

## Zelfmanagementinstrumenten, -tools en –technieken die nog toegevoegd worden aan de instrumentenkieser

De instrumentenkieser is en blijft in ontwikkeling: de hulpmiddelen en tools in dit overzicht worden nog toegevoegd aan deze online database. Overzicht bijgewerkt op 21 juli 2016

Naam	Toelichting	Website – PDF	Categorie Instrumentenkieser	Bijz. voor redactie ZO!
<b>Co-creatie E-health boek: eHealth, technisch kunstje of pure veranderkunde?</b>	In het gratis eboek worden de theorie en praktijk over eHealth vanuit verschillende perspectieven beschreven. Wat is het? Waar liggen kansen en bedreigingen? Wat zijn lessons learned en mogelijkheden om te versnellen? Welke randvoorwaarden moeten worden ingevuld om te komen tot grootschalige implementatie en wat zijn interessante eHealth-innovaties?	<a href="#">E-Health boek</a>	Bibliotheek	
<b>De Power Patiënt</b>	Het boek <i>De POWER Patiënt</i> helpt patiënten om een actieve rol te spelen in hun eigen zorgtraject	<a href="#">Website</a>	Bibliotheek	
<b>E-health voor zelfmanagement en zelfmanagement ondersteuning in de verpleegkundige praktijk</b>	Artikel in Nederlands Tijdschrift voor Evidence Based Practice - 2015, 13(3): 4-6. Alpay,L., Verhoef, J., Wely, v, L	<a href="#">Artikel</a>	Bibliotheek	
<b>Eigen regie van de cliënt versterken - Constellatie in onderwijs</b>	Artikel Nederlands Tijdschrift voor Evidence Based Practice. 2015 Alpay, L. , Verhoef, J., Smeets, L., Wely, van, L	<a href="#">Artikel</a>	Bibliotheek	
<b>Functional, communicative and critical health literacy of chronic disease patients and their importance for self-management.</b>	Artikel jan. 2015 Monique Heijmans, Geeke Waverijn, Jany Rademakers, Rosalie van der Vaart, Mieke Rijken	<a href="#">Info</a> en PDF	Bibliotheek	Nader bekijken of relevant is.

Naam	Toelichting	Website – PDF	Categorie Instrumentenkiezer	Bijz. voor redactie ZO!
<b>Gezamenlijke besluitvorming &amp; Zelfmanagement</b>	Een literatuuronderzoek naar de effectiviteit en naar voorwaarden voor succes. IQ healthcare, UMC St Radboud. 201320 juli 2016	<a href="#">PDF</a>	Bibliotheek	
<b>Handboek patiënten- /cliënten-participatie</b>	Het handboek 'Patiënten- en cliëntenparticipatie' geeft een aantal ideeën en instrumenten voor het verbeteren van de zorg in zorginstellingen samen met patiënten. Er zijn met name informele vormen van patiëntenparticipatie in dit handboek te vinden. CBO 2013	<a href="#">Informatie</a> <a href="#">PDF</a>	Bibliotheek	
<b>Illness perceptions and self-care behaviours in the first years of living with type 2 diabetes; does the presence of complications matter?</b>	van Puffelen,AL. et al; Artikel Psychol Health. 2015;30(11):1274-87. doi: 10.1080/08870446.2015.1045511. Epub 2015 Jun 1.	<a href="#">Abstract</a> <a href="#">Artikel</a>	Bibliotheek	Nader bekijken of relevant is.
<b>Individual care plans for chronically ill patients within primary care in the Netherlands: Dissemination and associations with patient characteristics and patient-perceived quality of care.</b>	Daphne L. Jansen, Monique Heijmans & Mieke Rijken (2015) Scandinavian Journal of Primary Health Care; 33:2, 100-106	<a href="#">Artikel</a> To link to this article: <a href="http://dx.doi.org/10.3109/02813432.2015.1030167">http://dx.doi.org/10.3109/02813432.2015.1030167</a>	Bibliotheek	Nader bekijken of relevant is.
<b>Lectoraat Eigen Regie van Hogeschool Leiden</b>	Meerdere publicaties en presentaties m.b.t. eigen regie, zelfmanagement (-ondersteuning), co-creatie	<a href="#">Lectoraat Eigen Regie Leiden</a>	Bibliotheek	Nader bekijken uitsplitsen of samenvatten
<b>Overzichtsstudie Zorg voor chronisch zieken: een nieuwe rol voor zorgverleners. NIVEL, 2011</b>	De zorgverlening voor chronisch zieken bereidt zich voor op de toekomst. Zorgverleners zullen naast hun vertrouwde rol patiënten meer dan nu moeten gaan coachen bij zelfmanagement.	<a href="#">PDF</a>	Bibliotheek	

Naam	Toelichting	Website – PDF	Categorie Instrumentenkiezer	Bijz. voor redactie ZO!
<b>Patient-perceived self-management tasks and support needs of people with chronic illness: generic or disease specific?</b>	Houtum, L. van, Rijken, M., Heijmans, M., Groenewegen, P. Annals of Behavioral Medicine: 2014	<a href="#">Artikel</a> <a href="#">Informatie Nivel</a>	Bibliotheek	Nader bekijken of relevant is.
<b>Positieve Gezondheid</b>	Website met achtergrond informatie Stichting Institute for Positive Health (IPH)  'Gezondheid als het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven'.	<a href="#">Website</a>	Bibliotheek	
<b>Self-management and support needs of chronically ill people.</b>  <b>Zelfmanagement en ondersteuningsbehoeften van mensen met een chronische ziekte (met een samenvatting in het Nederlands).</b>	Proefschrift Lieke van Houtum: Van Houtum onderzocht in hoeverre de behoefte aan ondersteuning samenhangt met de ziekte en de persoonlijke leefomstandigheden. Zelfmanagement: meer aandacht nodig voor individuele voorkeuren van patiënten. (jan 2016)	<a href="#">Informatie</a> Nivel <a href="#">PDF</a>	Bibliotheek	
<b>Wat werkt bij wie.</b> <b>Doelgroepbenadering bij innovaties in zorg en preventie.</b>	Voor het succesvol implementeren van innovaties is het essentieel om te kijken voor wie je het eigenlijk doet. Wat is hun belevingswereld, en hoe kun je een innovatie daar het beste op laten aansluiten? Het is noodzakelijk om innovaties succesvol in te zetten, om de toekomstige uitdagingen in de zorg aan te pakken	<a href="#">PDF</a>  Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) (2009).	Bibliotheek	
<b>Zelfmanagement bij Chronische ziekten</b>	Artikel over zelfmanagement bij chronische ziekten van J. Trappenburg e.a. uit Huisarts & Wetenschap (2014).	<a href="#">Samenvatting</a> <a href="#">Artikel</a>	Bibliotheek	

Naam	Toelichting	Website – PDF	Categorie Instrumentenkiezer	Bijz. voor redactie ZO!
<b>Zelfmanagement, wat betekent het voor de patiënt? 2014 NIVEL</b>	Dit rapport biedt inzicht in hoe mensen met een chronische ziekte denken over zelfmanagement en het gebruik van een IZP, hoe zij hun eigen rol daarbij zien en wat zij verwachten van zorgverleners en andere mensen uit hun omgeving. M. Heijmans; G. Waverijn; L. van Houtum	<a href="#">PDF</a>	Bibliotheek	
<b>Inspiratie voor zelfmanagement -acht organisaties vertellen over hun aanpak. (ROS-netwerk 2016)</b>	Inspiratie voor zelfmanagement uit verschillende organisaties binnen en buiten de gezondheidszorg. Acht professionals vertellen hoe zij de implementatie van zelfmanagement hebben aangepakt en welke vragen ze nog hebben.	<a href="#">PDF</a>	Bibliotheek, Handreiking implementatie	
<b>Inventariserend onderzoek campagne “Taal maakt gezonder”</b>	Rapportage geeft inzicht in de huidige stand van zaken in de zorg ten aanzien van laaggeletterdheid. In opdracht van stichting Lezen en Schrijven, ResCon, research & consultancy Haarlem, augustus 2014	<a href="#">Taal maakt Gezonder</a>	Bibliotheek; Inzicht in laaggeletterdheid/ gezondheidsvaardighe den	
<b>Kennis over individueel zorgplan gebundeld (2016)</b>	Heijmans, M., Jansen, D., Rijken, M. Het gebruik van individuele zorgplannen in de zorg voor mensen met een chronische ziekte.  De kennissynthese zet de stand van zaken rond individuele zorgplannen op een rij: wat is een individueel zorgplan en waarvoor is het bedoeld? Hoe wordt het momenteel gebruikt in de zorg en wat zijn de ervaringen? Wat heeft het individueel zorgplan tot nu toe opgeleverd en waar liggen de uitdagingen om het gebruik verder te stimuleren?	<a href="#">Nivel</a> Utrecht, NIVEL, 2015  <a href="#">Kennissynthese</a>	Bibliotheek; Individueel zorgplan	

Naam	Toelichting	Website – PDF	Categorie Instrumentenkiezer	Bijz. voor redactie ZO!
<b>Zorg op maat Hoe kunnen we de zorg beter laten aansluiten bij mensen met lage gezondheidsvaardigheden? NIVEL, 2016</b>	In deze kennisvraag is gekeken hoe het in Nederland gesteld is met de zorg aan patiënten met lage gezondheidsvaardigheden.  Heijmans, M., Zwikker, H., Heide, I. van der, Rademakers, J. NIVEL Kennisvraag 2016: zorg op maat. Hoe kunnen we de zorg beter laten aansluiten bij mensen met lage gezondheidsvaardigheden?	<a href="#">Toelichting Nivel</a>  <a href="#">PDF</a>	Bibliotheek; Inzicht laaggeletterdheid/ gezondheidsvaardighe den	
<b>Factsheet Diabetes en Zelfmanagement</b>	Feiten en tips voor eerstelijnszorg-verleners die te maken hebben met laagopgeleide diabetespatiënten.	<a href="#">Factsheet</a>	Bibliotheek; Inzicht laaggeletterdheid/ gezondheidsvaardighe den	
<b>Shared decision making voor beginners</b>	Artikel Medisch contact 2011, met videomateriaal op de website. Kleine handleiding voor Shared decision.	<a href="#">Website</a> Medisch Contact	Gezamenlijke besluitvorming; handreiking implementatie	
<b>Conversation Mapping groepsbijeenkomsten</b>	Interactief, visueel en verbaal hulpmiddel, ontworpen om mensen met diabetes in groepsverband (3-10 personen) te betrekken bij een zinvol gesprek over diabetes.	<a href="#">Lilly</a> Health Interaction	Groepsaanbod	
<b>Diabetesrevalidatie-programma</b>	Diabetesrevalidatie programma, gericht op mensen met diabetes en onvoldoende regulatie of acceptatie van de diabetes.  In groepsverband en in individuele consulten doen deelnemers kennis, inzicht en vaardigheden op en worden zij ondersteund door het multidisciplinaire team om individuele problemen aan te pakken en barrières te overwinnen (empowerment).	<a href="#">Behandelmodules</a> Centrum voor Revalidatie locatie Beatrixoord, UMCG Groningen	Groepsaanbod Individueel aanbod	

Naam	Toelichting	Website – PDF	Categorie Instrumentenkiezer	Bijz. voor redactie ZO!
<b>Tools gezondheidsvaardigheden (Vilans 2013)</b>	Communicatietips voor het omgaan met patiënten met beperkte gezondheidsvaardigheden	<a href="#">PDF-link</a>	Handreiking implementatie, inzicht beperkte gezondheidsvaardigheden	
<b>Handreiking participatie allochtonen in gezondheidsbevordering</b>	De handreiking biedt concrete tips, adviezen en voorbeelden voor professionals in de gezondheidsbevordering, die aan de slag willen met participatie door een allochtone doelgroep. (NIGZ 2011)	<a href="#">PDF</a>	Handreiking implementatie;	
<b>Van ZZ naar GG: eigen regie en gezondheid</b>	Infographic (April 2016 - Vilans) eigen regie en gezondheid geeft praktische voorbeelden van methodieken om dit gesprek te voeren en laat zien wat de ervaringen en inzichten van patiënten en zorgverleners zijn.	<a href="#">Informatie</a>	Handreiking implementatie;	
<b>Hoe voert u een goed gesprek over gezondheid en eigen regie.</b>		<a href="#">Infographic</a>	Inzicht eigen regie; Individueel aanbod	
<b>Op weg naar online zorg</b>	Toolkit voor teams, behandelaren en managers om aan de slag te gaan met online zorg op een praktische en concrete manier. Deze toolkit is een doorontwikkeling van de Zorg voor Online methode van Minddistrict  Rob van de Kamp, projectleider ehealth bij GGZ Noord-Holland-Noord, vertelt over de 'Zorg voor Online' methode van Minddistrict.	<a href="#">Toolkit</a> <a href="#">Infographic</a>  <a href="#">Video</a>  <a href="#">Ervaringen</a>	Handreikingen implementatie	

Naam	Toelichting	Website – PDF	Categorie Instrumentenkiezer	Bijz. voor redactie ZO!
<b>Toolbox zelfmanagement bij leefstijlverandering NISB</b>	Toolbox van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) is opgezet voor professionals die mensen begeleiden naar een actievere leefstijl. Professionals waar de toolbox zich op richt zijn bijvoorbeeld sport- en beweegbegeleiders, fitnessinstructeurs, zorgverleners en leefstijladviseurs.	<a href="#">Samenvatting Toolbox</a>	Handreikingen implementatie	
<b>Zelfmanagement in de ggz</b>	Deze website is voor professionals die willen werken aan zelfmanagement van cliënten met een psychische kwetsbaarheid en hier meer informatie over zoeken.	<a href="#">Website</a>	Handreikingen implementatie	
<b>Mag ik meekijken - app</b>	Een beveiligd videogesprek met uw zorgverlener	<a href="#">Website</a>  <a href="#">Artikel</a>	Individueel aanbod	Nader uitzoeken, info contactpers bij CB/NDF
<b>Stoplichtmethode: COPD Actieplan en exacerbatieplan</b>	Opzet van de begeleiding voor zelfmanagement van COPD: wanneer te handelen, uitgaande van ervaren symptomen; hoe te handelen bij exacerbaties, bijvoorbeeld door instructies voor het zelf kunnen aanpassen van de inhalatiemedicatie. / <a href="#">Artikel</a> Trappenburg JC, Monnikhof EM, Bourbeau J, Troosters T, Schrijvers AJ, Verheij TJ, et al. COPD: individuele actieplannen werken! Huisarts Wet 2012;55:106-10	<a href="#">Artikel</a> Huisarts en Wetenschap	Individueel aanbod	Daadwerkelijk actieplan en methode nog opvragen/ opzoeken
<b>Zelfredzaamheidsradar</b>	De ZelfredzaamheidsRadar is een breed gebruikt instrument om de zelfredzaamheid van je cliënt in kaart te brengen en samen te bedenken hoe je die kunt verbeteren, met en zonder hulpmiddelen of slimme technologie. De ZelfredzaamheidsRadar bestaat uit 15	<a href="#">Website</a>	Inzicht eigen regie; Inzicht welzijn – gezondheid; Individueel aanbod; Vorbereiden consult	

Naam	Toelichting	Website – PDF	Categorie Instrumentenkiezer	Bijz. voor redactie ZO!
	domeinen (continentie, aankleden, mobiliteit, leervermogen, etc.) die je een cijfer (tussen 1 en 5) kunt geven. Als de cliënt op een bepaald domein lager scoort ga je zoeken naar verbeteringen.			
<b>Laaggeletterdheid herkennen in de apotheek</b>	KNMP en Pharos stelden een checklist op, gebaseerd op de LHV-toolkit laaggeletterdheid, de Herkenningswijzer laaggeletterdheid voor artsen (Stichting Lezen en Schrijven) en de Toolkit Gezonde taal (UMC Utrecht).	<a href="#">Website</a> KNMP	Inzicht in laaggeletterdheid / gezondheidsvaardigheden	
<b>Filmpje over gezondheidsvaardigheden</b>		<a href="#">Film you tube</a>	Inzicht laaggeletterdheid	
<b>Begrijpelijke voorlichting en gesprekstechnieken (video)</b>	Informatieve filmpjes op website Pharos voor zorgverleners.	<a href="#">Kenniscentrum Pharos</a>	Inzicht laaggeletterdheid/gezondheidsvaardigheden	
<b>Distress screener</b>	Korte vragenlijst of pt last heeft van spanningen of andere psychische klachten. Bijlage bij Protocolaire COPD-zorg, editie 2011 NHG en artikel: 'Aandacht voor de zieke hoort bij de zorg voor chronische ziekten. J. van Eijk, B. Terluin'.	<a href="#">Vragenlijst Artikel</a>	Inzicht welzijn / gezondheid;	Zie ook <a href="#">CVRM-consult in acht stappen</a>
<b>e-Learning Zelfredzaamheid</b>	Basiskennis over het stimuleren van zelfredzaamheid bij bewegen kun je binnen een half uur opdoen met de e-Learning Zelfredzaamheid.	<a href="#">e-learning</a>	Scholing	
<b>Masterclass coachen</b>	Deze masterclass is een verdieping en een verbreding op de opleiding tot leefstijlcoach.	<a href="#">Academie voor leefstijl en gezondheid</a> Zie ook <a href="#">Instrumentenkiezer</a>	Scholing	



Naam	Toelichting	Website – PDF	Categorie Instrumentenkiezer	Bijz. voor redactie ZO!
<b>Motivational Interviewing (basistraining)</b>	Basistraining Motivational Interviewing (MI of Motiverende Gespreksvoering): met o.a. achtergronden, hoe brengt u gedragsverandering tot stand brengt, bij uzelf en bij uw cliënten en oefenen van vaardigheden.	<a href="#">HAN VDO</a>	Scholing	Meerdere hogescholen bieden deze trainingen. Nader uitzoeken en aanvullen.
<b>PPEP4all training</b>	In de PPEP4all training wordt aandacht besteed aan de impact van de chronische ziekte voor de patiënt en zijn partner/mantelzorger op sociaal en psychisch gebied	<a href="#">Website</a>	Scholing	Nader uitzoeken. Info en contactpers bij CB / NDF
<b>Training tot leefstijlcoach</b>	In de cursus basistraining tot leefstijlcoach leert u de basisvaardigheden die u nodig hebt om iemand te begeleiden en coachen naar een gezonde leefstijl.	<a href="#">HAN (Hogeschool)</a>	Scholing	
<b>Scholingen van Pharos</b>	Verschillende trainingen: voor een (zorg)aanbod dat aansluit bij laagopgeleiden, migranten en vluchtelingen  Training : Zorg in eigen hand	<a href="#">Kenniscentrum Pharos</a>  <a href="#">Zorg in eigen hand</a>	Scholingen	Uitzoeken welke scholingen al vermeld staan, welke afzonderlijk opgenomen moeten worden.
<b>Vragenlijst controlebezoek CVRM-spreekuur (stabiele fase)</b>	Vragenlijst voor de pt ter voorbereiding op de controle in de stabiele fase (NHG)	Zie <a href="#">website</a> , stap 2 Opgenomen in <a href="#">CVRM-consult in acht stappen</a>	Vorbereiden consult	

Naam	Toelichting	Website – PDF	Categorie Instrumentenkiezer	Bijz. voor redactie ZO!
<b>Vragenlijst ter voorbereiding consult intensieve behandel fase (CVRM)</b>	Vragenlijst voor de pt ter voorbereiding op de controle in het kader van het cardiovasculair risicomanagement. (Protocollair CVRM, editie 2013 - NHG)	<a href="#">Vragenlijst</a>	Vorbereiden consult	
<b>Baas over je eigen gezondheid / Gesprekskaart zelfmanagement</b>	De gesprekskaart 'Baas over je eigen gezondheid' is bedoeld voor mensen met een chronische ziekte of beperking en inzetbaar ter voorbereiding op een persoonsgericht consult.	<a href="#">Meer informatie</a> <a href="#">Gesprekskaart</a>	Vorbereiden consult; Individueel zorgplan; individueel aanbod	
<b>Fotostripserie 'Praten met je dokter'</b>	Fotostripserie ondersteunt patiënten in gesprekken met huisarts. RUG-promovenda Ruth Koops van 't Jagt ontwikkelde in het kader van het Europese health literacy-project IROHLA de serie van zeven fotostrips. De fotostrips, die zowel digitaal als op papier verschijnen, behandelen zeven thema's die regelmatig aan bod komen tijdens gesprekken van oudere patiënten met hun huisarts.	<a href="#">Bericht</a>	Voorlichtingsmateriaal	
<b>Gespreksonderwerpen bij mensen met DM (DVN)</b>			Voorlichtingsmateriaal	Nadere info opvragen bij DVN, toepassingsgebied etc
<b>Moet ik naar de dokter - app</b>	Met de app Moet ik naar de dokter? kunnen mensen zelf beoordelen óf en zo ja, wanneer het nodig is om een huisarts te raadplegen. Goedgekeurd door NHG (zie ook app: 'Mag ik meekijken?')	<a href="#">Website</a> Moet ik naar de dokter	Voorlichtingsmateriaal Vorbereiden consult	Nader uitzoeken, info contactpers bij CB/NDF

Naam	Toelichting	Website – PDF	Categorie Instrumentenkiezer	Bijz. voor redactie ZO!
<b>Overzicht van online interventies</b>	Bent u huisarts of praktijkondersteuner en vraagt u zich soms af: naar welke online interventie of app kan ik een patiënt doorverwijzen die iets wil doen aan zijn leefstijl? In dit overzicht staan Nederlandstalige online interventies voor volwassenen op een rij. Het kan gaan om een app of om een programma of cursus op internet. (NHG)	<a href="#">PDF</a>	Voorlichtingsmateriaal	
<b>Voorlichtingsmateriaal voor laagopgeleiden/laaggeletterden, migranten en mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden</b>	Overzicht van divers voorlichtingsmateriaal: voorbeeldbrieven, menselijk lichaam en veel voorkomende klachten, psychische klachten etc	<a href="#">Kenniscentrum</a> <a href="#">Pharos</a>	Voorlichtingsmateriaal Inzicht laaggeletterdheid/ gezondheidsvaardigheden	
<b>Informatiekaart Gezond leven: uw huisarts kan helpen</b>	Informatiekaart: tips, voorlichting en informatie voor patiënten	<a href="#">Website</a>	Voorlichtingsmateriaal inzicht eigen regie	
<b>Patiënteninformatie materiaal over 65 aandoeningen</b>	Website met diverse vormen van materiaal van de Stichting September.	<a href="#">Website</a>	Voorlichtingsmateriaal Vorbereiden consult door zorgvrager	
<b>Succes en faalfactoren diverse instrumenten worden verzameld en toegevoegd</b>			divers	Er is e.e.a. verzameld, echter niet zo te plaatsen. Moet nader bekeken worden.