

Overzicht met hulpmiddelen

- Om je goed voor te bereiden op het bezoek aan de (huis)arts
- Om meer te begrijpen van je lichaam, gezondheid en gezondheidszorg



De volgende hulpmiddelen staan op een rij:

1. Korte films
2. Papieren hulpmiddelen bij het gesprek met de huisarts
3. Apps die helpen bij het gesprek met de huisarts
4. Plaatjes en picto's die kunnen helpen bij de uitleg van informatie tijdens het gesprek met de huisarts
5. Websites en apps met makkelijke informatie over gezondheid. Of om te oefenen met informatie over je gezondheid
6. Websites met informatie over hoe mensen tekst makkelijker te lezen kunnen maken
7. Websites met informatie over hoe familie of begeleiders de gezondheid goed kunnen begeleiden

1. Korte films

Korte tekenfilm *Mensen met verstandelijke beperkingen bij de huisarts – een gezamenlijke zorg*

Een korte tekenfilm met informatie uit het praktijkproject *Naar de huisarts – Eerstelijnszorg voor mensen met verstandelijke beperkingen*

Waar te vinden?

Youtube: <http://www.youtube.com/watch?v=KC8i2pwgH1Q>

Ook op: www.sterkeropeigenbenen.nl

Wie hebben het gemaakt?

Consortium Sterker op Eigen Benen en de afdeling Eerstelijns geneeskunde Radboudumc (Geneeskunde voor mensen met verstandelijke beperkingen)

Korte film *Naar de huisarts*

Een korte film over hoe je je kan voorbereiden op het gesprek met de huisarts. Je kan hierbij het huisartsenboekje of een communicatieformulier gebruiken.

Waar te vinden?

Op www.sterkeropeigenbenen.nl of op Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=Asdz8C25xzk>

Wie hebben het gemaakt?

Consortium Sterker op Eigen benen, i.s.m. Driestroom

2. Hulpmiddelen bij het gesprek met de huisarts

Communicatieformulier

Formulier ter voorbereiding op het gesprek met de huisarts. Je kan het ook gebruiken om informatie van de huisarts mee naar huis te nemen.

Waar te vinden?

Op de computer in te vullen en uit te printen op: www.sterkeropeigenbenen.nl

Wie hebben het gemaakt?

Consortium Sterker op Eigen Benen en de afdeling Eerstelijns geneeskunde Radboudumc (Geneeskunde voor mensen met verstandelijke beperkingen). Het is gemaakt samen met Driestroom.

Het Huisartsenboekje

Website waar het Huisartsenboekje is te bekijken. In het boekje staan tips voor mensen met een verstandelijke beperking en tips voor de huisarts zelf. Het boekje wordt gebruikt om vragen en klachten op te schrijven voordat je naar de huisarts gaat. De huisarts kan erin opschrijven wat er aan de hand is en wat er afgesproken is.

Waar te vinden?

Op de computer in te vullen en uit te printen op: www.sterkeropeigenbenen.nl

Ook op www.huisartsenboekje.nl. De bladzijdes waar je dingen op kan schrijven zijn vanaf de website uit te printen.

Wie hebben het gemaakt?

Zorgbelang Gelderland / Onderling Sterk afd. Arnhem e.o., met geld van Huisartsenvereniging Arnhem en Fonds Verstandelijk Gehandicapten

Folder Naar de huisarts – optimale huisartsenzorg voor mensen met een beperking

Folder met tips over het bezoek aan de huisarts voor mensen met een verstandelijke beperking. De folder is bedoeld voor mensen met een beperking, hun begeleiders en medewerkers van de huisartsenpraktijk.

Versie 18-10-2016

Radboudumc Nijmegen/ Geneeskunde voor mensen met verstandelijke beperkingen en Consortium Sterker op Eigen Benen

Waar te vinden?

Te bestellen bij mathilde.mastebroek@radboudumc.nl

Ook te downloaden op: www.sterkeropeigenbenen.nl

Wie hebben het gemaakt?

Consortium Sterker op Eigen Benen en de afdeling Eerstelijngeneeskunde Radboudumc (Geneeskunde voor mensen met verstandelijke beperkingen). Het is gemaakt samen met Driestroom.

Folder *Wat vraag ik aan mijn arts? Tips voor in de spreekkamer*

Folder met tips en voorbeeldvragen voor een gesprek met de huisarts of andere hulpverleners.

Waar te vinden?

www.npcf.nl bij *NPCF over.. / Bestellen brochures en rapporten*

Wie heeft het gemaakt?

Nederlandse Patiënten en Consumenten Federatie (NPCF)

Kaart *Waar ik het over wil hebben met mijn zorgverlener...*

Een handig hulpmiddel ter voorbereiding op een gesprek met de huisarts of andere hulpverlener. Met deze kaart kun je samen afspreken waar je het in het gesprek over wilt hebben.

Waar te vinden?

<http://www.kennispleinchronischezorg.nl/eerstelijngeneeskunde/zelfmanagement-product-waar-ik-het-over-wil-hebben-met-mijn-zorgverlener.html>

Wie heeft het gemaakt?

Vilans

Poster *Bezoek aan uw huisarts*

Poster voor in de wachtkamer of om aan mensen mee te geven. In tekeningen worden tips gegeven voor het gesprek met de huisarts of

Versie 18-10-2016

Radboudumc Nijmegen/ Geneeskunde voor mensen met verstandelijke beperkingen en Consortium Sterker op Eigen Benen

andere hulpverlener.

Waar te vinden?

www.mijnzorgveilig.nl of via http://www.kennispleinchronischezorg.nl/docs/KCZ/Tips_tools_persoonsger_vorbereiding2014.pdf

Wie heeft het gemaakt?

Nederlandse Patiënten en Consumenten Federatie (NPCF)

Boekje *Met een briefje naar de dokter*

Boekje met tips en invulpagina's om je voor te bereiden op het gesprek met de (huis)arts. Je kan er ook in opschrijven wat je met de huisarts hebt afgesproken. En welke medicijnen je moet nemen.

Waar te vinden?

Te bestellen op www.meteenbriefjenaardedokter.nl

Wie heeft het gemaakt?

Ton Sandig

3. Apps die helpen bij het gesprek met de huisarts

App Thuisarts.nl

Wat kan je met de Thuisarts.nl-app?

- Vóór het bezoek aan de huisarts: Klachten en vragen aan de huisarts opschrijven
- Tijdens het gesprek: Opschrijven wat je met de huisarts hebt afgesproken. En welke medicijnen je moet nemen.
- Na het bezoek aan de huisarts: Een volgende afspraak opschrijven. Een herinnering in je agenda zetten voor het innemen van je medicijnen.

Waar te vinden?

Via www.thuisarts.nl

Wie heeft het gemaakt?

Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG)

Beeldbellen

Bijvoorbeeld via Facetime of een andere app. Hiermee kan jij of de huisarts tijdens het gesprek een begeleider op afstand erbij roepen.

Waar te vinden?

Facetime op een iPhone of iPad. Er zijn ook andere apps hiervoor.

Gesprek met de huisarts opnemen

Met veel telefoons en tablets kan je het gesprek bij de huisarts opnemen. Zo kan je de uitleg en informatie van de huisarts naluisteren en doorspreken met anderen. Vraag hiervoor van tevoren altijd toestemming van de huisarts.

4. Plaatjes en picto's die kunnen helpen bij de uitleg van informatie tijdens het gesprek met de huisarts

App iPicto

iPicto heeft plaatjes die kunnen helpen bij het praten met de huisarts.

Waar te vinden?

Apple App Store

Sclera pictogrammen

Website met veel verschillende picto's

Waar te vinden?

www.sclera.be

Begrijp je lichaam

Begrijp je Lichaam is een map met eenvoudige plaatjes en teksten over het lichaam. Met deze map kan de huisarts of iemand anders beter uitleg geven ziektes.

Waar te vinden?

Te downloaden via www.begrijpjelichaam.nl

Zie ook de website www.oefenen.nl bij het onderdeel Gezond Leven: hier kan je oefenen met de informatie in de map.

Wie hebben het gemaakt?

CBO, de LHV, het Nederlands Huisartsen Genootschap, Stichting Lezen & Schrijven, Stichting Expertisecentrum ETV.nl en Pharos

Medicijn pictogrammen *Kunt u dat even uitleggen?*

Op deze website kan je een lijst met picto's halen die helpen om medicijnen beter te begrijpen.

Ook staat er een top tien met moeilijke medicijn woorden. Er wordt in makkelijke taal uitgelegd wat deze woorden betekenen.

Versie 18-10-2016

Radboudumc Nijmegen/ Geneeskunde voor mensen met verstandelijke beperkingen en Consortium Sterker op Eigen Benen

Waar te vinden?

<http://www.apotheek.nl/kunt-u-dat-even-uitleggen> of www.apo.nl

5. Websites met makkelijke informatie over gezondheid. Of om te oefenen met informatie over je gezondheid.**Steffie**

Website met geschreven en gesproken tekst over veel onderwerpen.

Waar te vinden?

www.steffie.nl

Over Gezond Leven: ook te zien op www.kijkopgezond.nl

Over alcohol en blowen: ook te zien op www.bekijkhetnuchter.nl

Wie heeft het gemaakt?

De website wordt ondersteund door Ieder(in)

Diabetes zelf in de hand

Website over diabetes (suikerziekte). Het leert je om beter om te gaan met deze ziekte.

Waar te vinden?

www.diabeteszelfindehand.nl

Wie hebben het gemaakt?

IVM; Mikado, kenniscentrum interculturele zorg; NIVEL; Stichting Ookjij; Zorgbelang Gelderland

Woordenlijst Diabetes

In deze lijst staan 100 makkelijke woorden om beter te kunnen praten over diabetes (suikerziekte).

Versie 18-10-2016

Radboudumc Nijmegen/ Geneeskunde voor mensen met verstandelijke beperkingen en Consortium Sterker op Eigen Benen

Waar te vinden?

Via de website www.sterkeropeigenbenen.nl bij Publicaties / Handige producten

Wie hebben het gemaakt?

CBO en Testpanel ABC Noord-Holland

Meer dan liefde

Website over liefde, seks, relaties, kinderwens en condooms/de pil.

Wie heeft het gemaakt?

Stichting ISISZ

Waar te vinden?

www.meerdanliefde.nl

Lief en lijf

App met informatie over seks en hoe je hier goed over kan praten. Het gaat over je lichaam, over hoe je seks kan hebben, over voorbehoedsmiddelen, ziektes, en kinderen krijgen.

Wie heeft het gemaakt?

Middin

Waar te vinden?

De app 'Lief en lijf' is voor iedereen gratis te downloaden via de Play Store of I-tunes

Sense

Website voor alle vragen over seks, je eigen lichaam, seks met jezelf of met een ander. En over voorbehoedsmiddelen, ziektes, en kinderen krijgen.

Versie 18-10-2016

Radboudumc Nijmegen/ Geneeskunde voor mensen met verstandelijke beperkingen en Consortium Sterker op Eigen Benen

Wie heeft het gemaakt?

SOAAids, Rutgers Kenniscentrum Seksualiteit en GGD Nederland

Waar te vinden?

www.sense.info

Informatie onderzoek borstkanker

Boekje + website met uitleg over het onderzoek op borstkanker

Waar te vinden?

www.vg-zorgboekjes.nl

Oefenen.nl

Website om te oefenen met informatie over je lichaam en gezondheid. En om te oefenen in het praten met de dokter. Ook kan je leren wat je zelf kan doen als je ziek bent.

Waar te vinden?

www.oefenen.nl, kies Gezond Leven

www.oefenen.nl/programma/soort/gezondheid

Wie heeft het gemaakt?

Stichting Expertisecentrum ETV

6. Websites met informatie over hoe mensen tekst makkelijker te lezen kunnen maken

Totaal onbegrijpelijk

Een website waar tips zijn te vinden om informatie beter te laten begrijpen. Bijvoorbeeld: korte zinnen maken; gemakkelijke woorden; geen dokterstaal; geen buitenlandse woorden

Waar te vinden?

www.totaalonbegrijpelijk.nl

Wie heeft het gemaakt?

LFB

Toets leesniveau

Op deze website kan iemand testen of iets wat hij geschreven heeft ook makkelijk te lezen is. De test vertelt hoe makkelijk of moeilijk de tekst is.

Waar te vinden?

<https://www.accessibility.nl/kennisbank/tools/leesniveau-tool/leesniveaus>

Wie heeft het gemaakt?

Accessibility – Expertisecentrum voor toegankelijke ICT

Zoek eenvoudige woorden

Op deze website kunnen mensen opzoeken of een woord makkelijk genoeg is. Komt het woord niet in de lijst voor, dan kunnen ze hem beter niet gebruiken.

Waar te vinden?

<http://www.zoekeenvoudigewoorden.nl/>

Wie heeft het gemaakt? BureauTaal

7. Websites met informatie over hoe familie of begeleiders de gezondheid goed kunnen begeleiden

Sociaal op stap

Website om mensen (met autisme) te helpen hoe ze goed om kunnen gaan met moeilijke situaties. Met hulp van plaatjes wordt de situatie uitgelegd. Je krijgt tips en een stappenplan om met de situatie om te gaan. Het is ook mogelijk om een eigen stappenplan te maken. Zo is er een stappenplan over omgaan met ziek zijn en over omgaan met iemand die ziek is.

Waar te vinden?

<https://www.sociaalopstap.nl/plans/7ed67768-26fc-47fb-bfc7-e3b7b7b2ca55>

Wie heeft het gemaakt?

CED-groep en Landelijk Netwerk Autisme

Quli

Een veilige digitale steunomgeving die je op maat kan inrichten. “Quli biedt tips en tools om je leven makkelijker en aangenamer te maken, gezond te worden en blijven of anders om te gaan met je ziekte of beperking. Je hebt je zorgdossier altijd bij de hand, legt belangrijke momenten vast en deelt (medische) informatie met mensen voor wie het belangrijk is.”

Waar te vinden?

www.quli.nl

Wie heeft het gemaakt?

Verschillende zorgorganisaties samen

Richtlijnen V&VN voor signaleren pijn en lichamelijk ongemak

Voor zorgverleners is het niet altijd makkelijk om lichamelijk ongemak bij mensen met een verstandelijk beperking te herkennen en vervolgens te weten wat je het beste kunt doen. Om hierbij te helpen ontwikkelde V&VN twee multidisciplinaire richtlijnen ontwikkeld: ‘Signaleren van lichamelijke problemen bij mensen met een verstandelijke beperking’ en ‘Signaleren van pijn bij mensen met een verstandelijke beperking’.

Waar te vinden?

<http://www.venvn.nl/Artikelen/ID/90630/Richtlijnen-VVN-voor-signaleren-pijn-en-lichamelijk-ongemak>

Versie 18-10-2016

Radboudumc Nijmegen/ Geneeskunde voor mensen met verstandelijke beperkingen en Consortium Sterker op Eigen Benen

Wie heeft het gemaakt?

V&VN