

Feiten

- Diabetes type 2 is één van de meest voorkomende chronische aandoeningen.
Het percentage mensen ouder dan 25 jaar met diabetes type 2 met alleen basisonderwijs is 10,1%. In de groep mensen met een universitaire opleiding is dat 3,0% (CBS, 2023).
- Zelfmanagement is essentieel bij goede diabeteszorg, maar bij deze patiëntengroep is dat vaak een probleem. Voor adequaat zelfmanagement is het belangrijk om te begrijpen wat diabetes is, welke gevolgen dit heeft en wat je zelf kunt doen, bijvoorbeeld welke voeding je beter niet kunt eten.

Zorgverleners denken soms dat een patiënt gebrek aan motivatie heeft als hij of zij de adviezen niet opvolgt.

Vaak blijkt echter dat de adviezen niet begrijpelijk genoeg zijn uitgelegd of niet goed aansluiten bij de patiënt.



TIP: Adviseer de patiënt om dit boek ook door familie en naasten te laten lezen. Veel mensen vinden het lastig om tegen hun familie te zeggen dat ze iets beter niet kunnen eten. Aan de hand van dit boek is het gemakkelijker om daarover in gesprek te gaan.

Tips voor uw communicatie met patiënten die laaggeletterd zijn

- Praat rustig en gebruik korte zinnen.
- Vermijd medische terminologie en jargon.
- Gebruik eenvoudige woorden.
- Geef niet te veel informatie in één keer, maar doseer en prioriteer.
- Gebruik geen abstracte begrippen en beeldspraak.
- Wees duidelijk en concreet; gebruik zo min mogelijk termen als 'regelmatic', 'een beetje', 'drie maal daags', maar sluit in uw adviezen aan bij de belevingswereld van de patiënt.
- Stel één vraag tegelijk.
- Stel open vragen en check met de 'terugvraagmethode': vraag de patiënt om in zijn eigen woorden te herhalen wat u net heeft verteld. Bijvoorbeeld zo: 'Om zeker te zijn dat ik het goed heb uitgelegd, wil ik u vragen om het een keer te herhalen.'
- Vraag: 'Welke vragen heeft u nog?' in plaats van 'Heeft u nog vragen?'

Voor vragen of meer informatie:

Hester van Bommel, H.vanbommel@pharos.nl

Projectsecretariaat

Pharos, Arthur van Schendelstraat 600
Postbus 13318, 3507 LH Utrecht
Telefoon 030 234 98 00, info@pharos.nl, www.pharos.nl

Deze handleiding vindt u ook op <https://www.pharos.nl/kennisbank/hoe-ondersteunt-u-patienten-optimaal-met-het-handboek-ik-heb-diabetes-wat-kan-ik-doen/>
Het handboek zelf kunt u downloaden of bestellen via de website van Pharos: <https://www.pharos.nl/kennisbank/ik-heb-diabetes-wat-kan-ik-doen/>

Ik heb diabetes, wat kan ik doen? is ontwikkeld door Pharos in samenwerking met NHG en Stichting Voorlichters Gezondheid. Financieel mogelijk gemaakt door Zilverenkruis Achmea.



Hoe ondersteunt u patiënten optimaal met het handboek 'Ik heb diabetes, wat kan ik doen?'



Eenvoudige uitleg voor mensen met diabetes

Dit handboek ‘Ik heb diabetes, wat kan ik doen?’ is voor mensen met diabetes type 2 die behoefte hebben aan eenvoudige uitleg over diabetes.



U kunt hierbij denken aan mensen die laaggeletterd zijn, mensen met een migratieachtergrond, oudere mensen en mensen met een opleiding tot mbo-2. In deze handleiding leest u hoe u de patiënt kunt ondersteunen met het handboek, hoe het is opgebouwd en hoe u het kunt gebruiken in de praktijk. Meer informatie, tips en adviezen over laaggeletterdheid en gezondheidsvaardigheden vindt u in de factsheet.

Het handboek deelt u uit aan patiënten die behoefte hebben aan eenvoudige uitleg over diabetes. Het handboek wordt eigendom van de patiënt die het bij **ieder consult** weer moet meenemen.

Wij adviseren het handboek pas mee te geven na een goede uitleg.

Hoe ondersteunt u uw patiënten optimaal met dit boek?

Tijdens elk consult doorloopt u met de patiënt een onderwerp of thema uit het handboek. Kies samen met de patiënt wat op dat moment prioriteit heeft. U hoeft dus niet bij deel 1 te beginnen, maar kies voor het onderwerp dat de patiënt nodig heeft!

Het handboek is ook te gebruiken als werkboek met een afsprakenkaart, invulschema's en notitiepagina's.

Doseer de hoeveelheid informatie voor de patiënt per consult!

Wat vindt u in dit handboek?

- Deel 1: Wat is diabetes?
- Deel 2: Wat kunt u zelf doen?
- Deel 3: Met welke zorgverleners heeft u nog meer te maken?

Aangevuld met:

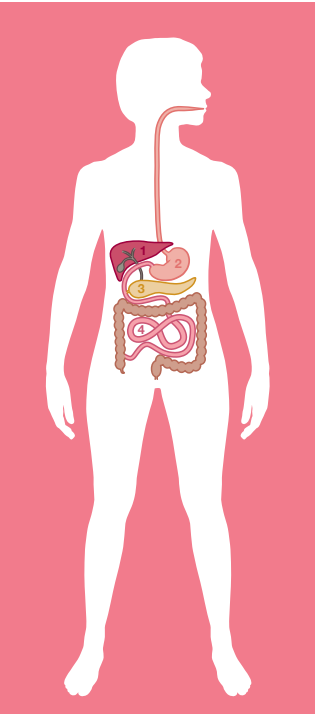
- Een lijst met moeilijke woorden
- Schema's zoals een 7-puntcurve
- Veel gestelde vragen en antwoorden.

TIP: Maak de informatie zoveel mogelijk beeldend. Niet alleen met de plaatjes uit het boek, maar ook door aan de patiënt te vragen de lichaamsdelen bij zichzelf aan te wijzen.

De theorie in deel 1, 2 en 3 sluit op elkaar aan en vult elkaar aan. Herhaling van de stof leidt zo tot een beter begrip van wat de patiënt nodig heeft aan kennis. Een voorbeeld: in Deel 1 wordt uitgelegd wat een lage bloedsuiker is en in Deel 2 wordt geadviseerd wat een patiënt zelf kan doen om een lage bloedsuiker te voorkomen.

Deel 1

Deel 1 legt uit wat diabetes type 2 is, met veel eenvoudige anatomische illustraties. De volgorde van de plaatjes is belangrijk. Het begint met een overzicht, bijvoorbeeld van de buik en ingewanden. Vervolgens zoomt het volgende plaatje in op een aandoening of lichaamsdeel, bijvoorbeeld met een plaatje van de alvleesklier die genoeg insuline maakt. Dan volgt een alvleesklier die te weinig insuline aanmaakt. Na het 'gezonde' plaatje volgt dus een plaatje van een 'ongezond' orgaan of lichaamsdeel. *Deel 1 vindt u ook op begrijpjelichaam.nl.*



Deel 2

In Deel 2 staat praktisch aangegeven wat de patiënt zelf kan doen. Aan het begin van ieder hoofdstuk staan tips. Maak de tips voor iedere patiënt concreet door aan te sluiten op de context van de patiënt.

Voorbeeld: mensen met diabetes moeten regelmatig drinken, maar wat is 'regelmatig' voor deze patiënt? Bespreek wat logische momenten zijn om thee, koffie of water te drinken. Bijvoorbeeld: 's morgens bij het ontbijt of na het bidden. Maak het samen met de patiënt concreet.

Voor de patiënt is het misschien beter om vaker op kortere consulten te komen. Zo kunt u de informatie doseren en beklijft het beter.

TIP:

Als er veel tips zijn, is het beter om met enkele tips te beginnen in plaats van allemaal. Anders krijgt de patiënt teveel informatie in één keer.

	ochtend	middag	avond	nacht																																																																
datum	<table><thead><tr><th>ontbijt</th></tr><tr><th>voor</th><th>na</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></tbody></table>	ontbijt	voor	na															<table><thead><tr><th>lunch</th></tr><tr><th>voor</th><th>na</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></tbody></table>	lunch	voor	na																	<table><thead><tr><th>avondeten</th></tr><tr><th>voor</th><th>na</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></tbody></table>	avondeten	voor	na																	<table><thead><tr><th>voor het slapen</th></tr></thead><tbody><tr><td></td></tr><tr><td></td></tr><tr><td></td></tr><tr><td></td></tr><tr><td></td></tr><tr><td></td></tr><tr><td></td></tr><tr><td></td></tr></tbody></table>	voor het slapen								
ontbijt																																																																				
voor	na																																																																			
lunch																																																																				
voor	na																																																																			
avondeten																																																																				
voor	na																																																																			
voor het slapen																																																																				

In deel 2 staan schema's die de patiënt kan invullen. Deze schema's staan ook achterin het boek. Als het schema vol is, kunt u deze printen en meegeven aan de patiënt voor in het handboek.

Deel 3

Het is belangrijk dat de patiënt goed voorbereid bij de verschillende zorgverleners op het consult verschijnt. Hoe kunt u hem daarbij ondersteunen? Onderaan ieder hoofdstukje in deel 3 staan vragen die de patiënt aan de zorgverlener kan stellen.

- Neem samen de vragen door om te zien of ze duidelijk zijn.
- Bepaal met de patiënt welke vraag/vragen voor deze keer het belangrijkste is/zijn.
- Neem door wat hij van het consult kan verwachten.

Een voordeel van deze werkwijze is dat de patiënt een optimaal effect realiseert van het consult. Zeker bij zorgverleners waar uit het basispakket maar een beperkt aantal consulten wordt vergoed kan dit van grote meerwaarde zijn voor de patiënt. Bij de diëtist bijvoorbeeld.

TIP: Adviseer de patiënt om bij iedere zorgverlener te benoemen dat hij of zij laaggeletterd is. Het kan de zorgverlener helpen om de geboden zorg toegankelijker te maken en zo de kwaliteit van zorg te verhogen.