

HANDREIKING

Diabetesjaargesprek voor migranten met diabetes



Introductie

Voor migranten en laaggeletterden is het vaak moeilijk om passende diabeteszorg te krijgen. Dit komt onder meer doordat de huidige zorg en de hieraan ondersteunende materialen onvoldoende rekening houden met de (culturele) achtergrond en de mate van geletterdheid van deze kwetsbare groepen.

De NDF wil hierin verandering brengen en streeft naar zorg en ondersteuning op maat voor kwetsbare groepen én hun behandelaars. Om deze reden is deze 'Handreiking diabetesjaargesprek voor migranten met diabetes' ontwikkeld in samenwerking met de Voorlichters Gezondheid uit Rotterdam. De handreiking biedt behandelaars in de eerste en tweede lijn een handvat om (meer) in gesprek te komen met een diabetespatiënt van niet westerse-afkomst. Immers, zorg op maat begint bij een goed gesprek!

In de handreiking zijn open, eenvoudige vragen opgenomen die de behandelaar in de spreekkamer kan stellen, ondersteund met afbeeldingen. De vragen hebben niet alleen betrekking op gezondheidsgerelateerde factoren zoals bloeddruk, glucoseregulatie, complicaties etc. Ook komen persoonsgebonden factoren aan bod waarvan bewezen is dat zij tevens van invloed zijn op het leven van mensen met diabetes. Denk hierbij aan kwaliteit van leven, ziekteperceptie, sociale context ect. Met extra aandacht voor culturele aspecten.

Al deze factoren zijn van invloed op de zelfmanagementmogelijkheden van de patiënt en op het succes van de behandeling.

De handreiking is gebaseerd op het NDF Personalized Diabetes Care gespreksmodel dat behandelaar en patiënt helpt om meer recht te doen aan de complexe context van iemands leven met diabetes. Waar de gebruikelijke jaarcontrole vooral een medische focus heeft, beoogt het diabetesjaargesprek een meer integrale benadering. Het gespreksmodel biedt daarvoor een 4-stappen-aanpak: behandelaar en patiënt bespreken allereerst de persoonlijke context van de patiënt, aan de hand van in het model benoemde gezondheidsgerelateerde en persoonsgebonden factoren. Daarna stellen ze gezamenlijk doelen vast, om vervolgens keuzes en afspraken over bijvoorbeeld de behandeling en begeleiding te maken. Meer info is te vinden op www.expeditieduurzamezorg.nl.

STAP 1: FACTOREN

U bespreekt met de patiënt diverse factoren die van invloed zijn op zijn leven met diabetes.

In dit document vindt u suggesties om deze factoren vragenderwijs aan de orde te stellen.

STAP 2: DOELEN

U bepaalt met de patiënt op welke doelen hij zich de komende tijd wil richten.

Concreet gaat het erom duidelijk te krijgen aan welke gezondheidsgerelateerde en persoonsgebonden doelen de patiënt wil gaan werken.

STAP 3: KEUZES

U verkent samen met de patiënt de mogelijkheden om de gestelde doelen te bereiken en bepaalt een haalbare strategie.

In deze stap gaat het erom gestelde doelen haalbaar te maken. Welke strategieën komen daarvoor in aanmerking? Wat zijn de voor- en nadelen van die strategieën, en hoe pakt dat uit voor de patiënt? Welke aanpak heeft dus de voorkeur?

STAP 4: AFSPRAKEN

U maakt samen met de patiënt afspraken over professionele ondersteuning (door arts, paramedici, apotheker) voor een succesvolle uitvoering van de strategie.

Belangrijke aandachtspunten bij deze stap: Wat kan de patiënt zelf? Welke hulp is er vanuit zijn/haar omgeving? Welke professionele ondersteuning is dan nog nodig; door wie en hoe vaak?

Let op: Deze handreiking is geen rigide lijst die in zijn geheel door de behandelaar en patiënt 'afgevinkt' moet worden, pak eruit wat er in een specifieke situatie van toepassing is. Kijk op de website www.diversiteitindiabetes.nl voor praktische materialen die de uitleg van de vragen aan de patiënt ondersteunen.

Werkwijze diabetesjaargesprek

Voorafgaand aan het gesprek in de behandelkamer is het raadzaam om aan de patiënt uit te leggen waarom de vragen gesteld worden. Bijvoorbeeld, waarom is het handig om te weten waar iemand zijn ouders zijn geboren? De vragen zijn bedoeld om informatie te krijgen en zo patiënten zo goed mogelijk te kunnen helpen met hun diabetes.

Vorbereiding patiënt

Wilt u als behandelaar persoonsgerichte zorg een plek geven binnen uw eigen praktijk? Laat patiënten dan voorafgaand aan het diabetesjaargesprek nadenken over de onderwerpen die zij willen bespreken (en deze eventueel opschrijven). Op deze wijze wordt de patiënt gestimuleerd om een actieve rol in te nemen tijdens het gesprek.

Dit zijn voorbeeldvragen die de patiënt kan gebruiken om zich voor te bereiden:

- Welke onderwerpen wilt u met de behandelaar bespreken, waarover wilt u praten?
- Wat wilt u veranderen aan uw diabetes, gezondheid of uw afspraken met de behandelaar?
- Als u dingen wilt veranderen, wat kunt u dan zelf doen?
- Welke hulp heeft u daarbij nodig en van wie?

Andere voorbeeldvragen afkomstig van www.3goedevragen.nl zijn:

1. Wat zijn mijn mogelijkheden?
2. Wat zijn de voordelen en nadelen van die mogelijkheden?
3. Wat betekent dat in mijn situatie?

Op de website www.diversiteitindiabetes.nl vindt u praktische materialen die de uitleg van de vragen aan de patiënt ondersteunen.

Diversiteitindiabetes.nl

Voor migranten en laaggeletterden is het vaak moeilijk om passende diabeteszorg te krijgen. Dit komt onder meer doordat de huidige zorg en de hieraan ondersteunende materialen onvoldoende rekening houden met de (culturele) achtergrond en de mate van geletterdheid van deze groep mensen.

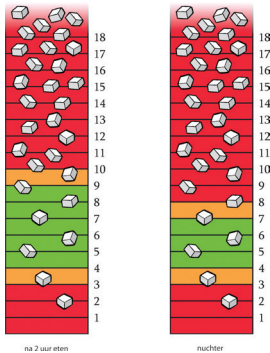
De NDF wil zorg en ondersteuning op maat realiseren voor alle mensen met (een hoog risico op) diabetes én hun behandelaren. Deze website biedt behandelaren in de 1^e en 2^e lijn handvatten om in de spreekkamer te gebruiken voor de behandeling van en advisering aan diabetespatiënten van niet westerse-afkomst en laaggeletterden. Immers, bij zorg op maat draait het om een goed gesprek!

Zoeken...

Deel deze pagina

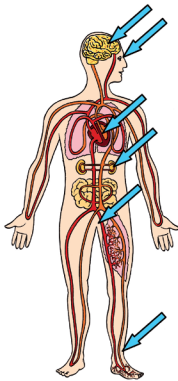
In gesprek over diabetes in de behandelkamer

GEZONDHEIDSGERELATEERDE FACTOREN



Glucoseregulatie

- Welke klachten heeft u? Waar heeft u last van?
- Hoe vaak heeft u de laatste weken last van deze klachten gehad?
- Wanneer heeft u last van deze klachten; 's ochtends, 's middags of 's avonds?
- Wat gebeurt er bij een lage bloedsuiker? Wat zijn de klachten die horen bij een lage bloedsuiker oftewel een hypo?



Complicaties / Klachten

U heeft diabetes, maar heeft u ook last van complicaties, bijvoorbeeld klachten aan uw voeten, ogen, moe zijn etc. (welke complicaties)?

- Waar heeft dan u last van? En hoe vindt u dat?
- Waar en wanneer heeft u klachten?
- Weet wat de risico's van diabetes zijn?



Erfelijke factoren

- Komt er in uw familie diabetes voor? Zo ja, wie heeft/hebben diabetes?
- Komen er in uw familie hart- en vaatziekten voor? Heeft bijvoorbeeld uw vader of uw oma last van hun hart?
- Wat gebeurt er met uw gezondheid als u een hoge bloedsuiker, een hoge bloeddruk en een hoog cholesterol heeft?



Medicatie (-gebruik)

- Wat vindt u van de werking van uw medicijnen?
- Als u medicijnen neemt, krijgt u daarna nog klachten of gaan de klachten weg?
- Welke medicatie neemt u? Weet u waarvoor deze medicijnen zijn? En weet u wat de bijwerkingen zijn van de medicijnen?
- Hoe neemt u uw medicijnen in?
- Hoe vaak en wanneer (op welk tijdstip van de dag)?
- En gaat dit goed, of is het moeilijk om elke dag vol te houden?
- Vergeet u de medicijnen wel eens in te nemen en wat doet u dan?
- Gebruikt u ook andere hulpmiddelen of kruiden voor diabetes vanuit uw cultuur?



Resultaten van voorgaande behandelingen

U bent nu een paar keer bij mij/POH-er/diëtist geweest.

- Hoe gaat het nu met u?
- Hoe heeft de behandeling gewerkt?
- Hoe gaat het op uw werk? Hoe gaat het met
- Wat heeft u gedaan om uw klachten te verbeteren, op welke resultaten bent u trots?
- Hoe heeft u dat gedaan?
- Wat lukt nog niet zo goed (terwijl u het wel wilt)?
- Hoe komt dat en hoe zou het anders kunnen?
- Wat wilt u de komende periode veranderen?
- Hoe kan ik u daarbij helpen?
- Wie kan u daar nog meer bij helpen, bv. familie of vrienden?

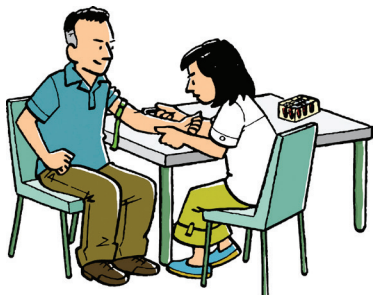
In gesprek over diabetes in de behandelkamer

PERSOONSGEBONDEN FACTOREN



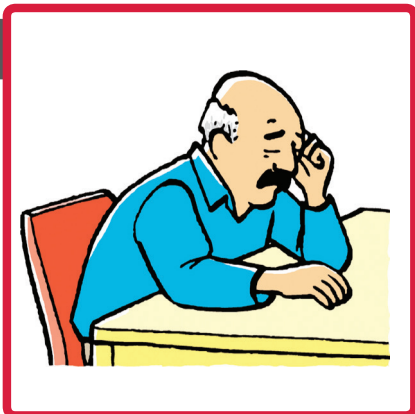
Etniciteit

- Waar zijn uw (groot)ouders geboren?
- Waar bent u zelf geboren?



Ziektepercepties

- Hoe heeft u diabetes gekregen?
- Wat vindt u ervan dat u diabetes heeft?
- Denkt u dat de ziekte over kan gaan?
- Wat kan er aan de diabetes gedaan worden?
- Wat zou u zelf aan uw diabetes kunnen doen?



Kwaliteit van leven

- Hoe voelt u zich?
- Hoe gaat het met uw gezondheid?
- Hoe slaapt u, bent u weleens moe?
- Heeft u weleens zorgen? Waarover maakt u zich zorgen?
- Heeft u zorgen over diabetes, welke?
- Als u kijkt naar al uw zorgen, hoe belangrijk vindt u de diabetes dan?
- Zou u liever uw diabetes/gezondheid meer onder controle hebben of...

Sommige mensen worden somber van hun diabetes.

- Voelt u zich weleens somber of gestresst?
- Hoe komt dat denkt u?
- En wat het voor invloed heeft dit op uw diabetes? En op uw leven?
- Wat kunt u door uw diabetes niet meer of minder doen, bijvoorbeeld m.b.t. vrije tijd of het werk? En kunt u uitleggen waarom u dat niet meer kunt doen? Wat vindt u daarvan?



Leefstijl / Eten en bewegen

- Hoe vaak eet u op een dag, met wie en wat eet u?
- Wat vindt u belangrijk m.b.t. uw eten, drinken en bewegen?
- Wat zijn belangrijke gerechten/recepten vanuit uw cultuur?
- Wat zijn koolhydraten?
- Wat is de invloed van koolhydraten op uw diabetes?
- Weet u of u gezond leeft?
- Wat is het effect van eten/alcohol/roken op uw diabetes?
- Wat doet u als u op bezoek bent bij vrienden of familie en u krijgt eten aangeboden? (In sommige culturen ervaren mensen een sociale druk om eten te weigeren omdat dit wordt gezien als een belediging)
- Wat zou u willen veranderen? Wilt u bijvoorbeeld meer bewegen, anders eten of niet roken?
- Hoe kan ik u daarbij helpen en wat kunt u zelf doen?
- Wie kan u daar nog meer bij helpen, bijvoorbeeld familie of vrienden?



Voorkeur van patiënt (wat wil de patiënt?)

- Wat voor soort behandeling/hulp wilt u?
Bijvoorbeeld bij het veranderen van uw leefstijl of medicatie. Waar wilt u extra hulp bij?
- Wilt u bepaalde activiteiten alleen aanpakken of met andere mensen (bijvoorbeeld wandelclub, kookcursus)?
- Wat lijkt u moeilijk om voor elkaar te krijgen maar wilt u wel.
En hoe gaat u dit dan toch aanpakken?
- Wat en wie heeft u daarvoor nodig?



Zelfmanagement (wat kunt u zelf doen?)

- Wat kunt u zelf doen om zo gezond mogelijk te leven met uw diabetes?
- Welke dingen gaat u proberen anders te doen/wilt u veranderen? Waarom? Welke klachten wilt u aanpakken? Welke doelen wilt u bereiken.
- Hoe gaat u dat doen en wanneer met wie?
- Wat vindt u belangrijk om als eerste te gaan doen?
- Wat kunt u zelf doen? Op het gebied van eten, drinken, bewegen, roken, stress, gebrek aan slaap, somberheid, medicatie, therapietrouw etc.
- Wat vindt u moeilijk/Waar kijkt u tegenop?
- Wat heeft u nodig om veranderingen vol te houden? (motivatie)
- Wanneer heeft u hulp nodig van mij, een andere zorgverlener of iemand uit uw omgeving? En welke hulp?



Zelfmanagement

Ziekte-specifieke kennis en vaardigheden

- Weet u wat u moet doen als u pijn of klachten heeft door uw diabetes? Bijvoorbeeld bij een hypo?
- Blijft u kalm bij klachten? Denkt u dat u de klachten zelf kan oplossen? (vertrouwen in uw eigen mogelijkheden).
- Lukt het u om uw medicatie volgens de afspraak in te nemen?
- Meet u zelf uw bloedsuikers?
- Wanneer kunt u zelf iets oplossen?
- Weet u wat de medicijnen doen die u gebruikt?
- Weet u waar u op moet letten en wat u moet controleren bij uzelf als u diabetes heeft? Bijvoorbeeld voeten controleren, het drogen van voeten - vooral tussen de tenen - en spuitplekken bij insuline spuiten.
- Doet u mee aan de ramadan? Waarom? Leg uit dat mensen met een chronische ziekte vrijgesteld zijn van deelname.
- Bespreekt u het meedoen aan ramadan met uw behandelaar?
- Wat moet u doen en veranderen als u meedoet aan de Ramadan? M.b.t. medicatie en eten. Wat zijn de risico's als u dit niet goed doet?
- Vindt u dat moeilijk, wat vinden uw familie en vrienden daarvan?
- Heeft u extra last van uw diabetes tijdens Ramadan?
- Waar moet u op letten tijdens een rituele voetwassing omdat u diabetes heeft?
- Waar moet u op letten als u (langere tijd) op vakantie gaat? Weet u dat wanneer uw op vakantie gaat uw bloedsuiker verandert omdat de dagen anders zijn? Wat kunt u hieraan zelf het beste doen?



Zelfmanagement

Mogelijkheden tot zelfontplooiing

- Welke hulp is er nodig om uw doelen te kunnen bereiken?
- Wat lijkt u het moeilijkst bij het behalen van..... (de afgesproken behandeldoelen)?
- Denkt u dat u dat kunt leren? En zo, ja hoe gaat u dat doen?
- Welke hulp heeft u nodig, waar kunnen we samen mee aan de slag?



Sociale omgeving (vrienden en familie)

- Wie weten er in uw omgeving dat u diabetes heeft?
- Wie zou het volgens nog meer mogen of moeten weten?
- Wat vinden uw familie en vrienden ervan dat u diabetes heeft?
- Hoe kijken zij aan tegen uw ziekte en beperkingen?
- Steunt/steunen uw partner, vrienden, kennissen etc. u bij het omgaan met u diabetes en doelen die u wilt bereiken?
- Hoe wordt er vanuit uw cultuur gedacht over diabetes? Is dat soms moeilijk?
- Heeft u in uw werk last van uw diabetes?
- Krijgt u steun van uw collega's/baas?
- Heeft u behoefte aan lotgenotencontact?

Colofon

Deze handreiking is een initiatief van de Nederlandse Diabetes Federatie in samenwerking met de Jan van Ooijenstichting. De brochure is ontwikkeld met de deskundige inbreng van professionals van de Stichting Voorlichters Gezondheid uit Rotterdam. Novo Nordisk is maatschappelijk partner.