersteuning coaching	Direct inzetbaar	geen kosten	CBO	<a href="http://www.zelfmanagement.com/tols/modellen/">http://www.zelfmanagement.com/tols/modellen/</a>		



Naam instrument (op alfabetische volgorde)	Omschrijving	Globale werkwijze / aanbod	Effectiviteit aangetoond (ja/nee/niet bekend)	Te gebruiken bij -(1) visieontwikkeling; -(2) inzicht in competenties; -(3) ondersteuning coaching	Direct inzetbaar of scholing wenselijk / vereist	Kosten	Waar te vinden	websiteadres (voor niet digitale versie)	Contactpersoon methode / instrument	Organisaties die werken met methode / instrument
5A model	Nederlandse vertaling van Five A's model of Self-management support. Het 5A model is ontworpen om zorgverleners en zorgteams te helpen de zorg zodanig aan te passen dat zelfmanagementondersteuning integraal onderdeel is van de zorg voor chronisch zieken. Het 5 A model is opgenomen in de Zorgmodule Zelfmanagement.	Om zelfmanagement te ondersteunen op een methodische manier kunnen vijf stappen gevolgd worden: Achterhalen, Adviseren, Afspreken, Assisteren en Arrangeren.		3. ondersteuning coaching	Direct inzetbaar	geen kosten				
Module en stappenreeks Doen en Blijven Doen	Training met als doel om zorgverleners te ondersteunen bij het motiveren van patiënten met een chronische ziekte om hun gezondheid te verbeteren. Het heeft als doel zorgprofessionals houvast te bieden bij het doelgericht, gedragsgericht voorlichten en begeleiden bij gedragsverandering van hun patiënten: toewerken naar empowerment en zelfmanagement.	Zelfmanagement wordt in de training benaderd vanuit fasen (de stappenreeks) en vanuit hoe de patiënt omgaat met gezondheidsgedrag (de persoonsgebonden factoren). Dit zijn twee instrumenten in de begeleiding van de patiënt naar zelfmanagement. Bij elke fase hoort een andere aanpak. Deelnemers aan de training krijgen een kaart waarop staat hoe zij in welke fase een patiënt kunnen motiveren. Steeds gaan ze op zoek naar iemands afwegingen en maken ze een inschatting van iemands effectiviteit. Wat wil hij wel aanpakken? Wat denkt hij zelf te kunnen?		3. ondersteuning coaching. (Stappenreeks is opgenomen in de Zorgmodule Zelfmanagement 1.0)	Scholing noodzakelijk	stappenreeks geen kosten, scholing afhankelijk van aanbod	<a href="#">Doen en blijven doen</a>	<a href="http://www.doenenblijvendoen.nl/">www.doenenblijvendoen.nl/</a>		De ondernemende huisarts (DOH)
Gedeelde besluitvorming / Shared decision making	Gedeelde besluitvorming stimuleert het proces waarin de patiënt wordt geholpen de juiste keuze te maken als het gaat om diagnostiek of behandeling. Gedeelde besluitvorming is een belangrijke pijler van goede zorg en het vergroten van de eigen regie van patiënten. Gedeelde besluitvorming sluit goed aan bij de wens en noodzaak om zelfmanagement te ondersteunen, waarin de patiënt meer regie en verantwoordelijkheid op zich neemt. Gedeelde besluitvorming levert meer patiënttevredenheid en een betere kwaliteit van leven op, en draagt bij tot een betere zorgverlener-patiëntrelatie.	Bij gedeelde besluitvorming stelt de zorgverlener veel open vragen, geeft en vraagt veel informatie, vraagt of de patiënt wil participeren in de besluitvorming en houdt expliciet rekening met diens omstandigheden en voorkeuren. Drie stappen in gedeelde besluitvorming die de essentie ervan goed weergeven: 'Choice talk' (het bespreken dat er keuzes zijn binnen het zorgproces), 'Option talk' (het bespreken van de opties met bijbehorende voor- en nadelen, bijv. met gebruik van keuzehulp) en 'Decision talk' (het helpen van de patiënt om zijn eigen voorkeuren te ontdekken en samen een beslissing te nemen). Van belang is dat gedeelde besluitvorming niet op één moment, maar op diverse momenten in het proces plaatsvindt.	ja		scholing wenselijk	scholing: .....	<a href="#">Zelfmanagement.com (CBO)</a>	<a href="http://www.zelfmanagement.com/thema-s/gedeelde-besluitvorming/">http://www.zelfmanagement.com/thema-s/gedeelde-besluitvorming/</a>		
Health counseling	Health counseling is een methode gericht op de begeleiding van de patiënt met als doel hem te motiveren deze adviezen ook daadwerkelijk uit te voeren en vol te houden. Voor verpleegkundigen ligt het kiezen voor deze methode vooral voor de hand als gedrag steeds of over een langere periode moet worden volgehouden door de patiënt. Totaalprogramma gebaseerd op sociaal psychologische en cognitief gedragsmatige theorieën. Deze theorieën zijn geïntegreerd in een praktisch hanteerbaar praktijkmodel	Begeleiding en advies worden gefaseerd gegeven. Binnen de verschillende fasen zijn weer afzonderlijke stappen. Per stap zijn andere doelen en thema's aan de orde. In het praktijkmodel wordt het keuze-, afweging- en besluitvormingsproces van de patiënt gestimuleerd. De patiënt draagt de verantwoordelijkheid voor haar eigen keuzes. De hulpverlener is verantwoordelijk voor het op deskundige wijze begeleiden en ondersteunen van het proces. Fasen en stappen in proces van Health Counseling: voorbereiding : bewustwording , afweging , besluitvorming; uitvoering van advies: gedragsverandering; nazorg: gedragsbehoud patiënten; preventie van terugval.		3 ondersteuning coaching	scholing gewenst	scholing:...	<a href="#">Diabetes Zorg Beter</a>	<a href="http://www.diabetezorgbeter.nl/documenten/234_04.%20Health%20Counseling.pdf">http://www.diabetezorgbeter.nl/documenten/234_04.%20Health%20Counseling.pdf</a>		
Minimale interventie Strategie (MIS)	Beknopte uitwerking van het model Health Counseling: Minimale interventiestrategie Strategie (die minimale tijdsinvestering kost) voor hulpverlener om patiënt risico's van leefstijl te wijzen. Via een systematische methode kunnen zorgverleners bijvoorbeeld stoppen met roken aanpakken bij rokende patiënten en de roker begeleiden bij het stoppen. De methode wordt toegepast in de huisartspraktijk en (in iets aangepaste vorm) in de intramurale sector.	Eenvoudige stapsgewijze methode: er wordt gebruik gemaakt van de principes van motiverende gespreksvoering. Bij MIS-stoppen met roken: duidelijk stopadvies, indien mogelijk gevolgd door begeleiding, arts en verpleegkundige/praktijkondersteuner werken samen; sluit aan bij motivatie van de patiënt; patiënt staat centraal; patiënt blijft zelf verantwoordelijk.	bij roken: ja	3. ondersteuning coaching	scholing wenselijk	scholing:.....	<a href="#">Handleiding MIS Stop met roken</a>	<a href="http://www.nvvo.nl/downloads/orgineel%20draaiboek.doc%20minimale%20interventie%20strategie%20methode%20roken">www.nvvo.nl/downloads/orgineel%20draaiboek.doc minimale interventie strategie methode roken</a>		
Risicocommunicatie	Onder effectieve risicocommunicatie wordt verstaan: het zodanig communiceren van risico-informatie over gezondheid opdat de ontvanger deze begrijpt en kan gebruiken bij beslissingen over gezondheid zoals de beslissing voor verder lichamelijk onderzoek, medicatie en/of aanpassing van leefstijl.	De GezondheidsCheck en Risicocommunicatie biedt achtergrond informatie, welke aspecten een effectieve risicocommunicatie betreffen en een handleiding risicocommunicatie voor huisarts of praktijkondersteuner t.a.v. het krijgen van de ziekten hart- en vaatziekten, diabetes en chronische nierschade bij hoog risico patiënten. Voorbeelden van verschillende risicoformats.		3. ondersteuning coaching		geen kosten	<a href="#">De GezondheidsCheck en Risicocommunicatie</a>	<a href="http://www.lekkerlanglevens.nl/libra/download/PreventieConsultRisicocommunicatieDEfseptember2010.pdf">http://www.lekkerlanglevens.nl/libra/download/PreventieConsultRisicocommunicatieDEfseptember2010.pdf</a>		
Motiverende gespreksvoering / Motivational Interviewing	Motiverende gespreksvoering is een directieve, maar cliëntgerichte methode om cliënten te helpen hun ambivalentie te overwinnen en hun intrinsieke motivatie te versterken, zodat zij in staat zijn hun gedrag te veranderen. Motiverende gespreksvoering is ontwikkeld voor het gebruik bij individuele cliënten.	Technieken die kenmerkend voor motiverende gespreksvoering: reflectief luisteren; omgaan met weerstand; agenda bepalen en toestemming vragen; uitlokken van verandertaal. Het gehanteerde model geeft inzicht in het veranderingsproces en de ontwikkeling die een persoon doormaakt, voordat hij daadwerkelijk bereid is te veranderen. Zes stadia van het veranderingsproces: 1. Voorbeschouwing (precontemplatie); 2. Overpeinzing (contemplatie); 3. Besluitvorming (voorbereiding); 4. Actie; 5. Onderhoud (consolidatie); 6. Terugval		3. ondersteuning coaching	Scholing noodzakelijk	scholing: .....	<a href="#">Center for Motivation and Change</a>	<a href="http://www.motivationalinterview.nl/CMC/Motivational_Interviewing_Welkom_bij_CMC.html">http://www.motivationalinterview.nl/CMC/Motivational_Interviewing_Welkom_bij_CMC.html</a>		
Socratisch motiveren	Cognitieve en gedragstherapie: Socratisch Motiveren kan worden gebruikt door iedereen die wordt geconfronteerd met 'ongemotiveerde' of 'lastige' cliënten en vastzittende of hopeloze hulpverleningssituaties.	Socratisch Motiveren is gebaseerd op de oorspronkelijke betekenis van 'motivatie' en gebruikt een introspectieve, niet-wetende werkwijze. Er wordt niet getrokken of geduwd. De zorgverlener heeft geen ander doel dan het verduidelijken van de motieven van de cliënt en de consequenties die belangrijke anderen daaraan verbinden. Socratisch Motiveren is nooit gericht op inhoudelijke verandering maar brengt vastgelopen of hopeloze behandelingen toch in beweging! Het niet directieve karakter van de begeleiding wordt sterk benadrukt.		3. ondersteuning coaching	scholing noodzakelijk	scholing:.....	<a href="#">Cure&amp;Care</a>	<a href="http://www.curecare.nl/workshops_overnacht.php">http://www.curecare.nl/workshops_overnacht.php</a>		

Naam instrument (op alfabetische volgorde)	Omschrijving	Globale werkwijze / aanbod	Effectiviteit aangetoond (ja/nee/niet bekend)	Te gebruiken bij -(1) visieontwikkeling; -(2) inzicht in competenties; -(3) ondersteuning coaching	Direct inzetbaar of scholing wenselijk / vereist	Kosten	Waar te vinden	websiteadres (voor niet digitale versie)	Contactpersoon methode / instrument	Organisaties die werken met methode / instrument
<b>Zorgplan: Aan de slag met Individueel Zorgplan diabetes</b>	Een handreiking voor zorgverleners bij het werken met een individuele zorgplan Diabetes	De handreiking is een leidraad. Handvatten worden gegeven hoe de zorgverlener kan starten met het individueel zorgplan: aandacht voor de voorbereiding, welke wijze diabetes zelfmanagementondersteuning vorm zal krijgen, bepalen van het doel van het team, randvoorwaarden en introductie van het individueel zorgplan diabetes bij patiënten. Na de voorbereiding tips voor het aan de slag gaan met het zorgplan in vier stappen.		3. ondersteuning coaching		geen kosten	<a href="#">Nederlandse Diabetes Federatie</a>	<a href="http://www.actieprogrammadiabetes.nl/images/stories/downloads/06815_owja_izd-voor-zorgverleners-dv.pdf">http://www.actieprogrammadiabetes.nl/images/stories/downloads/06815_owja_izd-voor-zorgverleners-dv.pdf</a>		
<b>Zorgplan: Individueel Zorgplan Diabetes</b>	Individueel zorgplan specifiek voor mensen met diabetes. Voor de informatie is gebruik gemaakt van de Diabetes Zorgwijzer. In de Zorgwijzer staat beschreven wat de patiënt kan verwachten van de zorg en wat hij/zij zelf kan doen om de situatie te verbeteren. De Diabetes Zorgwijzer is de patiëntversie van de NDF Zorgstandaard Diabetes, die door zorgverleners wordt gebruikt.	Een boekje waarin voor de mensen met diabetes vier stappen beschreven zijn om zelf de diabetes onder controle te houden: 1. U bespreekt met uw zorgverlener hoe het met u gaat; 2. U houdt uw leefgewoonten en meetwaarden bij; 3. U bepaalt wat u moet doen om de kans op complicaties te verkleinen; 4. U kijkt terug op wat u heeft gedaan.		3. ondersteuning coaching	Direct inzetbaar	geen kosten	<a href="#">DVN, Vilans, NDF (NAD)</a>	<a href="http://www.zorgstandaarddiabetes.nl/wp-content/uploads/2013/12/Individueel-zorgplan-2013-print-DEF.pdf">http://www.zorgstandaarddiabetes.nl/wp-content/uploads/2013/12/Individueel-zorgplan-2013-print-DEF.pdf</a>		
<b>Zorgplan: Individueel zorgplan Generiek</b>	Inventarisatie / overzicht van 35 zorgplannen: ziektespecifieke zorgplannen voor patiënten met diabetes, COPD en hart- en vaatziekten en generieke zorgplannen die breder opgezet zijn. Deze generieke zorgplannen zijn van toepassing op alle chronisch zieken en op mensen met multimorbiditeit.	Websitepagina met keuzemogelijkheid een zorgplan te kiezen in de categorieën: ziektespecifiek of generiek. In beide categorieën is er een onderverdeling naar ict-ondersteunde (digitale) zorgplannen en niet-ict-ondersteunde (papier) zorgplannen. Hoe ga je als zorgverlener succesvol aan de slag met een individueel zorgplan?		3. ondersteuning coaching	Direct inzetbaar		<a href="#">Kennisplein Chronische Zorg</a>	<a href="http://www.kennispleinchronischezorg.nl/eerstelijndividueelzorgplan-productinventarisatie-individueelzorgplannen.html?utm_source=flexmail&amp;utm_medium=email&amp;utm_campaign=Nieuwsflits+KCZ+20+nov+2014&amp;utm_content=Inventarisatie+individueel+zorgplannen">http://www.kennispleinchronischezorg.nl/eerstelijndividueelzorgplan-productinventarisatie-individueelzorgplannen.html?utm_source=flexmail&amp;utm_medium=email&amp;utm_campaign=Nieuwsflits+KCZ+20+nov+2014&amp;utm_content=Inventarisatie+individueel+zorgplannen</a>		
<b>Meetinstrumenten t.b.v. inzicht in zelfmanagement mogelijkheden patiënt</b>										
<b>Diabetes selfefficacy schaal / Diabetes Management Self-Efficacy Scale (DMSES)</b>	Dit instrument meet self-efficacy (eigen effectiviteit of waargenomen competentie) van diabetes type 2-patiënten bij zelfzorgactiviteiten, met als doel om een inschatting te kunnen maken van iemands vertrouwen dat in zijn eigen mogelijkheden of competenties t.a.v. de zorgactiviteiten.	Het gaat om zelfzorgactiviteiten die nodig zijn om met diabetes om te gaan: voeding, medicatie, beweging, voetcontrole, bloedsuikercontrole en verhelpen hypo/hyper. De DMSES meet twee dimensies van self-efficacy: zekerheid en moeilijkheidsgraad. Dit is een zelfrapportage-instrument. Het gaat om de self-efficacy op het moment van afname.	ja	3. ondersteuning coaching	Direct inzetbaar	geen kosten	<a href="#">Lectoraat Autonomie en Participatie van mensen met een chronische ziekte, Zuyd Hogeschool.</a>	<a href="http://www.meetinstrumentenzorg.nl/Portals/0/bestanden/352_3_N.pdf">http://www.meetinstrumentenzorg.nl/Portals/0/bestanden/352_3_N.pdf</a>		
<b>CES-D / Center for Epidemiological Studies – Depression</b>	Gevalideerd signaleringsinstrument voor depressieve klachten met bewezen geschiktheid voor mensen met type 1 of type 2 diabetes. Bij verdenking op depressieve klachten wordt aanbevolen gebruik te maken van de PHQ-9 of CES-D. Beide vragenlijsten zijn specifiek gericht op depressieve stemming, met goede screeningseigenschappen, eenduidige cut-off scores en eenvoudige interpretatie met indicatie voor verder beleid.	De score van de signaleringsvragenlijst geeft een indicatie voor de ernst van eventuele problematiek. Deze score kan vertaald worden naar: geen (aanwijzingen voor) depressieve klachten, aanwijzing voor milde depressieve klachten, aanwijzing voor matige-ernstige depressieve klachten. De CES-D bestaat uit 20 stellingen. Voor iedere stelling geeft de patiënt aan hoe vaak deze op hem of haar van toepassing is (zelden of nooit, soms of weinig, regelmatig, meestal of altijd).	Opgenomen in richtlijn Signalering en monitoring van depressieve klachten - NDF	3. ondersteuning coaching	Aanbeveling scholing	geen kosten	<a href="#">Nederlandse Diabetes Federatie</a>	<a href="http://www.zorgstandaarddiabetes.nl/wp-content/uploads/2014/01/Signaleringsvragenlijsten-bij-diabetes-en-depressieve-klachten.pdf">http://www.zorgstandaarddiabetes.nl/wp-content/uploads/2014/01/Signaleringsvragenlijsten-bij-diabetes-en-depressieve-klachten.pdf</a>		
<b>General Self-efficacy scale</b>	Het betreft een ééndimensionale vragenlijst die meet hoe iemand in het algemeen omgaat met stressoren/moeilijke situaties in het leven. De vragenlijst kan generiek ingezet worden. De General Self-Efficacy Scale gaat expliciet over iemands zelfvertrouwen dat zijn of haar acties verantwoordelijk zijn voor succesvolle uitkomsten oftewel dat men controle heeft over uitdagende eisen die de omgeving stelt	Het betreffen tien stellingen (optimistische 'self-beliefs') die vragen naar hoe men in het algemeen denkt en doet. De vragenlijst wordt vaak toegepast bij patiënten die onder chronische klachten leiden of een stresserend 'life-event' meegemaakt hebben		3. ondersteuning coaching	Direct inzetbaar	geen kosten	<a href="#">Meetinstrumenten</a>	<a href="http://www.meetinstrumentenzorg.nl/Portals/0/bestanden/328_3.pdf">http://www.meetinstrumentenzorg.nl/Portals/0/bestanden/328_3.pdf</a>		
<b>Gezondheidsprofiel: International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF)</b>	ICF is een afkorting van 'International Classification of Functioning, disability and health'. Hulpmiddel om het gezondheidsprofiel en daarop van invloed zijnde factoren in kaart te brengen. Het geeft informatie die bruikbaar is bij het coachen en motiveren van de cliënt.	Het ICF schema kan op verschillende momenten tijdens de begeleiding gebruikt worden, namelijk tijdens de intake en/of later tijdens de begeleidingsmomenten. Formulier met ICF schema om in kaart te brengen de fysieke mogelijkheden van de cliënt en belemmeringen als gevolg van zijn ziekte/aandoening, de individuele persoonskenmerken van de cliënt en de externe factoren (zoals familie en vrienden) die van invloed zijn. In het ICF schema staan per vakje een aantal vragen. De antwoorden hierop worden in het corresponderende vakje van een leeg formulier gezet. Vervolgens wordt bekeken welke relaties er bestaan tussen de vakjes en de opgeschreven antwoorden.		3. ondersteuning coaching	Direct inzetbaar	geen kosten	<a href="#">Nederlandse Diabetes Federatie</a>	<a href="http://actieprogrammadiabetes.nl/images/stories/downloads/ondersteuningsaanbod/Gezondheidsprofiel-in-kaart-formulier.pdf">http://actieprogrammadiabetes.nl/images/stories/downloads/ondersteuningsaanbod/Gezondheidsprofiel-in-kaart-formulier.pdf</a>		
<b>Motivatie tot bewegen meten: de beweegscore</b>	De beweegscore geeft een indicatie voor het huidige beweegniveau en de motivatie om hierin een verandering te realiseren.	Aan de cliënt wordt, om een indruk te krijgen van het huidige beweegpatroon, gevraagd een vijftal stellingen door te lezen en de stelling te omcirkelen die op dit moment het meest op de eigen situatie van toepassing is. In een consult in de huisartsenpraktijk wordt de beweegscore besproken en verdere afspraken gemaakt.		3. ondersteuning coaching	Direct inzetbaar	geen kosten	<a href="#">Routeplanner diabetespreventie NAD/NDF</a>	<a href="http://actieprogrammadiabetes.nl/images/stories/downloads/ondersteuningsaanbod/Formulier_Beweegscore.pdf">http://actieprogrammadiabetes.nl/images/stories/downloads/ondersteuningsaanbod/Formulier_Beweegscore.pdf</a>		



Naam instrument (op alfabetische volgorde)	Omschrijving	Globale werkwijze / aanbod	Effectiviteit aangetoond (ja/nee/niet bekend)	Te gebruiken bij -(1) visieontwikkeling; -(2) inzicht in competenties; -(3) ondersteuning coaching	Direct inzetbaar of scholing wenselijk / vereist	Kosten	Waar te vinden	websiteadres (voor niet digitale versie)	Contactpersoon methode / instrument	Organisaties die werken met methode / instrument
PAID / problem Areas in Diabetes vragenlijst	Een meetinstrument van twintig items dat diabetes-gerelateerde (emotionele) problemen meet waarbij patiënten op een vijfpuntschaal aangeven in hoeverre ze een probleem vormen. Het betreft een zelfrapportage-instrument.	De PAID bestaat uit 20 vragen waarop maximaal 80 punten gescoord wordt. Hoe hoger de score hoe groter de ervaren zorgen en spanningen ten opzichte van de diabetes. Er is ook de verkorte versie PAID beschikbaar bestaande uit 5 items (PAID-5). Deze vragenlijst zegt iets over de ernst van de diabetes-specifieke problemen (zorgen, angsten, boosheid, burn-out) en de richting waarin ondersteuning geboden kan worden.	Gevalideerde vragenlijst. Opgenomen in richtlijn Signalering en monitoring van depressieve klachten - NDF	3. ondersteuning coaching	Direct inzetbaar	geen kosten	<a href="#">VU MC</a>	<a href="http://www.vumc.com/branch/diabetes-psychology/Measures/3849970/">http://www.vumc.com/branch/diabetes-psychology/Measures/3849970/</a>		
PAM (Patiënt Activation Measure)	Het instrument identificeert individuele patiëntbehoefes voor effectief zelfmanagement, wat het mogelijk maakt zorgplannen beter toe te spitsen op de patiënt. De PAM meet kennis, vaardigheden en vertrouwen in het kunnen managen van de eigen gezondheid of ziekte.	De vragenlijst telt dertien uitspraken waarbij mensen moeten aangeven in hoeverre ze het eens zijn met deze uitspraken.	gevalideerd	3. ondersteuning coaching	Direct inzetbaar	Aan de scoringsinstructies (waarmee je kunt bepalen of mensen in niveau 1, 2, 3 of 4 zitten) zitten kosten verbonden.	<a href="#">Insignia Health</a>	<a href="http://www.biomedcentral.com/content/supplementary/1471-2458-12-577-S1.doc">http://www.biomedcentral.com/content/supplementary/1471-2458-12-577-S1.doc</a>	<a href="#">Nivel: Dr. M. (Michelle) Hendriks</a>	
PHQ-9 - Patient Health Questionnaire-9	Signaleringinstrument voor depressieve klachten met bewezen geschiktheid voor mensen met type 1 of type 2 diabetes. Bij verdenking op depressieve klachten wordt aanbevolen gebruik te maken van de PHQ-9 of CES-D. Beide vragenlijsten zijn specifiek gericht op depressieve stemming, met goede screeningseigenschappen, eenduidige cut-off scores en eenvoudige interpretatie met indicatie voor verder beleid.	De PHQ-9 vragenlijst bestaat uit 9 vragen over de ernst van depressieve klachten aan de hand van de DSM IV criteria waarbij maximaal 27 punten gescoord wordt. Hoe hoger de score hoe groter de aanwijzingen voor depressieve klachten.	Opgenomen in richtlijn Signalering en monitoring van depressieve klachten - NDF / gevalideerd	3. ondersteuning coaching	Aanbeveling scholing: herkennen depressieve klachten, omgaan met signaleringsvragenlijsten, communicatie/counselingsvaardigheden en inzicht in de verwijsmogelijkheden.	geen kosten	<a href="#">Nederlandse Diabetes Federatie</a>	<a href="http://www.zorgstandaarddiabetes.nl/wp-content/uploads/2014/01/Signaleringsvragenlijsten-bij-diabetes-en-depressieve-klachten.pdf">http://www.zorgstandaarddiabetes.nl/wp-content/uploads/2014/01/Signaleringsvragenlijsten-bij-diabetes-en-depressieve-klachten.pdf</a>		
SeMaS - Self Management Screening	Screeningstest om in kaart te brengen of een patiënt in staat is tot zelfmanagement en welke vorm ervan dan het meest geschikt is. Of iemand in staat is om zelf zijn behandeling te regisseren, hangt af van zijn psychische en fysieke gezondheid, vaardigheden en omgeving. De verwachting is dat mensen die met behulp van SeMaS worden ondersteund, actiever worden in het omgaan met hun ziekte en dat mensen die met SeMaS worden verwezen naar een zelfmanagementinterventie, deze succesvoller zullen doorlopen.	Het screeningsinstrument bestaande uit 26 vragen in tien domeinen. De uitslag, oftewel het patiëntprofiel, kan grafisch worden weergegeven in grotere of kleinere cirkels. Hoe groter de cirkels in het profiel, hoe meer de patiënt in staat zal zijn tot zelfmanagement. Voor praktijkondersteuners zijn een handleiding en een training ontwikkeld om hen te leren hoe ze de patiëntprofielen kunnen interpreteren en er samen met de patiënt mee aan de slag kunnen gaan.	onderzoek is gaande	3. ondersteuning coaching	scholing gewenst	scholing:.....	<a href="#">De Ondernemende Huisarts (DOH)</a>	<a href="https://dohnet.nl/Publicaties">https://dohnet.nl/Publicaties</a>	<a href="#">Nathalie Eikelenboom</a>	
The Barriers in Diabetes Questionnaire (BDQ)	Dit instrument geeft inzicht in de waargenomen barrières bij zelfzorg bij (insulineafhankelijke) diabetespatiënten. De BDQ kan gebruikt worden om individuele problemen bij patiënten op te sporen, bij groepseducatie of probleemdetectie bij patiëntengroepen.	De patiënt vult zelf de vragenlijst in. De BDQ bestaat uit 28 vragen, onderverdeeld in drie subcategorieën. Er wordt ingegaan op de activiteit van de laatste maand waarbij patiënten elk item scoren op een vijfpuntschaal van 1 (nooit) tot 5 (altijd). Met het instrument kan men patiëntpopulaties beschrijven en aandachtspunten vinden die van belang zijn bij patiënteducatie. De vragenlijst kan de specifieke problemen van de patiënt in kaart brengen. Op basis hiervan kunnen zorgverleners met patiënten een individueel zorgplan opstellen. De BDQ kan eveneens dienen als instrument om problemen op te sporen of als evaluatie instrument om het effect van een behandeling te meten.	ja	3. ondersteuning coaching	Direct inzetbaar		<a href="#">Mollem, Snoek, Heine</a>	<a href="http://health.belgium.be/internet2Prd/groups/public/@public/@dg1/@acutecare/documents/ie2divers/19073852_nl.pdf">http://health.belgium.be/internet2Prd/groups/public/@public/@dg1/@acutecare/documents/ie2divers/19073852_nl.pdf</a>		
The Summary of Diabetes Self-Care Activities Measure (SDSCA)	Een vragenlijst die zorgverleners en patiënten met diabetes type 2 ondersteunt bij inzicht krijgen in hun zelfzorg.	Het gaat in de kernitems om vijf aspecten die terug komen in de zorg rondom diabetes: voeding, lichamelijke inspanning, testen van bloedsuiker, voetverzorging en roken. Het gaat in de lijst bijvoorbeeld om de mate waarin iemand zijn bloedsuiker controleert of gezonde voeding kiest. Het gaat om diabetes zelf zorgactiviteiten in de afgelopen zeven dagen. Het betreft een zelfrapportage-instrument.	Ja	3. ondersteuning coaching	Direct inzetbaar	geen kosten	<a href="#">Lectoraat Autonomie en Participatie van mensen met een chronische ziekte, Zuyd Hogeschool.</a>	<a href="http://www.meetinstrumentenzorg.nl/Portals/0/bestanden/355_3_N.pdf">http://www.meetinstrumentenzorg.nl/Portals/0/bestanden/355_3_N.pdf</a>		
Utrechtse copinglijst (UCL)	Het doel van de Utrechtse copinglijst (UCL) is het vaststellen van het karakteristieke copinggedrag bij confrontatie met problemen of gebeurtenissen die aanpassing vragen.	Het instrument bevat 47 items verdeeld over zeven subschalen. Het betreft een zelfrapportage-instrument.	Ja	3. ondersteuning coaching	Direct inzetbaar	Handleiding € 89,74 UCL-formulieren a 50 stuks € 56,94 Sleutels (set a 7) € 64,29 Licentiekosten: € 1,50 per afname	<a href="#">Pearson</a>	<a href="http://www.pearsonclinical.nl/catalogsearch/result/?q=ucl">http://www.pearsonclinical.nl/catalogsearch/result/?q=ucl</a>		
UPCC, Utrechtse Proactieve Coping Competentielijst	Dit instrument ondersteunt de zorgverlener/patiënt bij het verkrijgen van inzicht in copingvaardigheden.	Deze lijst bevat 21 vaardigheden waarbij patiënten aangeven in hoeverre ze beschikken over deze vaardigheden. Beantwoording vindt plaats op een vierpuntschaal van niet vaardig (1) tot zeer vaardig (4). Op basis van de antwoorden wordt een totaalscore berekend van 1 tot en met 4 waarbij een hogere score duidt op een grotere mate van proactieve coping.		3. ondersteuning coaching	Direct inzetbaar	geen kosten	<a href="#">Artikel (UPCC)</a>	<a href="http://selfregulationlab.nl/wp-content/uploads/2013/01/UPCC-Bode-Thoolen-De-Ridder-2008-Psychologie-Gezondheid.pdf">http://selfregulationlab.nl/wp-content/uploads/2013/01/UPCC-Bode-Thoolen-De-Ridder-2008-Psychologie-Gezondheid.pdf</a>		

Naam instrument (op alfabetische volgorde)	Omschrijving	Globale werkwijze / aanbod	Effectiviteit aangetoond (ja/nee/niet bekend)	Te gebruiken bij -(1) visieontwikkeling; -(2) inzicht in competenties; -(3) ondersteuning coaching	Direct inzetbaar of scholing wenselijk / vereist	Kosten	Waar te vinden	websiteadres (voor niet digitale versie)	Contactpersoon methode / instrument	Organisaties die werken met methode / instrument
Van 'weerstand' naar 'gezonde' eigen regie'	Generiek instrument gebaseerd op het model 'Van weerstand naar 'gezonde' eigen regie'. Dit model onderscheidt vier patiëntgroepen met hun specifieke eigenschappen, houding gedrag en valkuilen, aan de hand van veronderstelde controle en mate van acceptatie van ziektebeeld en pro activiteit.	Het instrument, waarbij is gelet op praktische toepasbaarheid, betreft een vragenlijst van twintig vragen om eenvoudig en doeltreffend de patiënt te kunnen inschalen. De antwoorden hierop leiden tot één van de vier typologieën. De zorgverlener krijgt handvatten op basis van vragenlijst: wie is hij/zij, welk gedrag past hierbij, wat zijn de valkuilen, welke benadering en aanpak heeft de patiënt nodig om in beweging te komen en welk resultaat is te bereiken? Op basis van het model zijn ook de weerstanden van de patiënt te herkennen.	nog niet gevalideerd	3. ondersteuning coaching	coaching/ training programma voor zorgprofessionals beschikbaar	scholing: ...	<a href="#">ontwikkelaar Karin Dubois</a>	Mailto: tis@iae.nl		
Vragenlijst 'Samenwerken aan gezondheid (PIH-NL)	Een vragenlijst die zorgverleners en patiënten ondersteunt bij het in gang zetten en uitvoeren van zelfmanagement.	De vragenlijst bestaat uit twaalf items die (domeinen van) zelfmanagement meten. Op basis hiervan kan de zorgverlener met de patiënt bepalen op welk gebied van zelfmanagement ondersteuning gewenst is. Bovendien kan door herhaling van de vragenlijst na een bepaalde periode de eventuele vooruitgang gemeten worden.		3. ondersteuning coaching	Direct inzetbaar	geen kosten	<a href="#">CBO/Vilans</a>	<a href="http://www.zelfmanagement.com/downloads/59/samenwerken-aan-gezondheid-pih-nl-.pdf">http://www.zelfmanagement.com/downloads/59/samenwerken-aan-gezondheid-pih-nl-.pdf</a>		
Vragenlijst 'Zorgconsument en zelfmanagement	Een digitale vragenlijst die zorgverleners en patiënten ondersteunt bij het vormgeven van zelfmanagement.	De antwoorden geven zorgverlener en patiënt inzicht in hoe de patiënt naar zorg kijkt, en wat de patiënt zelf al dan niet kan en doet om zijn ziekte te managen. Er zijn drie typen patiënten: Profiel A   de minder zelfredzame zorgconsument Profiel B   de pragmatische zorgconsument Profiel C   de maatschappijkritische zorgconsument !Let op: er is een login en wachtwoord nodig.		3. ondersteuning coaching	Direct inzetbaar	geen kosten	<a href="#">CBO en Motivation</a>	<a href="http://www.zelfmanagement.com/zorgverleners/vragenlijst-zelfmanagement/">http://www.zelfmanagement.com/zorgverleners/vragenlijst-zelfmanagement/</a>		
WHO-5 vragenlijst - Five Item Well Being Index	Ssignaleringsinstrument voor depressieve klachten met bezeten geschiktheid voor mensen met type 1 of type 2 diabetes. Een signaleringsvragenlijst biedt structuur en handvatten om gezamenlijk eventuele problemen te bespreken, te bepalen of er behoefte aan extra ondersteuning bestaat en wie deze zorg het beste kan verlenen.	De WHO-5 vragenlijst bestaat uit 5 vragen over het welbevinden. Hoe hoger de score hoe kleiner de aanwijzingen voor een sombere stemming of depressieve klachten. De uitkomst van een vragenlijst is geen diagnose, maar kan een verdenking opleveren van depressieve klachten.	Opgenomen in richtlijn Signalering en monitoring van depressieve klachten - NDF / gevalideerd		Aanbeveling scholing: herkennen depressieve klachten, omgaan met signaleringsvragenlijsten, communicatie/ counseling-vaardigheden en inzicht in de verwijsmogelijkheden.	scholing: ...	<a href="#">Nederlandse Diabetes Federatie</a>	<a href="http://www.zorgstandaarddiabetes.nl/wp-content/uploads/2014/01/Signaleringsvragenlijsten-bij-diabetes-en-depressieve-klachten.pdf">http://www.zorgstandaarddiabetes.nl/wp-content/uploads/2014/01/Signaleringsvragenlijsten-bij-diabetes-en-depressieve-klachten.pdf</a>		
Vertrouwen in Diabetes Zelfzorg vragenlijst (VDZ) oftewel de Confidence in Diabetes Self-Care-CIDS)	Dit instrument meet self-efficacy (eigen effectiviteit of waargenomen competentie) van diabetes type 1-patiënten bij zelfzorgactiviteiten, met als doel om een inschatting te kunnen maken van iemands vertrouwen dat in zijn eigen mogelijkheden of competenties t.a.v. de diabetesspecifieke zorgactiviteiten. Voor mensen met type 2 diabetes is een internationale versie beschikbaar.	Het gaat om zelfzorgactiviteiten die nodig zijn om met diabetes om te gaan: voeding, medicatie, beweging, voetcontrole, bloedsuikercontrole en verhelpen hypo/hyper. Dit is een zelfrapportage-instrument. Het gaat om de self-efficacy op het moment van afname. Het instrument bevat in totaal 20 items, in het instrument is een korte invulinstructie opgenomen, wijze van score op een vijfpuntschaal van 1 (nee, dat kan ik zeker niet) tot 5 (ja, dat kan ik zeker).	gevalideerde vragenlijst.	3. ondersteuning coaching	Direct inzetbaar	geen kosten	<a href="#">VU MC</a>	<a href="http://www.vumc.com/branch/diabetes-psychology/Measures/3849955/">http://www.vumc.com/branch/diabetes-psychology/Measures/3849955/</a>		
<b>Thema Laaggeletterdheid / Gezondheidsvaardigheden</b>										
ABC training Diabetes - Pharos	Effectieve zorgverlening en leefstijlbegeleiding aan migranten en laaggeletterden in de eerstelijns. Deze training is ontwikkeld door Pharos binnen het Nationaal Actieprogramma Diabetes met medewerking van het Nederlands Huisartsen Genootschap en de EADV, de beroepsorganisatie voor diabeteszorgverleners. Deze training is bedoeld voor multidisciplinaire teams van zorgverleners in gezondheidscentra die zorg verlenen aan migranten en laaggeletterden.	Met deze training verkrijgen zorgverleners meer kennis en inzicht in culturele aspecten van ziektebeleving en de leefstijl van (pre-) -diabetespatiënten. Ook leren zij effectief te communiceren met hun patiënten. Inhoud training in twee dagdelen van 3,5 uur: 1. Culturele aspecten van ziektebeleving en gezondheidsgedrag; 2. Motiveren tot gedragsverandering in de praktijk; 3. Leren herkennen van lage gezondheidsvaardigheden en laaggeletterdheid; 4. De invloed van een lage scholing op basisvaardigheden, leerstijl en abstractieniveau; 5. Communicatie aanpassen aan patiënten met een lage scholingsachtergrond; 6. Samenwerken in het team rond de patiënt.		3. ondersteuning coaching	Scholing: wordt op maat en op verzoek aangeboden	afhankelijk van aanbod	<a href="#">Pharos Expertisecentrum Gezondheidsverschillen</a>	<a href="http://www.pharos.nl/nl/kenniscentrum/algemeen/nieuws/741/trainingsaanbod-voor-eerstelijnszorgverleners-abc-diabetes">http://www.pharos.nl/nl/kenniscentrum/algemeen/nieuws/741/trainingsaanbod-voor-eerstelijnszorgverleners-abc-diabetes</a>		
Checklist 'Communicatie op maat van laaggeletterden'	Met deze checklist kan de zorgverlener zijn taalgebruik onder de loep nemen.	De checklist bestaat uit 16 korte vragen aangevuld met uitleg/tips. Voorbeeldvragen zijn: • Herhaalt u de belangrijkste punten? • Moedigt u patiënten aan om vragen te stellen? • Bevestigt u dat u de patiënt begrijpt? • Gebruikt u eenvoudige taal? Maar blijft u de patiënt als volwassen persoon aanspreken? • Maakt u tekeningen, gebruikt u illustraties of demonstreert u met 3-dimensionale modellen? Zorg dat deze duidelijk zijn en geen extra vragen oproepen.		3. ondersteuning coaching	Direct inzetbaar	geen kosten	<a href="#">LHV</a>	<a href="https://www.lhv.nl/service/toolkit-laaggeletterdheid">https://www.lhv.nl/service/toolkit-laaggeletterdheid</a>		
Checklist 'Observaties in de huisartsenpraktijk'	Met deze checklist kan de zorgverlener nagaan of de huisartsenpraktijk is ingesteld op laaggeletterden.	De checklist heeft een aantal vragen aan de hand van 5 onderwerpen: • telefonische communicatie • digitale communicatie • praktijkentree • praktijkinrichting • praktijkorganisatie. De checklist is onderdeel van de toolkit laaggeletterdheid van de LHV.		3. ondersteuning coaching	Direct inzetbaar	geen kosten	<a href="#">LHV</a>	<a href="https://www.lhv.nl/service/toolkit-laaggeletterdheid">https://www.lhv.nl/service/toolkit-laaggeletterdheid</a>		



Naam instrument (op alfabetische volgorde)	Omschrijving	Globale werkwijze / aanbod	Effectiviteit aangetoond (ja/nee/niet bekend)	Te gebruiken bij -(1) visieontwikkeling; -(2) inzicht in competenties; -(3) ondersteuning coaching	Direct inzetbaar of scholing wenselijk / vereist	Kosten	Waar te vinden	websiteadres (voor niet digitale versie)	Contactpersoon methode / instrument	Organisaties die werken met methode / instrument
Gespreksleidraad laaggeletterdheid	Deze brochure is bedoeld om u een handreiking te bieden om signalen van laaggeletterdheid te herkennen, laaggeletterdheid bespreekbaar te maken en de doelgroep te verwijzen naar het volwassenenonderwijs. Verder biedt deze brochure achtergrondinformatie over het verschijnsel laaggeletterdheid.	Zes richtlijnen voor het bespreekbaar maken van laaggeletterdheid. Een leidraad bij wat je kunt doen als je ontdekt dat iemand laaggeletterd is.		3. ondersteuning coaching	Direct inzetbaar	geen kosten	<a href="#">CINOP</a>	<a href="http://www.gezondheidsvaardigheden.nl/wordpress/wp-content/uploads/2012/10/Laaggeletterdheid-Leidraad-voor-doorverwijzers.pdf">http://www.gezondheidsvaardigheden.nl/wordpress/wp-content/uploads/2012/10/Laaggeletterdheid-Leidraad-voor-doorverwijzers.pdf</a>		
Handreiking laaggeletterdheid GGD Nederland	Leidraad voor het herkennen, omgaan met en doorverwijzen van laaggeletterden door medewerkers van de GGD'en. De handreiking biedt inspiratie voor zorgverleners die alert willen zijn op laaggeletterdheid.	De handreiking biedt vijf praktische aanbevelingen: Stel een coördinator aan; Vergroot uw kennis; Herken en verwijs door; Integreer de aanpak in uw dagelijks werk; Maak uw communicatie toegankelijk.		3. ondersteuning coaching	Direct inzetbaar		<a href="#">GGD Nederland</a>	<a href="http://www.ggdkennisnet.nl/?file=7125&amp;m=1328603824&amp;action=file_download">http://www.ggdkennisnet.nl/?file=7125&amp;m=1328603824&amp;action=file_download</a>		
'Herkenningwijzer Laaggeletterdheid	Document op boekenleggerformaat met een beschrijving van signalen en veelgebruikte smoezen die duiden op een taalachterstand. Om hen te kunnen helpen is het belangrijk dat zorgverleners kenmerken van laaggeletterdheid herkennen.	De herkenningwijzer geeft handvatten en tips om de taalachterstand te herkennen, begrip te tonen en het probleem bespreekbaar te maken.		3. ondersteuning coaching	Direct inzetbaar	geen kosten	<a href="#">Stichting Lezen &amp; Schrijven</a>	<a href="http://www.lezenenschrijven.nl/assets/uploads/downloads/herkenningwijzer_algemeen.pdf">http://www.lezenenschrijven.nl/assets/uploads/downloads/herkenningwijzer_algemeen.pdf</a>		
Scholing Gezondheidsvaardigheden: 'Mijn patiënt begrijpt me niet'	Bijscholing over gezondheidsvaardigheden voor alle professionals in de zorg en gezondheidsbevordering. Voor iedereen die: - zich regelmatig afvraagt of uw cliënten of patiënten uw informatie begrijpen; - het gevoel heeft dat adviezen herhaaldelijk uitgelegd moeten worden; - wil weten hoe zijn/haar communicatie het best aangepast kan worden zodat patiënten of cliënten de informatie beter begrijpen.	Inhoud van de bijscholing: Theorie gezondheidsvaardigheden; Hoe herkent u mensen met lage gezondheidsvaardigheden?; Hoe kunt u uw mondelinge, schriftelijke en visuele communicatie vormgeven voor mensen met lage gezondheidsvaardigheden? De inhoud, lengte en type interactieve werkvormen worden aangepast op de grootte, wensen en achtergrond van de groep. Duur van de bijscholing kan variëren van 0,5 uur (lezing) tot een paar uur durende training.		3. ondersteuning coaching	scholing	afhankelijk van aanbod	<a href="#">CBO</a>	<a href="http://www.cbo.nl/scholing/gezondheidsvaardigheden:-mijn-patient-begrijpt-me-niet">http://www.cbo.nl/scholing/gezondheidsvaardigheden:-mijn-patient-begrijpt-me-niet</a>		
Stappenplan Aanpak laaggeletterdheid bij patiënten	Een leidraad om binnen de zorgorganisatie of -praktijk aan de slag te gaan met laaggeletterdheid bij patiënten. Het vijf stappenplan staat vol informatie en tips om structureel aandacht te besteden aan laaggeletterdheid bij patiënten.	Een stappenplan met vijf thema's: 1 Strategie ontwikkelen; 2 Bewustwording creëren; 3 Signaleren en doorpakken; 4 Communicatie aanpassen; 5 Borgen in beleid. De thema's zijn stap voor stap te volgen, maar ook kunnen willekeurige stappen gekozen worden of naar eigen inzicht stappen combineren.		3. ondersteuning coaching	Direct inzetbaar	geen kosten	<a href="#">Stichting Lezen en Schrijven</a>	<a href="http://www.lezenenschrijven.nl/assets/uploads/downloads/Len5_Stappenplan_patiënt_WEB.pdf">http://www.lezenenschrijven.nl/assets/uploads/downloads/Len5_Stappenplan_patiënt_WEB.pdf</a>		
Toolkit Laaggeletterdheid	De 'Toolkit Laaggeletterdheid' biedt huisartsenpraktijken een checklist om laaggeletterdheid te herkennen. Ook bevat het een checklist die handvatten geeft in de communicatie met patiënten die minder goed kunnen lezen.	Inhoud en tools: 1. Laaggeletterden in beeld: Tools: 1.1 Korte film Gezondheidsvaardigheden; 2. Aan de balie en de telefoon: Tools: 2.1 Herkenningwijzer voor de gezondheidszorgsector; 2.2. E-Learningsmodule Laaggeletterdheid voor praktijkassistenten; 3. Tijdens het spreekuur: 3.1. Tools: Checklist Communicatie op maat voor laaggeletterden. 4. Medicatie en (door) verwijzen 4.1 Tools: 5 Kaartjes van landelijke bellijn; 5. Praktijkinrichting 5.1. Tools: Observaties in de praktijk en Poster voor de praktijk		3. ondersteuning coaching	Direct inzetbaar	geen kosten	<a href="#">LHV</a>	<a href="https://www.lhv.nl/service/toolkit-laaggeletterdheid">https://www.lhv.nl/service/toolkit-laaggeletterdheid</a>		
Toolkit 'Gezonde Taal, omgaan met laaggeletterdheid in de zorg'	Informatie over de risico's voor patiënten en misverstanden die kunnen ontstaan als patiënten onvoldoende geletterd zijn. Daarnaast bevat de toolkit richtlijnen voor begeleiding van patiënten en een methode waarmee poliklinieken hun proces beter kunnen inrichten op laaggeletterden.	De toolkit richt zich in haar aanpak op twee doelgroepen: patiënten en medewerkers. Voor beide doelgroepen is een apart traject uitgezet. Voor medewerkers onder de naam 'Taal op de Werkvloer'. Voor patiënten onder de naam 'Vertel het ons'. Toolkit met kaarten en praktische hulpmiddelen die je als zorgverlener direct in de praktijk kunt gebruiken.		3. ondersteuning coaching	Direct inzetbaar	geen kosten	<a href="#">UMC</a>	<a href="http://www.gezondheidsvaardigheden.nl/wordpress/wp-content/uploads/2012/12/767009-Handleiding-toolkit-Gezonde-Taal1.pdf">http://www.gezondheidsvaardigheden.nl/wordpress/wp-content/uploads/2012/12/767009-Handleiding-toolkit-Gezonde-Taal1.pdf</a>		
Training 'Heb ik het goed uitgelegd?'	Effectief communiceren met migranten met een lage scholing en beperkt Nederlands'. De training geeft zorgverleners inzicht in hoe zij vragen, informatie en adviezen aan kunnen passen aan het scholingsniveau en de beheersing van het Nederlands van de patiënt.	Werkwijze: • De training is praktisch van opzet en gaat uit van vragen, ervaringen en casuïstiek uit de dagelijkse praktijk van de deelnemers. • De trainers creëren een open en veilige sfeer die zorgverleners uitnodigt om vragen en twijfels te delen.		3. ondersteuning coaching		€ 295,00 per deelnemer, inclusief lesmap	<a href="#">Pharos Expertisecentrum Gezondheidsverschillen</a>	<a href="http://www.pharos.nl/nl/kenniscentrum/algemeen/trainingen/geaccrediteerde-trainingen/1/heb-ik-het-goed-uitgelegd-effectief-communiceren-met-migranten-met-een-lage-scholing-en-beperkt-nederlands">http://www.pharos.nl/nl/kenniscentrum/algemeen/trainingen/geaccrediteerde-trainingen/1/heb-ik-het-goed-uitgelegd-effectief-communiceren-met-migranten-met-een-lage-scholing-en-beperkt-nederlands</a>		
Voorlichtingspijl voor gedragsverandering	Een praktisch hulpmiddel dat de professional in staat stelt in het voorlichtingsgesprek te blijven aansluiten bij patiënten/cliënten, de inhoud van hun boodschap af te stemmen en zo samen het doel van het gesprek te bereiken. De Voorlichtingspijl gaat uit van het gedrag en het probleemoplossend vermogen van mensen. Verandering van gedrag komt pas tot stand nadat een aantal achtereenvolgende stappen (openstaan, begrijpen, willen, kunnen, doen en blijven doen) doorlopen is. Deze 6 stappen zijn de basis van de Voorlichtingspijl.	Stappenreeks voor gedragsverandering, met 6 stappen voor de patiënt: openstaan, begrijpen, willen, kunnen, doen, blijven doen. En 6 aandachtspunten voor de zorgverlener of voorlichter.		3. ondersteuning coaching		geen kosten	<a href="#">CBO/NIGZ</a>	<a href="http://www.gezondheidsvaardigheden.nl/wordpress/wp-content/uploads/2012/10/Voorlichtingspijl.pdf">http://www.gezondheidsvaardigheden.nl/wordpress/wp-content/uploads/2012/10/Voorlichtingspijl.pdf</a>		



Naam instrument (op alfabetische volgorde)	Omschrijving	Globale werkwijze / aanbod	Effectiviteit aangetoond (ja/nee/niet bekend)	Te gebruiken bij -(1) visieontwikkeling; -(2) inzicht in competenties; -(3) ondersteuning coaching	Direct inzetbaar of scholing wenselijk / vereist	Kosten	Waar te vinden	websiteadres (voor niet digitale versie)	Contactpersoon methode / instrument	Organisaties die werken met methode / instrument
<b>Groepsaanbod dat ZM ondersteunt door getrainde en geschoolde zorgverlener</b>										
<b>Handboek organisatie patiëntenbijeenkomsten</b>	Dit handboek is bestemd voor iedereen die patiëntbijeenkomsten wil organiseren om mensen met diabetes type 2 en partners te motiveren de regie te nemen in hun zorgproces. Het is een verslag van ervaringen, indrukken en ideeën die zijn opgedaan met de pilotbijeenkomsten. Het bevat aanbevelingen en handvatten om mee te beginnen.	Het handboek is chronologisch ingedeeld. Beschrijving van de eerste, oriënterende fase; beschrijving van het organiseren en voorbereiden van de bijeenkomsten; beschrijving van de bijeenkomsten zelf en ten slotte de evaluatie en afronding. Elk hoofdstuk wordt afgesloten met praktische tips.		3. ondersteuning coaching	Direct inzetbaar	geen kosten	<a href="#">DVN</a>	<a href="http://www.actieprogrammadiabetes.nl/images/stories/downloads/handboek-organisatie-patientbijeenkomsten-v1.pdf">http://www.actieprogrammadiabetes.nl/images/stories/downloads/handboek-organisatie-patientbijeenkomsten-v1.pdf</a>		
<b>Cursus Geen woorden maar daden / Beyond good intentions</b>	Gedragsinterventie gebaseerd op proactieve coping kan ondersteunen bij het realiseren en volhouden van een betere zelfzorg. Een theoretisch gestuurde interventie die patiënten stapsgewijs ondersteunt in het vertalen van hun goede voornemens in concreet gedrag. Door patiënten proactief te maken en hun vaardigheden zoals doelen stellen, plannen maken en evaluatie aan te leren, worden patiënten gestimuleerd hun zelfzorg zelfstandig en actief vorm te geven en vol te houden.	Een speciaal hiervoor getrainde zorgverlener geeft de cursus 'Geen woorden maar daden', die bestaat uit een combinatie van twee individuele (1 uur) en vier groepsbijeenkomsten (2 uur). Tijdens de cursus behandelt de zorgverlener de hoofdthema's van een goede zelfzorg. Deelnemers bekijken gezamenlijk waarom leefregels belangrijk zijn, en aan de hand van het vijfstappenplan leren de deelnemers hoe ze die kunnen inpassen in hun dagelijks leven, rekening houdend met hun specifieke mogelijkheden en beperkingen. Training gebaseerd op het 5 stappenplan: 1. Doel stellen; 2. doel verkennen; 3. inschatting situatie; 4. Actie; 5. Evaluatie	Ja	3. ondersteuning coaching	scholing in aanbieden training	scholing:...	<a href="#">artikel</a>	<a href="http://www.tijdschriftpraktijkonderstuning.nl/archief/volledig/id58-van-willen-naar-kunnen-succesvolle-zelfzorg-bij-diabetes.html">http://www.tijdschriftpraktijkonderstuning.nl/archief/volledig/id58-van-willen-naar-kunnen-succesvolle-zelfzorg-bij-diabetes.html</a>		
<b>Gemeenschappelijk Medisch consult</b>	Het Gezamenlijk Medisch Consult is een vorm van consultvoering waarbij 6 tot 12 patiënten tegelijkertijd worden gezien door een zorgverlener. De zorgverlener bespreekt met de patiënten één voor één het ziekteverloop en beantwoordt zijn of haar vragen. Het toepassen van dit concept verbetert het zelfmanagement en de tevredenheid van de patiënten. Doordat patiënten van anderen horen hoe zij een bepaald doel bereikt of een obstakel overwonnen hebben, worden mogelijke barrières voor gedragsverandering opgeheven.	Om met het het Gezamenlijk Medisch Consult (GMC) biedt CBO een training op maat aan. Elk GMC is anders, maar gaat in de basis uit van dezelfde principes. Tijdens de training komt in ieder geval de theorie rondom het GMC, de praktische elementen van het GMC, het ontwerp van uw eigen GMC en het oefenen van de benodigde vaardigheden aan bod.			scholing en organisatie	scholing:...	<a href="#">CBO</a>	<a href="http://www.cbo.nl/themas/communieren-in-de-zorg/projecten/het-gezamenlijk-medisch-consult-gmc">http://www.cbo.nl/themas/communieren-in-de-zorg/projecten/het-gezamenlijk-medisch-consult-gmc</a>	<a href="#">Matthijs Zwier</a>	
<b>PRISMA-Diabetes - PRO-actieve Interdisciplinaire Self Management educatie</b>	Een groepseducatieprogramma speciaal ontwikkeld voor mensen met diabetes type 2 waarvoor de zorgverlener specifiek getraind wordt. De methodiek is gebaseerd op gedragswetenschappelijk theorieën die effectief zijn gebleken op het gebied van zelfmanagementeducatie, het ontwikkelen van individuele motivatie en het verkrijgen van controle over de aandoening.	Het VUmc biedt PRISMA train-de-trainercursussen aan, om bekend te raken met het programma en met de methodiek. Tijdens de cursus gaat de trainer actief op zoek naar misvattingen en naar interne motivatie voor gedragsverandering. De trainer zet de deelnemers aan om actief mee te denken en laat het verhaal uit de groep komen door het stellen van vragen in plaats van vertellen/doceren. Tot slot maakt de trainer de vertaalslag naar wat de deelnemers nou zelf kan doen om zijn/haar diabetes te beïnvloeden en stimuleert de deelnemer een persoonlijk actieplan te maken met SMART-doelstellingen.	evidence based groepseducatie programma voor mensen met type 2 diabetes	3. ondersteuning coaching	train-de-trainercursus noodzakelijk	2 dagen van 9.30-17.00 uur. €795 per persoon. In company training op aanvraag.	<a href="#">VUMC</a>	<a href="http://www.prisma-diabetes.nl/trainerworden.html">http://www.prisma-diabetes.nl/trainerworden.html</a>	<a href="#">Claudet van Kampen</a>	VUMC
<b>Divers</b>										
<b>Checklist communicatie en participatie allochtonen</b>	Deze checklist biedt praktische tips voor communicatie met allochtonen in Utrecht. Met name wordt ingegaan op de Turkse en Marokkaanse groepen, omdat dit de grootste allochtone gemeenschappen zijn in Utrecht en vanwege hun specifieke cultuur en taal.	Tips en informatie over definiëren van de doelgroep en sociale kaart, gebruikmaken van intermediairs, communicatiemiddelen; benaderen van organisaties zoals moskeeën, vrouwen (zelf)organisaties, jongeren organisaties en migranten zelforganisaties. Checklist communicatie en participatie allochtonen		3. ondersteuning coaching		geen kosten	<a href="#">Gemeente Utrecht</a>	<a href="http://www.interculturaliseren.be/fileadmin/user_upload/_temp_/Checklist_communicatie_allochtonen.pdf">http://www.interculturaliseren.be/fileadmin/user_upload/_temp_/Checklist_communicatie_allochtonen.pdf</a>		
<b>Health communicator</b>	Een meertalig anamnese en video-voorlichtingssysteem, dat direct rapporteert aan HIS, KIS of ZIS. De Health Communicator vertaalt bestaande vragenlijsten en voorlichtingsmateriaal in de taal van de patiënt. Inclusief filmpjes voor Nederlands laaggeletterden.	Met de Health Communicator kunnen patiënten in hun eigen taal het consult voorbereiden. De zorgverlener gebruikt deze informatie om een gericht consult te voeren. Na afloop van het consult ontvangen patiënten via de Health Communicator informatie in hun eigen moedertaal. Ook geschikt voor ouderen en laaggeletterden.		3. ondersteuning coaching		onbekend	<a href="#">Sticozo</a>	<a href="http://sticozo.nl/health-communicator">http://sticozo.nl/health-communicator</a>		
<b>Div films voor zorgverleners over het begeleiden van een patiënt met beperkte gezondheidsvaardigheden.</b>										