

## Voorbeeldprogramma van een groepsbijeenkomst

Onderwerp: *Hoe ga ik om met astma/COPD en bewegen?*

Duur bijeenkomst: *Eén bijeenkomst (120 min)*

Programma:

1. Welkom en voorstellen (± 5 min.)
  - a. Uitleg van het programma (± 5 min.)
  - b. Doel van het programma: Deelnemers krijgen aan het eind van de bijeenkomst antwoord op de vraag: Hoe ga ik om met astma/ COPD en bewegen?
  
2. Uitleg diabetes (± 40 min.)
  - a. Wat is astma/ COPD?
  - b. Welke symptomen komen voor bij astma/ COPD (Vraag de deelnemers enkele klachten op te noemen.)
  - c. Complicaties en risicofactoren
  - d. Welke soorten beweging kan je allemaal doen?
  - e. Welke invloed heeft bewegen op het dagelijks leven met astma/ COPD?
  - f. Belang van controles bij de Praktijkverpleegkundige

(pauze 10 min)

3. Wat kunt u zelf doen om te voorkomen dat u meer klachten krijgt van astma/ COPD (± 20 min.)
  - a. Voeding
  - b. Beweging
  - c. Medicatie (± 15 min.)
  
4. Evaluatie en afsluiting (± 15 min.)
  - a. Schrijf de belangrijkste op- of aanmerkingen op.
  - b. Dank voor de aanwezigheid

### Materialen ter ondersteuning

*3 Goede vragen.* “De ervaringen tot dusver laten zien dat 3 goede vragen bijdraagt aan een uitnodigende houding van professionals. Patiënten voelden zich serieus genomen en hadden het gevoel te mogen meepraten. 3 goede vragen hielp de deelnemers om zich bewust te worden van de eigen keuzemogelijkheden.” Download gratis communicatiematerialen over 3 goede vragen via <http://3goedevragen.nl/>

*Begrijp je lichaam.* Eenvoudige afbeeldingen en teksten over het menselijk lichaam en veelvoorkomende gezondheidsproblemen voor laaggeletterde patiënten. Download gratis via: <http://www.begrijpje lichaam.nl/home>

*huisarts-migrant.* Dé website voor huisartsen en andere zorgverleners met vragen over zorg en gezondheid voor migranten, vluchtelingen en patiënten met beperkte gezondheidsvaardigheden. Materialen en films over diverse onderwerpen/ ziektebeelden in verschillende talen. <http://www.huisarts-migrant.nl/>

*Instrumentenkiezer.* De instrumentenkiezer geeft een overzicht van beschikbare tools en helpt bij het kiezen van instrumenten gericht op zelfmanagement(ondersteuning). <http://zelfzorgondersteund-instrumentenkiezer.nl>

*Conversation Maps* (ontwikkeld door een farmaceut). Een groepsinterventie dat werkt met platen en vragenkaartjes die helpen om diabetespatiënten met elkaar in gesprek te brengen. De teksten bij de platen zijn nog niet geschikt voor laaggeletterden. In de praktijk vereenvoudigen zorgverleners de teksten zelf en lezen het op voor hun patiënten.