



Stimuleren Eigen Regie en Kwaliteit van Leven van mensen met een nierziekte

STERK

Toolbox voor trainers

Inhoudsopgave

Bijeenkomst 1

<i>Leven met chronische nierschade</i>	4
Opening	5
Commitment van de groep	7
Kennismaking	9
Leven met chronische nierschade	13
Positieve gezondheid	15
Uitleg STERK	17
Hulpbronnen	19
Afronding	21

Bijeenkomst 2

<i>De nieren</i>	22
Opening	23
De functie van de nieren	25
Nierziekten	31
Klachten	35
Behandeling	37
Medicatie	39
Achteruitgang vertragen	43
Leefstijl	45
Afronding	47

Bijeenkomst 3

<i>Het belang van een gezond leven</i>	48
Opening	49
Gezonde voeding	51
Zout	53
Smaak	57
Gewicht	59
Bewegen	63
Roken	67
Leefstijl	69
Voor- en nadelen	71
Afronding	73

Bijeenkomst 4

<i>Veranderen van gewoonten</i>	76
Opening	77
Leefstijlverandering	79
Actieplan	81
Hindernissen en valkuilen	83
Steun	87
Afronding	89

Bijeenkomst 5

<i>Terug- en vooruitblik</i>	90
Opening	91
Communicatie	93
Vrije invulling	99
Afronding	108

Bijlagen

1. Mijn leestijl	116
2. Voor- en nadelenmatrix	117
3. Brochures en artikelen leefstijlmarkt	118
4. Actieplan	125
5. Raadsel en oplossing	126
6. Verhaal en vragen	128
7. Quizvragen en antwoorden	129
8. Cirkel van veranderen	131
9. Evaluatieformulier	134

Bijeenkomst 1

Leven met chronische nierschade



Onderdelen, tijd en formats

Onderdeel	Indicatie tijdsduur	Format
Opening	5 min	Opening
Commitment	5 min	Commitment van de groep
Kennismaking	45 min	Kennismaking (optie 1) Kennismaking (optie 2)
Leven met chronische nierschade	5 min	Leren leven met chronische nierschade
Pauze 5 a 10 minuten		
Positieve gezondheid	20 min	Positieve gezondheid
Uitleg STERK	20 min	STERK staat voor
Hulpbronnen	5 min	Hulpbronnen
Afronding	5 min	Afronding bijeenkomst 1

Opening

Fase motiverende gespreksvoering	Deelcompetenties
<input checked="" type="checkbox"/> Verbinden <input type="checkbox"/> Focussen <input type="checkbox"/> Verandertaal <input type="checkbox"/> Plannen <input type="checkbox"/> (gedragsbehoud)	Deelnemers hebben kenbaar gemaakt hoe ze aangesproken willen worden
	Deelnemers zijn op de hoogte van de opzet van de training

Onderdeel	Tijdsduur	Trainer(s)
Opening	5 min	Verpleegkundige (specialist)

Achtergrond

Deelnemers hebben voor de training een informatiefolder ontvangen waarin de opzet en het doel van de training in staat beschreven. Deelnemers zijn door hun behandelaar of door een van de trainers voorafgaand aan de training geïnformeerd om te toetsen of er belangstelling voor de training is. Dit onderdeel is een korte inleiding van de eerste bijeenkomst om de spits af te bijten.

Werkwijze

Wanneer deelnemers binnen komen en plaats hebben genomen vragen hun naam op een naamkaartje te schrijven en vraag hoe mensen willen worden aangesproken (jij of u).

Iedereen welkom heten op de training en de agenda toelichten.

Opzet van de training en de inhoud toelichten

Ondersteunende dia's:

Agenda

- Opzet training
- Kennismaking
- Leren leven met chronische nierschade
- Pauze
- STERK
- Hulpbronnen
- Voorbereiding 2^e bijeenkomst



Opzet training

- Elke bijeenkomst heeft eigen thema's
- Elke bijeenkomst verschillende professionals aanwezig (verpleegkundige, medisch maatschappelijk werker, arts en/of diëtist)
- Informatie wordt afgestemd op uw situatie
- Aandacht voor omgaan met een nierziekte
- Ervaringen uitwisselen
- Geen aandacht voor dialyse en/of transplantatie

Vorbereiding & benodigdheden

- Vorbereiding door deelnemer:
- ✓ Vorbereiding door trainer(s): bij aanmelding inventariseren wie de deelnemer meeneemt naar de training
- Materialen (inclusief opstelling trainingsruimte):

Links en achtergrondinformatie

Geen.

Commitment van de groep

Fase motiverende gespreksvoering	Deelcompetenties
<input checked="" type="checkbox"/> Verbinden <input type="checkbox"/> Focussen <input type="checkbox"/> Verandertaal <input type="checkbox"/> Plannen <input type="checkbox"/> (gedrags)behoud	Deelnemers worden aangemoedigd om gezamenlijk zorg te dragen voor een goede sfeer in de groep Deelnemers zijn op de hoogte van hun inzet tijdens de training

Onderdeel	Tijdsduur	Trainer(s)
Commitment	5 min	Verpleegkundige (specialist), maatschappelijk werker

Achtergrond

De trainer heeft een belangrijke rol bij het ondersteunen van het groepsproces en het bij elkaar houden van de groep. Hiervoor is het van belang een omgeving te creëren waarin deelnemers zich prettig voelen om dingen over zichzelf te vertellen. Ongepaste interacties worden ontmoedigd en het geven van positief bedoelde suggesties wordt gestimuleerd. Daarnaast worden de deelnemers gevraagd commitment aan te gaan met de groep. Het is geen vrijblijvende training, we rekenen op elkaar.

Werkwijze

De trainer legt uit dat in de loop van de bijeenkomst duidelijker wordt wat we tijdens deze training precies gaan doen. Maar voordat er begonnen wordt, worden de verwachtingen van onze kant uitgesproken.

Ondersteunende dia:

Nog even dit

- Vertrouwelijke dingen niet buiten de groep bespreken
- Alle bijeenkomsten aanwezig
- Vraag alles wat u wilt weten
- Lutster naar de ander
- Geef tips of suggesties
- Laat het weten als u verfrindert bent




Vorbereiding & benodigdheden

- Vorbereiding door deelnemer:
- Vorbereiding door trainer(s):
- Materialen (inclusief opstelling trainingsruimte):

Links en achtergrondinformatie

Geen.

Kennismaking (optie 1)

Fase motiverende gespreksvoering	Deelcompetenties
<input checked="" type="checkbox"/> Verbinden <input type="checkbox"/> Focussen <input type="checkbox"/> Verandertaal <input type="checkbox"/> Plannen <input type="checkbox"/> (gedragsbehoud)	Deelnemers leren elkaar (globaal) kennen
	Deelnemer kan globaal aangeven welke impact de nierziekte heeft
	Deelnemer kan verwoorden wat belangrijke waarden zijn in zijn leven

Onderdeel	Tijdsduur	Trainer(s)
Kennismaking	45 min	Verpleegkundige (specialist), maatschappelijk werker

Achtergrond

Dit onderdeel is bedoeld voor alle deelnemers, die elkaar nog niet kennen. Een belangrijke voorwaarde voor de rest van de training is dat deelnemers zich vertrouwd voelen in de groep en zich durven uit te spreken. De aandacht dient gebalanceerd te worden verdeeld over de verschillende deelnemers.

Werkwijze

Trainer legt uit dat iedereen wordt uitgenodigd zich voor te stellen aan de hand van één of twee kaarten/afbeeldingen. De trainer vraagt de deelnemers een kaart uit te zoeken die klaar liggen op een tafel. Deelnemers worden gevraagd een kaart uit te zoeken die bijvoorbeeld iets zegt over wie ze zijn, wat de verwachtingen zijn van de training en een andere kaart welke impact de nierziekte heeft of bijvoorbeeld wat hij belangrijk vindt in het leven.

De trainer kan beginnen met zichzelf voor te stellen aan de hand van een kaart. De kans is groot dat de manier waarop de trainer dat doet model staat voor hoe de deelnemers dat doen. Houd het daarom kort. Vraag daarna een vrijwilliger zichzelf voor te stellen en maak dan het rondje af. Zorg ervoor dat mensen niet teveel uitweiden en sluit af met een samenvatting van overeenkomsten en verschillen.

Schrijf de verwachtingen die genoemd worden op een flap-over en bewaar deze voor de laatste bijeenkomst. Je kunt terug komen met de groep of de training aan de verwachtingen heeft voldaan.

Indien mogelijk mogen de deelnemers de kaart houden en opbergen in hun werkmap.

Ondersteunende dia:



Vorbereitung & benodigheden

- Vorbereitung door deelnemer:
- Vorbereitung door trainer(s):
- ✓ Materialen (inclusief opstelling trainingsruimte): Flap-over, stiften, set van circa 30 verschillende kaarten. Complete set kaarten (minimaal 2 kaarten per afbeelding wanneer deelnemers een kaart mogen houden). Na de bijeenkomst wordt de set weer aangevuld. Opstelling in kring, met hieromheen loopruimte en tafel. Mogelijkheid om de kaart bij de laatste avond opnieuw te gebruiken (kaart aan jezelf) indien je het zou meegeven.

Links en achtergrondinformatie

Geen.

Kennismaking (optie 2)

Fase motiverende gespreksvoering	Deelcompetenties
<input checked="" type="checkbox"/> Verbinden <input type="checkbox"/> Focussen <input type="checkbox"/> Verandertaal <input type="checkbox"/> Plannen <input type="checkbox"/> (gedragsbehoud)	Deelnemers leren elkaar (globaal) kennen

Onderdeel	Tijdsduur	Trainer(s)
Kennismaking	45 min	Verpleegkundige (specialist), maatschappelijk werker

Achtergrond

Dit onderdeel is bedoeld voor alle deelnemers, die elkaar nog niet kennen. Een belangrijke voorwaarde voor de rest van de training is dat deelnemers zich vertrouwd voelen in de groep en zich durven uit te spreken. De aandacht dient gebalanceerd te worden verdeeld over de verschillende deelnemers.

Werkwijze

De trainer legt uit een voorstelrondje te willen maken aan de hand van het beantwoorden van een aantal vragen.

Een eigen toegevoegde dia of op een flap-over kan hierbij ondersteunend zijn met daarop:

Wilt u zichzelf kort voorstellen en vertellen:

- Wat uw naam is
- Uw persoonlijke omstandigheden
- Hoe lang u bekend bent met een nierziekte
- Wat voor u belangrijk is in het leven
- Hoe u bij de training bent terecht gekomen
- Wat hoopt u met de training te bereiken

De trainer kan beginnen met zichzelf voor te stellen. De kans is groot dat de manier waarop de trainer dat doet model staat voor hoe de deelnemers dat doen. Houd het daarom kort. Vraag daarna een vrijwilliger zichzelf voor te stellen en maak dan het rondje af. Zorg ervoor dat mensen niet teveel uitweiden en sluit af met een samenvatting van overeenkomsten en verschillen.

Schrijf de verwachtingen op een flap-over en bewaar deze voor de laatste bijeenkomst. Je kunt terug komen met de groep of de training aan de verwachtingen heeft voldaan.

Ondersteunende dia:



Vorbereiding & benodigheden

- Vorbereiding door deelnemer:
- Vorbereiding door trainer(s):
- ✓ Materialen (inclusief opstelling trainingsruimte): extra eigen gemaakte dia in de presentatie en/of flap-over en stiften

Links en achtergrondinformatie

Geen.

Leren leven met chronische nierschade

Fase motiverende gespreksvoering	Deelcompetenties
<input checked="" type="checkbox"/> Verbinden <input type="checkbox"/> Focussen <input type="checkbox"/> Verandertaal <input type="checkbox"/> Plannen <input type="checkbox"/> (gedragsbehoud)	Deelnemers leren dat het omgaan met chronische nierschade in verschillende fasen kan verlopen

Onderdeel	Tijdsduur	Trainer(s)
Leven met chronische nierschade	5 min	Verpleegkundige (specialist), maatschappelijk werker

Achtergrond

Dit onderdeel is bedoeld voor alle deelnemers. Het volgt na de kennismaking waarin mensen vertellen over wie ze zijn en welke impact de nierziekte heeft in zijn of haar leven.

Werkwijze

De trainer legt uit dat het hebben van een chronische ziekte en verlies van gezondheid in verschillende fasen kan verlopen. Benoem dat het geen standaard is en dat fasen in elkaar door kunnen lopen. Ligt de verschillende fasen toe.

Ondersteunende dia:



Vorbereiding & benodigdheden

- Vorbereiding door deelnemer:
- Vorbereiding door trainer(s):
- Materialen (inclusief opstelling trainingsruimte):

Links en achtergrondinformatie

Op internet is veel informatie te vinden over de verschillende fasen van verlies en rouw.

Positieve gezondheid

Fase motiverende gespreksvoering	Deelcompetenties
<input checked="" type="checkbox"/> Verbinden	Deelnemer kan verwoorden wat belangrijke waarden zijn in zijn leven
<input checked="" type="checkbox"/> Focussen	
<input type="checkbox"/> Verandertaal	Deelnemer kan globaal aangeven wat hij zou willen veranderen
<input type="checkbox"/> Plannen	
<input type="checkbox"/> (gedrags)behoud	

Onderdeel	Tijdsduur	Trainer(s)
Zelfmanagement	20 min	Verpleegkundige (specialist), maatschappelijk werker

Achtergrond

Dit onderdeel is bedoeld voor alle deelnemers. Door kennis te nemen van de benadering vanuit mijn positieve gezondheid en het actief scoren van de eigen situatie krijgen deelnemers inzicht in wat echt belangrijk is in hun leven. Er wordt ook een begin gemaakt met het verkennen waar deelnemers aan willen werken om meer plezier en regie in hun leven te ervaren. Deelnemers hebben een hulpmiddel waarmee zij regie kunnen pakken in hun gesprek met behandelaars.

Werkwijze

Trainer laat filmpje zien, interview Machteld Hubert door Leontien Groothuizen (filmpje stoppen op 3 min. 16)

Trainer nodigt deelnemers uit te reageren op het filmpje.

Trainer laat zien hoe de vragenlijst digitaal ingevuld kan worden. Voor wie wil ligt er een papieren versie van de test (Spinnenweb) op tafel. Deelnemers worden uitgenodigd de test thuis in te vullen.

Na invulling beantwoorden ze voor zichzelf de 3 vragen uit het filmpje:

- wat is voor u echt belangrijk
- wat zou u willen veranderen
- wie of wat in u omgeving zou u daarbij kunnen helpen

Eventueel een 4^e vraag:

- op welke manier kan de STERK training bijdragen aan de door u gewenste verandering?

Ondersteunende dia:



Vorbereitung & benodigheden

- Vorbereitung door deelnemer:
- ✓ Vorbereitung door trainer(s): Legt de stapel vragenlijsten klaar op tafel. de film op YouTube van tevoren klaar hebben staan en getest hebben op volume/geluid
- ✓ Materialen (inclusief opstelling trainingsruimte): link naar het filmpje en vragenlijsten

Links en achtergrondinformatie

(Papieren versie) vragenlijst is te vinden op de site positievegezondheid.nl

https://youtu.be/kmteH_b3vVk

<https://iph.nl/wp-content/uploads/2019/06/iph-eenvoudige-tool-mpg.pdf>

<https://mijnpositievegezondheid.nl>

STERK staat voor

Fase motiverende gespreksvoering	Deelcompetenties
<input checked="" type="checkbox"/> Verbinden <input checked="" type="checkbox"/> Focussen <input type="checkbox"/> Verandertaal <input type="checkbox"/> Plannen <input type="checkbox"/> (gedragsbehoud)	Deelnemer kan verwoorden wat hij zelf wil
	Deelnemer kan verwoorden wat hij belangrijk vindt
	Deelnemers weten wat het doel van de training is

Onderdeel	Tijdsduur	Trainer(s)
Uitleg STERK	20 min	Verpleegkundige (specialist), maatschappelijk werker

Achtergrond

De deelnemers worden indien nodig bewust gemaakt dat zij eigen regie hebben over hun eigen leven en behandeling, het doel van de training. Door zo veel mogelijk open vragen te stellen geven deelnemers veel informatie. Stimuleer iedereen om mee te doen en prikkel indien nodig de discussie met vragen.

Werkwijze

De trainer leidt het onderwerp in door toelichting te geven waar de letters STERK voor staan.

De trainer nodigt de deelnemers uit om te vertellen over eigen regie en kwaliteit van leven. Om een gesprek/discussie te stimuleren kan gedacht worden de volgende vragen te stellen:

- Waar denkt u aan bij eigen regie?
- Betekent eigen regie dat u alles zelf moet doen?
- Hoe ziet u de rol van de zorgverlener?
- Waar denkt u aan bij kwaliteit van leven?

Eventueel kan hierbij gebruik worden gemaakt van invulbladen, zie links en achtergrondinformatie.

De trainer licht toe dat het hebben van een nierziekte waarschijnlijk gevolgen heeft voor het hele leven. Dat vaak een arts en/of verpleegkundig specialist een behandeling voorschrijft en adviezen geeft, maar dat een patiënt alle dagen met de ziekte en behandeling moet omgaan. Tijdens de training willen we als trainers graag met de deelnemers nadenken wat voor hun belangrijk is, wat zij zelf graag willen en hoe zij hun ziekte kunnen inpassen in hun dagelijks leven.

De trainer laat de volgende film zien over zelfmanagement en eigen regie, links staat ook op de dia:

<https://www.youtube.com/watch?v=O5tFkHgbCdo>

De trainer vraagt nadien een reactie van de groep en sluit af met het benoemen van het doel van de training.

Ondersteunende dia's:



Vorbereiding & benodigdheden

- Vorbereiding door deelnemer:
- Vorbereiding door trainer(s): test de link naar YouTube in de dia
- Materialen (inclusief opstelling trainingsruimte):

Links en achtergrondinformatie

www.nieren.nl in de bibliotheek is het dossier Leren leven met nierschade te vinden waarin verwezen wordt naar de artikelen:

- Leren leven met chronische nierschade
- Adviezen voor omgaan met nierschade
- Tips voor mantelzorgers

Extra informatie op gebied van waarden is te vinden op www.timetoact.nl of www.actinactie.nl. Hier zijn invulbladen te vinden die uitgereikt kunnen worden aan patiënten, zoals: oefening eigenlijk vragenlijst, waarden top 10, levenskompas enz.

Hulpbronnen

Fase motiverende gespreksvoering	Deelcompetenties
<input type="checkbox"/> Verbinden <input checked="" type="checkbox"/> Focussen <input type="checkbox"/> Verandertaal <input type="checkbox"/> Plannen <input type="checkbox"/> (gedragsbehoud)	Deelnemers hebben kennis van verschillende hulpbronnen

Onderdeel	Tijdsduur	Trainer(s)
Hulpbronnen	5 min	Verpleegkundige (specialist), maatschappelijk werker

Achtergrond

Het nemen van eigen regie betekent dat patiënten kunnen aangeven wanneer zij hulp nodig hebben. Voor veel mensen is hun netwerk een belangrijke sociale hulpbron. Dit onderdeel is bedoeld om mensen te informeren over de verschillende hulpbronnen op wie zij een beroep kunnen doen.

Werkwijze

De trainer informeert de deelnemers over de verschillende hulpbronnen. De trainer nodigt uit om te vragen naar ervaringen van de deelnemers over verschillende hulpbronnen indien zij gebruikt hebben.

Ondersteunende dia:



Vorbereiding & benodigdheden

- Vorbereiding door deelnemer:
- ✓ Vorbereiding door trainer(s): informatiebladen en -folders verzamelen van de verenigingen en eventueel zorgverleners.
- ✓ Materialen (inclusief opstelling trainingsruimte): informatiefolders van de (Regionale) Nierpatiëntenvereniging, STAP, verschillende disciplines (indien aanwezig), exemplaar Wisselwerking

Links en achtergrondinformatie

Geen.

Afronding bijeenkomst 1

Fase motiverende gespreksvoering	Deelcompetenties
<input type="checkbox"/> Verbinden <input checked="" type="checkbox"/> Focussen <input type="checkbox"/> Verandertaal <input type="checkbox"/> Plannen <input type="checkbox"/> (gedragsbehoud)	Deelnemers zijn op de hoogte van de volgende bijeenkomst
	Deelnemers weten wat de voorbereidende opdracht voor de volgende bijeenkomst is

Onderdeel	Tijdsduur	Trainer(s)
Afronding	5 min	Verpleegkundige (specialist), maatschappelijk werker

Achtergrond

Let er op dat de bijeenkomst op tijd wordt afgerond. Bewaar de informatie die op flapovers zijn geschreven. Deze kunnen later in de training nog weer van pas komen.

Werkwijze

De trainer vat de onderwerpen die aan bod zijn gekomen samen. De trainer informeert de deelnemers over de volgende bijeenkomst en de voorbereidende opdracht.

Ondersteunende dia's:

Vorbereiding 2^e bijeenkomst

- Hoe kom ik aan informatie
- Nierziekte en nierfunctie
- Bloeddruk, lengte en gewicht
- Medicatie

Volgende training

De nieren

Datum en tijd met dr. naam, Internist-nefroloog

Vorbereiding & benodigdheden

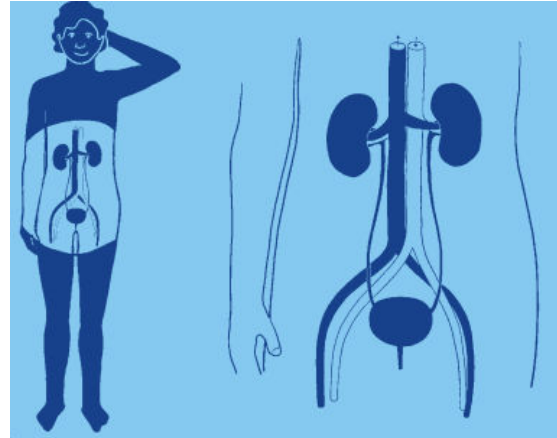
- Vorbereiding door deelnemer:
- Vorbereiding door trainer(s):
- Materialen (inclusief opstelling trainingsruimte):

Links en achtergrondinformatie

Geen.

Bijeenkomst 2

De nieren



Onderdelen, tijd en formats

Onderdeel	Indicatie tijdsduur	Format
Opening	5 min	Opening
Nierfunctie	25 min	Functie van de nier (optie 1) Functie van de nier (optie 2) Nierfunctie meten
Nierziekten	25 min	Oorzaken chronische nierschade Stadia en risico's
Klachten	5 min	Klachten bij chronische nierschade
Pauze 5 a 10 minuten		
Behandeling	5 min	Behandeling chronische nierschade
Medicatie	10 min	Medicatie (optie 1) Medicatie (optie 2)
Achteruitgang vertragen	10 min	Vroeg ingrijpen
Leefstijl	20 min	Leefstijl
Afronding	5 min	Afronding bijeenkomst 2

Opening

Fase motiverende gespreksvoering	Deelcompetenties
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Verbinden ✓ Focussen <input type="checkbox"/> Verandertaal <input type="checkbox"/> Plannen <input type="checkbox"/> (gedrags)behoud 	Deelnemers zijn op de hoogte van de opzet van deze bijeenkomst

Onderdeel	Tijdsduur	Trainer(s)
Opening	5 min	Verpleegkundige (specialist)

Achtergrond

Deelnemers zijn uitgenodigd de informatie in het werkboek te lezen als voorbereiding. Bij de afsluiting van de vorige bijeenkomst zijn de deelnemers gevraagd de voorbereidende opdracht te maken. Dit onderdeel is een korte inleiding van de tweede bijeenkomst.

Werkwijze

De trainer, verpleegkundige (specialist) heet iedereen welkom en introduceert de nefroloog. De nefroloog stelt zich voor aan de deelnemers. Bij elke bijeenkomst hebben we een agenda met onderwerpen die we graag aan bod willen laten komen. De trainer begint na toelichten van de agenda met het geven van een samenvatting van de vorige bijeenkomst.

Ondersteunende dia's:

Agenda

- Terugblik 1^{ste} bijeenkomst
- De functies van de nier
- Oorzaken van nierschade
- Pauze
- Medicijnen bij chronische nierschade
- Een gezonde leefstijl
- Voorbereiding 3^{de} bijeenkomst



De eerste bijeenkomst

- Positieve gezondheid
- Zelfmanagement
- Eigen regie



Vorbereitung & benodigdheden

- Vorbereitung door deelnemer:
- Vorbereitung door trainer(s):
- Materialen (inclusief opstelling trainingsruimte):

Links en achtergrondinformatie

Geen.

Functie van de nier (optie 1)

Fase motiverende gespreksvoering	Deelcompetenties
<input type="checkbox"/> Verbinden <input checked="" type="checkbox"/> Focussen <input type="checkbox"/> Verandertaal <input type="checkbox"/> Plannen <input type="checkbox"/> (gedragsbehoud)	Deelnemers weten wat de functie van de nieren is

Onderdeel	Tijdsduur	Trainer(s)
Nierfunctie	15 min	Internist-nefroloog, verpleegkundige (specialist)

Achtergrond

Dit onderdeel is bedoeld voor alle deelnemers om zorg te dragen voor (meer) ziekte inzicht. De aandacht dient gebalanceerd te worden verdeeld over de verschillende deelnemers.

Werkwijze

De trainer vraagt aan de deelnemers of zij weten wat de functie van de nieren is. De antwoorden die de deelnemers geven worden op een flap-over genoteerd. Wanneer er geen nieuwe antwoorden meer komen laat de trainer de dia zien van de functie van de nieren.

Ook kan een filmpje worden getoond om de functie van de nieren toe te lichten. Zie link bij links en achtergrondinformatie.

De trainer inventariseert of het voor iedereen duidelijk is wat de functie van de nieren is en of er nog vragen of onduidelijkheden zijn.

Ondersteunde dia:



Vorbereiding & benodigdheden

- Vorbereiding door deelnemer:
- ✓ Vorbereiding door trainer(s): Indien het filmpje gebruikt wordt, zorg dat deze klaar staat en controleer of deze het doet
- ✓ Materialen (inclusief opstelling trainingsruimte): flap-over en stift

Links en achtergrondinformatie

<https://www.nieren.nl/bibliotheek/1-als-uw-nieren-niet-goed-meer-werken>

https://www.youtube.com/watch?v=5--dnKMKMHQ&feature=emb_logo

https://www.youtube.com/watch?v=i4vKU-lZmtk&feature=emb_logo

<https://www.nieren.nl/bibliotheek/1-als-uw-nieren-niet-goed-meer-werken/5-hoe-werken-uw-nieren/20-zo-werkt-de-filtering-van-het-bloed>

Factsheet: Nieren en chronische nierschade

Nieren.nl: dossier Wat doen de nieren, hierin zijn 8 artikelen opgenomen

Filmpje: <https://www.nierstichting.nl/over-nieren/hoe-werken-je-nieren/>

Functie van de nier (optie 2)

Fase motiverende gespreksvoering	Deelcompetenties
<input type="checkbox"/> Verbinden <input checked="" type="checkbox"/> Focussen <input type="checkbox"/> Verandertaal <input type="checkbox"/> Plannen <input type="checkbox"/> (gedragsbehoud)	Deelnemers weten wat de functie van de nieren is

Onderdeel	Tijdsduur	Trainer(s)
Nierfunctie	15 min	Internist-nefroloog, verpleegkundige (specialist)

Achtergrond

Dit onderdeel is bedoeld voor alle deelnemers om zorg te dragen voor (meer) ziekte inzicht. De aandacht dient gebalanceerd te worden verdeeld over de verschillende deelnemers.

Werkwijze

Om te ontdekken of deelnemers kennis hebben van de functie van de nier, legt de trainer een aantal stellingen voor. Deelnemers beantwoorden deze met waar of niet waar. De stellingen worden door de trainer gepresenteerd via een presentatie of ze worden voorgelezen.

Suggesties voor stellingen:

De nieren zorgen voor het verwijderen van afvalstoffen

De nieren maken geen hormonen

De nieren hebben geen invloed op de bloeddruk

De nieren zorgen dat we niet verzuren

De nieren dragen niet bij aan sterke botten

De nieren zorgen voor een juiste hoeveelheid zouten in ons bloed

Afsluitende stelling kan bijvoorbeeld zijn:

Om het werk goed te kunnen doen bestaat 1 nier uit:

A 1000 nierfilters

B 10.000 nierfilters

C 1 miljoen nierfilters

De trainer laat aansluitend een dia zien van de functie van de nieren en benoemt alle functies. Een andere mogelijkheid is het laten zien van het animatiefilmpje op nieren.nl. Zie bij links en achtergrondinformatie de link naar het filmpje. Hierdoor wordt de juiste informatie over de functie

van de nier herhaald. De trainer inventariseert of het voor iedereen duidelijk is wat de functie van de nieren is en of er nog vragen of onduidelijkheden zijn.

Ondersteunende dia:



Vorbereitung & benodigdheden

- Voorbereiding door deelnemer:
- Voorbereiding door trainer(s): Zorg voor een kaartje met daarop de stellingen, of dat deze in de presentatie zijn opgenomen
- Materialen (inclusief opstelling trainingsruimte):

Links en achtergrondinformatie

<https://www.nieren.nl/bibliotheek/1-als-uw-nieren-niet-goed-meer-werken>

https://www.youtube.com/watch?v=5--dnKMKMHQ&feature=emb_logo

https://www.youtube.com/watch?v=i4vKU-lZmtk&feature=emb_logo

<https://www.nieren.nl/bibliotheek/1-als-uw-nieren-niet-goed-meer-werken/5-hoe-werken-uw-nieren/20-zo-werkt-de-filtering-van-het-bloed>

Factsheet: Nieren en chronische nierschade

Nieren.nl: dossier Wat doen de nieren, hierin zijn 8 artikelen opgenomen

Filmpje: <https://www.nierstichting.nl/over-nieren/hoe-werken-je-nieren/>

Nierfunctie meten

Fase motiverende gespreksvoering	Deelcompetenties
<input type="checkbox"/> Verbinden <input checked="" type="checkbox"/> Focussen <input type="checkbox"/> Verandertaal <input type="checkbox"/> Plannen <input type="checkbox"/> (gedragsbehoud)	Deelnemers weten hoe de functie van de nier wordt gemeten
	Deelnemers weten wat hun eigen nierfunctie is

Onderdeel	Tijdsduur	Trainer(s)
Nierfunctie	10 min	Internist-nefroloog, verpleegkundige (specialist)

Achtergrond

Dit onderdeel is bedoeld voor alle deelnemers om zorg te dragen voor (meer) ziekte inzicht. De aandacht dient gebalanceerd te worden verdeeld over de verschillende deelnemers.

Werkwijze

De trainer vraagt aan de deelnemers of zij weten hoe de nierfunctie wordt gemeten. De trainer informeert de deelnemers over de vaak verschillende waardes die worden gemeten in het bloed en de urine.

De deelnemers hebben ter voorbereiding op deze avond gezocht naar informatie over hun nierfunctie. De trainer vraagt deelnemers of zij weten wat hun nierfunctie is en waar zij deze informatie hebben gevonden. De antwoorden die deelnemers geven worden door de trainers vergeleken met de gegevens die bekend zijn.

Ondersteunende dia's:



Vorbereiding & benodigdheden

- ✓ Vorbereiding door deelnemer: achterhalen wat de nierfunctie is
- ✓ Vorbereiding door trainer(s): achterhalen wat de recente eGFR en kreatinineklaring is van de deelnemers
- Materialen (inclusief opstelling trainingsruimte):

Links en achtergrondinformatie

Patiënten in avond 1 met de opdracht naar huis laten gaan om te onderzoeken wat de nierfunctie is

Patiëntenportaal

www.nieren.nl

factsheet van de Nierstichting

Oorzaken chronische nierschade

Fase motiverende gespreksvoering	Deelcompetenties
<input type="checkbox"/> Verbinden <input checked="" type="checkbox"/> Focussen <input type="checkbox"/> Verandertaal <input type="checkbox"/> Plannen <input type="checkbox"/> (gedrags)behoud	Deelnemers weten wat de meest voorkomende oorzaken zijn van chronische nierschade
	Deelnemers weten wat de oorzaak is van hun chronische nierschade

Onderdeel	Tijdsduur	Trainer(s)
Nierziekten	15 min	Internist-nefroloog, verpleegkundige (specialist)

Achtergrond

Dit onderdeel is bedoeld voor alle deelnemers om zorg te dragen voor (meer) ziekte inzicht. De aandacht dient gebalanceerd te worden verdeeld over de verschillende deelnemers.

Werkwijze

De trainer vraagt aan de deelnemers of zij weten wat de oorzaak is van hun chronische nierschade en of ze (indien nodig) kunnen toelichten/uitleggen. De oorzaken die genoemd worden door de trainer genoteerd op een flap-over.

Vervolgens worden de deelnemers gevraagd of zij meer oorzaken van chronische nierschade kunnen benoemen. Wanneer er geen nieuwe antwoorden meer komen vult de trainer de antwoorden aan. Er wordt vervolgens uitgelegd dat welvaartziekten in toenemende mate de oorzaak zijn van chronische nierschade.

De trainer inventariseert of het voor iedereen duidelijk is wat de oorzaak is van hun chronische nierschade door dit te vragen. Indien er nog onduidelijkheid is wordt geprobeerd dit uit te leggen.

Ondersteunende dia's:



Vorbereiding & benodigdheden

- ✓ Vorbereiding door deelnemer: oorzaak achterhalen van hun chronische nierschade
- ✓ Vorbereiding door trainer(s): diagnosen en stadia CKD van de deelnemers weten.
- ✓ Materialen (inclusief opstelling trainingsruimte): flap-over en stift

Links en achtergrondinformatie

Patiënten in avond 1 met de opdracht naar huis laten gaan om te onderzoeken wat de oorzaak is van hun chronische nierschade

Patiëntenportaal

www.nieren.nl

factsheet van de Nierstichting

Stadia en risico's

Fase motiverende gespreksvoering	Deelcompetenties
<input type="checkbox"/> Verbinden	Deelnemers weten de verschillende stadia van nierschade
<input checked="" type="checkbox"/> Focussen	
<input type="checkbox"/> Verandertaal	Deelnemers weten de gevaren van chronische nierschade op nier en hart
<input type="checkbox"/> Plannen	
<input type="checkbox"/> (gedrags)behoud	

Onderdeel	Tijdsduur	Trainer(s)
Nierziekten	10 min	Internist-nefroloog, verpleegkundige (specialist)

Achtergrond

Dit onderdeel is bedoeld voor alle deelnemers om zorg te dragen voor (meer) ziekte inzicht. De aandacht dient gebalanceerd te worden verdeeld over de verschillende deelnemers.

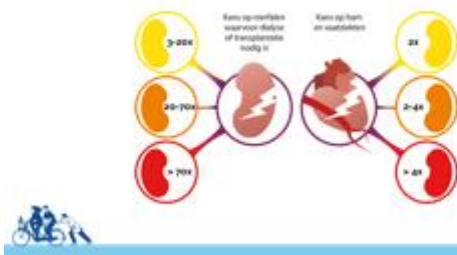
Werkwijze

De trainer legt uit dat er verschillende stadia zijn van chronische nierschade. De deelnemers hebben ter voorbereiding op deze avond gezocht naar informatie over hun nierfunctie. Deelnemers kunnen aan de hand van deze informatie zien in welke fase van chronische nierschade zij zich bevinden. De trainer inventariseert of het voor iedereen duidelijk is in welke fase van chronische nierschade zij zich bevinden. Indien er nog onduidelijkheid is wordt geprobeerd dit uit te leggen.

Vervolgens informeert de trainer de deelnemers over de ernst van chronische nierschade en het risico op nierfalen en hart- en vaatziekten.

Ondersteunende dia's:

De gevaren van chronische nierschade op nier en hart



Hoe gevorderd is de nierziekte



Stadia en risico nierschade



Vorbereiding & benodigheden

- ✓ Voorbereiding door deelnemer: achterhalen wat de nierfunctie is
- ✓ Voorbereiding door trainer(s): stadia CKD van de deelnemers weten
- Materialen (inclusief opstelling trainingsruimte):

Links en achtergrondinformatie

Patiënten in avond 1 met de opdracht naar huis laten gaan om te onderzoeken wat de oorzaak is van hun chronische nierschade

Patiëntenportaal

www.nieren.nl

factsheet van de Nierstichting

Klachten bij chronische nierschade

Fase motiverende gespreksvoering	Deelcompetenties
<input type="checkbox"/> Verbinden <input checked="" type="checkbox"/> Focussen <input type="checkbox"/> Verandertaal <input type="checkbox"/> Plannen <input type="checkbox"/> (gedragsbehoud)	Deelnemers weten wanneer klachten kunnen ontstaan
	Deelnemers weten welke klachten kunnen ontstaan

Onderdeel	Tijdsduur	Trainer(s)
Klachten	5 min	Internist-nefroloog, verpleegkundige (specialist)

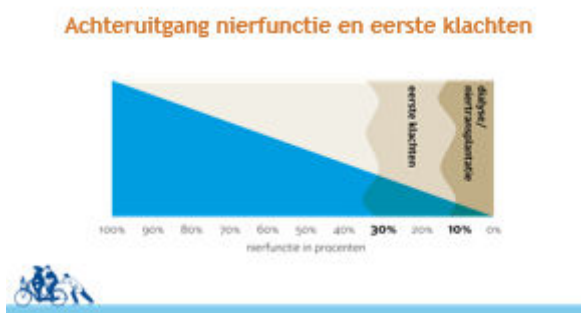
Achtergrond

Dit onderdeel is bedoeld voor alle deelnemers om zorg te dragen voor (meer) ziekte inzicht. De aandacht dient gebalanceerd te worden verdeeld over de verschillende deelnemers.

Werkwijze

De trainer informeert deelnemers over het moment waarop klachten kunnen ontstaan. De trainer vraagt de deelnemers welke klachten er kunnen ontstaan en vult dit indien nodig aan. Antwoorden kunnen op een flap-over worden genoteerd.

Ondersteunende dia:



Vorbereiding & benodigdheden

- Voorbereiding door deelnemer:
- Voorbereiding door trainer(s):
- Materialen (inclusief opstelling trainingsruimte): flap-over met stift

[Links en achtergrondinformatie](#)

Patiënten in avond 1 met de opdracht naar huis laten gaan om te onderzoeken wat de oorzaak is van hun chronische nierschade

Factsheet: Klachten en behandeling chronische nierschade

Behandeling chronische nierschade

Fase motiverende gespreksvoering	Deelcompetenties
<input type="checkbox"/> Verbinden <input checked="" type="checkbox"/> Focussen <input type="checkbox"/> Verandertaal <input type="checkbox"/> Plannen <input type="checkbox"/> (gedragsbehoud)	Deelnemers weten waaruit de behandeling bestaat

Onderdeel	Tijdsduur	Trainer(s)
Behandeling	5 min	Internist-nefroloog, verpleegkundige (specialist)

Achtergrond

Dit onderdeel is bedoeld voor alle deelnemers om zorg te dragen voor (meer) ziekte inzicht. De aandacht dient gebalanceerd te worden verdeeld over de verschillende deelnemers.

Werkwijze

De trainer vraagt de deelnemers of zij weten waaruit de behandeling bestaat en vult nadien zo nodig aan. De trainer licht toe waarom deze factoren belangrijk zijn voor het behouden en/of vertragen van de achteruitgang van de nierfunctie.

Ter voorbereiding op deze avond zijn de deelnemers gevraagd om hun bloeddruk, lengte en gewicht op de zoeken en/of op te meten. De trainer legt uit het belang van een goede bloeddruk. De trainer vraagt aan de deelnemers of zij weten wat een ideale bloeddruk is en wanneer we spreken van een bloeddruk die te hoog is.

Benoem dat de volgende avond in het teken staat van een gezonde leefstijl.

Medicatie bij chronische nierschade is verder opgenomen in een apart format.

Ondersteunende dia's:



Vorbereiding & benodigdheden

- Vorbereiding door deelnemer:
- Vorbereiding door trainer(s):
- Materialen (inclusief opstelling trainingsruimte):

Links en achtergrondinformatie

Patiënten in avond 1 met de opdracht naar huis laten gaan om de bloeddruk, lengte en gewicht te noteren

Factsheet: Klachten en behandeling chronische nierschade

Medicatie (optie 1)

Fase motiverende gespreksvoering	Deelcompetenties
<input type="checkbox"/> Verbinden <input checked="" type="checkbox"/> Focussen <input type="checkbox"/> Verandertaal <input type="checkbox"/> Plannen <input type="checkbox"/> (gedragsbehoud)	Deelnemers weten welke medicijnen ze slikken
	Deelnemers weten waarvoor ze deze medicijnen slikken

Onderdeel	Tijdsduur	Trainer(s)
Medicatie	10 min	Internist-nefroloog, verpleegkundige (specialist)

Achtergrond

Dit onderdeel begint bij het bespreken van de behandeling. Dan wordt besproken dat medicatie een onderdeel is van de behandeling. Dit onderdeel is bedoeld voor alle deelnemers om zorg te dragen voor (meer) ziekte inzicht. De aandacht dient gebalanceerd te worden verdeeld over de verschillende deelnemers.

Werkwijze

De trainer informeert de deelnemers over veelvoorkomende medicatie die door mensen met chronische nierschade worden gebruikt en nodigt een deelnemer uit om te vertellen welke medicatie hij/zij gebruikt en waarvoor. De trainer noteert op een flap-over de medicatie en probeert er voor te zorgen dat de medicatie enigszins gerangschikt wordt op medicatiegroepen (zoals ACE-remmers, diuretica, cholesterolverlagers enz.). Indien niet duidelijk is waarvoor medicatie wordt gebruikt, geeft de trainer uitleg over de werking van het medicijn. De trainer nodigt vervolgens een andere deelnemer uit om te vertellen welke medicatie hij/zij gebruikt. Wanneer er een grote variatie ontstaat, kan worden gevraagd aan de overige deelnemers of zij nog medicatie gebruiken die nog niet is genoemd.

De trainer rondt af door te inventariseren of er nog onduidelijkheden en/of vragen zijn.

Ondersteunende dia:



Vorbereiding & benodigdheden

- ✓ Vorbereiding door deelnemer: Tijdens de eerste trainingsavonden worden deelnemers uitgenodigd uit te zoeken welke medicatie zij gebruiken.
- ✓ Vorbereiding door trainer(s): Check de dossiers van deelnemers op medicatie, zodat er eventuele medicatie die meer privacygevoelig is, zoals antidepressiva en SSRI's bekend zijn. Indien de patiënt zelf deze medicatie benoemd, dit ook respecteren.
- ✓ Materialen (inclusief opstelling trainingsruimte): flap-over en stift

Links en achtergrondinformatie

Patiënten in avond 1 met de opdracht naar huis laten gaan om te onderzoeken welke medicatie er wordt gebruikt

Factsheet: Nieren en medicijnen + Medicijnen bij chronische nierschade

Medicatie (optie 2)

Fase motiverende gespreksvoering	Deelcompetenties
<input type="checkbox"/> Verbinden	Deelnemers weten welke medicijnen ze slikken
<input checked="" type="checkbox"/> Focussen	Deelnemers weten waarvoor ze deze medicijnen slikken
<input type="checkbox"/> Verandertaal	
<input type="checkbox"/> Plannen	
<input type="checkbox"/> (gedragsbehoud)	

Onderdeel	Tijdsduur	Trainer(s)
Medicatie	10 min	Internist-nefroloog, verpleegkundige (specialist)

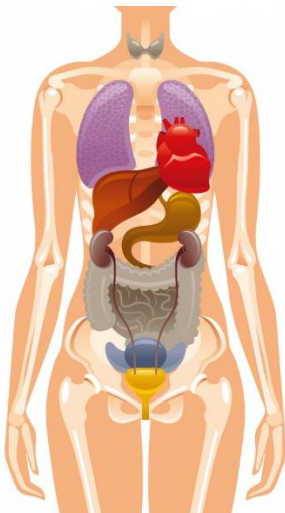
Achtergrond

Dit onderdeel begint bij het bespreken van de behandeling. Dan wordt besproken dat medicatie een onderdeel is van de behandeling. Dit onderdeel is bedoeld voor alle deelnemers om zorg te dragen voor (meer) ziekte inzicht. De aandacht dient gebalanceerd te worden verdeeld over de verschillende deelnemers.

Werkwijze

De trainer informeert de deelnemers over veel voorkomende medicatie die door mensen met chronische nierschade worden gebruikt en nodigt een deelnemer uit om te vertellen welke medicatie hij/zij gebruikt en waarvoor. De trainer noteert op een flap-over waarop het menselijk lichaam is afgebeeld of een afbeelding, waar het medicijn (voornamelijk) werkt. Hierdoor wordt voor de deelnemers visueel inzichtelijk gemaakt waar medicatie in ons lichaam effect heeft.

Een afbeelding zou er als volgt uit kunnen zien:



De trainer nodigt vervolgens een andere deelnemer uit om te vertellen welke medicatie hij/zij gebruikt. Wanneer er een grote variatie ontstaat kan worden gevraagd aan de overige deelnemers of zij nog medicatie gebruiken die nog niet zijn genoemd.

De trainer rond af door te inventariseren of er nog onduidelijkheden en/of vragen zijn.

Ondersteunende dia:



Vorbereiding & benodigdheden

- ✓ Vorbereiding door deelnemer: Tijdens de eerste trainingsavonden worden deelnemers uitgenodigd uit te zoeken welke medicatie zij gebruiken.
- ✓ Vorbereiding door trainer(s): Een afbeelding van het menselijk lichaam groot afgedrukt of getekend op een flap-over. Check de dossiers van deelnemers op medicatie, zodat er eventuele medicatie die meer privacygevoelig is, zoals antidepressiva en SSRI's bekend zijn.
- ✓ Materialen (inclusief opstelling trainingsruimte): flap-over en stift

Links en achtergrondinformatie

Patiënten in avond 1 met de opdracht naar huis laten gaan om te onderzoeken welke medicatie er wordt gebruikt

Factsheet: Nieren en medicijnen + Medicijnen bij chronische nierschade

Vroeg ingrijpen

Fase motiverende gespreksvoering	Deelcompetenties
<input type="checkbox"/> Verbinden	Deelnemers weten dat tijdig behandelen een positief effect heeft op de prognose
<input checked="" type="checkbox"/> Focussen	
<input type="checkbox"/> Verandertaal	Deelnemers weten welke maatregelen de achteruitgang in nierfunctie kunnen vertragen
<input type="checkbox"/> Plannen	
<input type="checkbox"/> (gedragsbehoud)	

Onderdeel	Tijdsduur	Trainer(s)
Achteruitgang vertragen	10 min	Internist-nefroloog, verpleegkundige (specialist)

Achtergrond

Dit onderdeel is bedoeld voor alle deelnemers om zorg te dragen voor (meer) ziekte inzicht.

Het in een vroeg stadium starten met gezonde voeding en medicijnen kan ervoor zorgen dat de dialyse kan worden uitgesteld. Het vroeg starten met maatregelen om de nieren te beschermen tegen verdere achteruitgang is dan ook van groot belang. Ook al heeft men nog maar weinig of zelfs helemaal geen klachten.

Werkwijze

De trainer informeert de deelnemers over het effect van vroeg starten met maatregelen om de nieren te beschermen tegen verdere achteruitgang, ook al heeft men nog maar weinig of geen klachten. De trainer nodigt de deelnemers uit om een antwoord te geven op de vraag: Wat kunt u doen om de achteruitgang van uw nierfunctie te vertragen? De antwoorden kunnen op een flap-over worden genoteerd. Stimuleer iedereen om mee te doen.

Vul de genoemde antwoorden aan met onderstaande maatregelen en licht ze toe:

- Verantwoorde zoutinname
- Verantwoorde eiwitinname
- Gezond gewicht
- Bewegen
- Niet roken
- Matig met alcohol
- Medicatie

Benoemen dat alle leefstijlaspecten worden besproken in de derde bijeenkomst.

Ondersteunende dia's:



Vorbereiding & benodigheden

- Vorbereiding door deelnemer:
- Vorbereiding door trainer(s):
- ✓ Materialen (inclusief opstelling trainingsruimte): flap-over en stiften.

Links en achtergrondinformatie

Factsheet: Vroeg opsporen, preventie en behandeling chronische nierschade

Leefstijl

Fase motiverende gespreksvoering	Deelcompetenties
<input type="checkbox"/> Verbinden	Deelnemers weten welke leefstijlparameters invloed hebben op nierfunctiebehoud
<input checked="" type="checkbox"/> Focussen	
<input checked="" type="checkbox"/> Verandertaal	Deelnemers weten welke individuele leefstijlparameters aandacht behoeven
<input type="checkbox"/> Plannen	
<input type="checkbox"/> (gedrags)behoud	

Onderdeel	Tijdsduur	Trainer(s)
Leefstijl	20 min	Internist-nefroloog, verpleegkundige (specialist)

Achtergrond

Dit onderdeel is bedoeld voor alle deelnemers om zorg te dragen voor (meer) ziekte inzicht en het ontlocken van verandertaal. De aandacht dient gebalanceerd te worden verdeeld over de verschillende deelnemers.

Werkwijze

De trainer informeert de deelnemers over de verschillende leefstijlparameters die effect hebben op hun nierfunctie. Om in een oogopslag duidelijk te krijgen welke leefstijlfactoren de nierfunctie kunnen beïnvloeden is MIJN LEEFSTIJL (pagina 56 van het werkboek) gemaakt. De trainer legt uit hoe mijn leefstijl ingevuld wordt. Benoem dat ook andere dingen belangrijk zijn die niet in de grafiek staan. Deelnemers kunnen dit invullen op de stippellijnen. Dit kan van alles zijn, bijvoorbeeld medicijngebruik, omgaan met de nierziekte, vermijden van stress of communicatie met zorgverleners. De trainer nodigt na de uitleg de deelnemers uit mijn leefstijl in te vullen. Wanneer deelnemers aan de slag gaan, lopen de trainers bij de deelnemers langs en gaan hierover in gesprek. De trainer heeft gegevens over de leefstijlparameters van de deelnemers. Tijdens deze 1-op-1 momenten is er aandacht voor hoe de deelnemer het vindt om dit in te vullen, hoe zij denken hoe 'hun leefstijldiagnose' is en waar wat hun betreft nog verbetering ligt. Indien het niet overeenkomt met de gegevens die bekend zijn, biedt dit ook een opening tot gesprek.

Ondersteunende dia:



Vorbereiding & benodigheden

- ✓ Vorbereiding door deelnemer: zoeken van te voren op wat hun bloeddruk, lengte en gewicht is
- ✓ Vorbereiding door trainer(s): in kaart brengen van de leefstijlparameters van de deelnemers
- ✓ Materialen (inclusief opstelling trainingsruimte): Een paar prints van mijn leefstijl, zie bijlage 1, voor het geval deelnemers hun werkboek niet hebben meegenomen

Links en achtergrondinformatie

Factsheet: Vroeg opsporen, preventie en behandeling chronische nierschade

Afronding bijeenkomst 2

Fase motiverende gespreksvoering	Deelcompetenties
<input type="checkbox"/> Verbinden <input checked="" type="checkbox"/> Focussen <input type="checkbox"/> Verandertaal <input type="checkbox"/> Plannen <input type="checkbox"/> (gedrags)behoud	Deelnemers zijn op de hoogte van de volgende bijeenkomst
	Deelnemers weten wat de voorbereidende opdracht voor de volgende bijeenkomst is

Onderdeel	Tijdsduur	Trainer(s)
Afronding	5 min	Verpleegkundige (specialist), internist-nefroloog

Achtergrond

Let er op dat de bijeenkomst op tijd wordt afgerond. Bewaar de informatie die op flapovers zijn geschreven. Deze kunnen later in de training nog weer van pas komen.

Werkwijze

De trainer vat de onderwerpen die aan bod zijn gekomen samen. De trainer informeert de deelnemers over de volgende bijeenkomst en de voorbereidende opdracht.

Ondersteunende dia's:

Vorbereiding 3^e bijeenkomst

- Zoutmeter en zoutquitz
- BMI berekenen
- Tabel mijn leefstijl verder invullen
- Alvast nadenken over mogelijke leefstijlverandering



Volgende bijeenkomst

Het belang van gezond leven

Datum en tijd met naam, diëetst






Vorbereiding & benodigdheden

- Vorbereiding door deelnemer:
- Vorbereiding door trainer(s):
- Materialen (inclusief opstelling trainingsruimte):

Links en achtergrondinformatie

Geen.

Bijeenkomst 3

Het belang van gezond leven



Onderdelen, tijd en formats

Onderdeel	Indicatie tijdsduur	Format
Opening	5 min	Opening
Gezonde voeding	10 min	Gezonde voeding
Zout	25 min	Zout Boodschappenspel
Smaak	15 min	Minder zout hoe doe je dat
Pauze 5 a 10 minuten		
Gewicht	5 min	Gewicht (optie 1) Gewicht (optie 2)
Bewegen	10 min	Bewegen en sta op! Bewegen (optie 2)
Roken	5 min	Roken
Leefstijl	5 min	Leefstijldiagnose
Voor- en nadelen	15 min	Veranderen
Afronding	20 min	Leefstijlmarkt Afronding bijeenkomst 3

Opening

Fase motiverende gespreksvoering	Deelcompetenties
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Verbinden ✓ Focussen <input type="checkbox"/> Verandertaal <input type="checkbox"/> Plannen <input type="checkbox"/> (gedrags)behoud 	Deelnemers zijn op de hoogte van de opzet van deze bijeenkomst

Onderdeel	Tijdsduur	Trainer(s)
Opening	5 min	Verpleegkundige (specialist)

Achtergrond

Deelnemers zijn uitgenodigd de informatie in het werkboek te lezen als voorbereiding. Bij de afsluiting van de vorige bijeenkomst zijn de deelnemers gevraagd de voorbereidende opdracht te maken. Dit onderdeel is een korte inleiding van de derde bijeenkomst.

Werkwijze

De trainer, verpleegkundige (specialist) heet iedereen welkom en introduceert de diëtist. De diëtist stelt zich voor aan de deelnemers. Bij elke bijeenkomst hebben we een agenda met onderwerpen die we graag aan bod willen laten komen. De trainer begint na toelichten van de agenda met het geven van een samenvatting van de vorige bijeenkomst.

Ondersteunende dia's:

Agenda

- Terugblik 2^e bijeenkomst
- Voeding
- Pauze
- Gezond gewicht
- Voldoende bewegen
- Niet roken
- Voor- en nadelen
- Leefstijlmarkt
- Voorbereiding 4^e bijeenkomst



Terugblik bijeenkomst 2

Maatregelen die achteruitgang nierfunctie kunnen vertragen



- A** Albuminerie (ACB, AKB) (proteïne/afvalstoffen)
- B** Bloed glucose (suiker) (suiker) (bloedsuiker)
- C** Creatinine (met urine) (Cholesterol) (lipidstof)
- D** Bloed (met te veel) (bloed) (suiker) (suiker)
- E** Demen (geheugen)

Vorbereiding & benodigdheden

- Vorbereiding door deelnemer:
- Vorbereiding door trainer(s):
- Materialen (inclusief opstelling trainingsruimte):

Links en achtergrondinformatie

Geen.

Gezonde voeding

Fase motiverende gespreksvoering	Deelcompetenties
<input type="checkbox"/> Verbinden	Deelnemers weten wat gezonde voeding is
<input checked="" type="checkbox"/> Focussen	
<input type="checkbox"/> Verandertaal	Deelnemers weten het belang van een juiste hoeveelheid vocht wat dagelijks nodig is
<input type="checkbox"/> Plannen	
<input type="checkbox"/> (gedragsbehoud)	

Onderdeel	Tijdsduur	Trainer(s)
Gezonde voeding	10 min	Diëtist

Achtergrond

Dit onderdeel is bedoeld voor alle deelnemers. De voedingsadviezen zijn voor de patiënten, maar gebaseerd op Richtlijnen Goede Voeding en dus voor alle 'gezonde' deelnemers tevens geschikt. De kennis is belangrijk voor de eigen regie van de patiënt. Belangrijk dat de omgeving tevens kennis heeft van de adviezen om goed te kunnen ondersteunen.

Werkwijze

De trainer informeert de deelnemers over het belang van gezonde voeding en dat hierbij de Schijf van Vijf de basis vormt. Informeer de deelnemers over het belang van en over de juiste hoeveelheid bij elke schijf. Benoem expliciet het belang van eiwit als bouwstof voor ons lichaam en welke relatie dit heeft tot het hebben van een nierziekte. Legt uit dat de nadruk ligt op een zoutbeperking en minder op een eiwitbeperking. Dat de eventuele eiwitbeperking per patiënt verschillend kan zijn. Benadruk dat een patiënt individuele begeleiding krijgt wanneer er sprake is van een eiwitbeperkt dieet. Benadruk ook dat eiwit-verrijkte producten niet wenselijk zijn.

Ondersteunende dia:



Vorbereiding & benodigdheden

- Vorbereiding door deelnemer:
- Vorbereiding door trainer(s):
- Materialen (inclusief opstelling trainingsruimte):

Links en achtergrondinformatie

Informatieblad met de Schijf van Vijf

Folders en flyers die relevant zijn

www.nieren.nl staat een artikel Gezond eten, welke te vinden is in de bibliotheek.

www.voedingscentrum.nl

Mogelijke apps: 1. de eetmeter, 2. ik kies bewust (beide van het voedingscentrum)

Zout

Fase motiverende gespreksvoering	Deelcompetenties
<input type="checkbox"/> Verbinden <input checked="" type="checkbox"/> Focussen <input checked="" type="checkbox"/> Verandertaal <input type="checkbox"/> Plannen <input type="checkbox"/> (gedragsbehoud)	Deelnemers weten wat het effect is van zout in ons lichaam
	Deelnemers weten wat de aanbevolen maximale hoeveelheid zout is
	Deelnemers weten waar minder zout toe bijdraagt

Onderdeel	Tijdsduur	Trainer(s)
Zout	10 min	Diëtist

Achtergrond

Dit onderdeel is bedoeld voor alle deelnemers om zorg te dragen voor meer inzicht over het belang van zoutbeperking. De kennis is belangrijk voor de eigen regie van de patiënt. Belangrijk dat de omgeving tevens kennis heeft van de adviezen om goed te kunnen ondersteunen.

Werkwijze

De trainer nodigt de patiënten uit een antwoord te geven op de vraag: Wat voor effect heeft zout in ons lichaam? Antwoorden kunnen worden opgeschreven op een whiteboard of flap-over. Wanneer alle reacties zijn gegeven, vult de trainer indien nodig de antwoorden aan en licht deze toe.

De deelnemers zijn voorafgaand aan deze avond gevraagd om de zoutmeter in te vullen. De trainer vraagt naar reacties van de deelnemers.

Om de kennis van de deelnemers over zout te inventariseren worden de deelnemers uitgenodigd om vragen over zout te beantwoorden.

Ondersteunende dia's:

Voeding: zout

Vorbereiding van de avond: zoutquiz

Vorbereiding & benodigdheden

- ✓ Vorbereiding door deelnemer: de zoutquiz op www.nierstichting.nl
- Vorbereiding door trainer(s):
- ✓ Materialen (inclusief opstelling trainingsruimte): flap-over met stiften, zoutboek van de Nierstichting

Links en achtergrondinformatie

Brochure *De ongezouten waarheid*

Brochures over zout bijvoorbeeld van de Nierstichting

Zout

Fase motiverende gespreksvoering	Deelcompetenties
<input type="checkbox"/> Verbinden <input checked="" type="checkbox"/> Focussen <input checked="" type="checkbox"/> Verandertaal <input type="checkbox"/> Plannen <input type="checkbox"/> (gedragsbehoud)	Deelnemers weten welke producten veel en weinig zout bevatten
	Deelnemers kunnen een etiket lezen van een product en beoordelen op de hoeveelheid aanwezig zout

Onderdeel	Tijdsduur	Trainer(s)
Boodschappenspel	15 min	Diëtist, verpleegkundige (specialist)

Achtergrond:

Dit onderdeel is bedoeld voor alle deelnemers om zorg te dragen voor meer inzicht over de hoeveelheid aanwezig zout in producten. De kennis is belangrijk voor de eigen regie van de patiënt. Belangrijk dat de omgeving tevens kennis heeft van de adviezen om goed te kunnen ondersteunen.

Werkwijze:

De trainer nodigt de deelnemers uit om de producten die klaar staan te verdelen op het groene en rode vlak. Producten die veel zout bevatten komen op het rode vlak, weinig zout op groen.

De groep wordt opgedeeld in kleine groepjes van 4 tot 6 personen en de trainers verdelen zich over de groepjes en wisselen indien wenselijk tussentijds. De trainers nodigen de deelnemers uit om de producten op het eerste oog te beoordelen en daarna het etiket te lezen.

Na het spel worden er tips en trucks gedeeld hoe je met minder zout kunt eten.

Ondersteunende dia:



Vorbereiding & benodigdheden:

- ✓ Vorbereiding door deelnemer: de zoutquiz op www.nierstichting.nl
- ✓ Vorbereiding door trainer(s): productsamples verdelen in boodschappentassen (1 per groep), tafels met ieder een groen en rood vel karton (per groep 1 tafel)
- ✓ Materialen (inclusief opstelling trainingsruimte): productsamples verzamelen, groene & rode vellen karton, boodschappentassen, tafels in de ruimte klaarzetten die niet te dicht bij elkaar staan, zoutboek

Links en achtergrondinformatie

Brochure *De ongezouten waarheid*

Brochures over zout van de Nierstichting

www.nierstichting.nl; www.nieren.nl; www.voedingscentrum.nl

Mogelijke Apps: 1. de eetmeter, 2. ik kies bewust (beide van het voedingscentrum)

Minder zout hoe doe je dat

Fase motiverende gespreksvoering	Deelcompetenties
<input type="checkbox"/> Verbinden <input checked="" type="checkbox"/> Focussen <input checked="" type="checkbox"/> Verandertaal <input type="checkbox"/> Plannen <input type="checkbox"/> (gedragsbehoud)	Deelnemers weten hoe ze eten kunnen bereiden met minder zout, maar wel met smaak

Onderdeel	Tijdsduur	Trainer(s)
Smaak	15 min	Diëtist

Achtergrond

Dit onderdeel is bedoeld voor alle deelnemers om zorg te dragen voor meer inzicht over het lekker klaar maken van eten zonder zout. De kennis is belangrijk voor de eigen regie van de patiënt. Belangrijk dat de omgeving tevens kennis heeft van de adviezen om goed te kunnen ondersteunen.

Werkwijze

De trainer informeert de deelnemers over tips hoe je minder zout tot je neemt. Vervolgens informeert de trainers de deelnemers over smaak. Het belang van smaak, dat we smaak ontwikkelen. Hierbij kan een filmpje ter illustratie gebruikt worden, zie links en achtergrondinformatie. De trainer geeft tips hoe je smaak geeft aan eten en de verschillende kooktechnieken. Tevens informeert de trainer de deelnemers over de site nieren.nl voor recepten en het boek *Eten met plezier* (inhoud op nieren.nl). Tevens de analyse voedingsmiddelen tabel die op nieren.nl te vinden is.

Ondersteunende dia's:

Voeding: minder zout, hoe doe je dat?

- Gebruik minder of geen zout bij de bereiding van de maaltijden
 > Denk ook aan zoute smaakmakers als sojasaus, sambal e.d.
- Vermijd bewerkte en kant-en-klaar-producten
 > kook zonder pakjes, zakjes, enz.
- Vermijd zoutjes en zoute extraatjes
- Doe je boodschappen? Kijk en vergelijk!
- Zoutmeter



Voeding: minder zout, hoe doe je dat?

- Lekker begint met vers, met goede kwaliteit
- Kruiden/specerijen
- Werk met andere smaken als fris, zuur, zoet
- Andere kooktechnieken
- Prikkel je zintuigen



Voeding: meer informatie



Vorbereiding & benodigheden

- ✓ Vorbereiding door deelnemer: de zoutquiz op www.nierstichting.nl
- ✓ Vorbereiding door trainer(s): zorg voor brochures en dietboeken
- ✓ Materialen (inclusief opstelling trainingsruimte): kruidenwijzer, boek *Eten met plezier*, boek en website *Spice wise*

Links en achtergrondinformatie

Brochure: *De ongezouten waarheid*, *De kruidenwijzer*, *Eten en drinken als uw nieren niet goed meer werken* en eventueel andere brochures (Nierstichting)

www.nierstichting.nl

www.nieren.nl

www.voedingscentrum.nl

Mogelijke Apps: 1. de eetmeter, 2. ik kies bewust (beide van het voedingscentrum)

!! Link naar filmpje smaak !!

Gewicht (optie 1)

Fase motiverende gespreksvoering	Deelcompetenties
<input type="checkbox"/> Verbinden	Deelnemers weten wat het belang is van een gezond gewicht
<input checked="" type="checkbox"/> Focussen	
<input checked="" type="checkbox"/> Verandertaal	Deelnemers weten wat een gezond gewicht is
<input type="checkbox"/> Plannen	
<input type="checkbox"/> (gedragsbehoud)	

Onderdeel	Tijdsduur	Trainer(s)
Gewicht	5 min	Diëtist en verpleegkundige (specialist)

Achtergrond

Dit onderdeel is bedoeld voor alle deelnemers om zorg te dragen voor meer inzicht over het belang een gezond gewicht. Daarnaast om deelnemers te motiveren om naar een gezond gewicht te streven.

Werkwijze

De trainer legt het belang uit van een gezond gewicht. De trainer vraagt de deelnemers wie allemaal hun BMI hebben berekend. De trainer benoemt ook de mogelijkheid om het gewicht te beoordelen aan de hand van de tailleomvang.

Ondersteunende dia:

Gezond gewicht

BMI (voorbereidende opdracht)

- gewichtsbepaling
- tailleomvang
- verschil tussen mannen en vrouwen
- gecombineerde leefstijl interventie (GLI)



Vorbereiding & benodigdheden

- ✓ Vorbereiding door deelnemer: BMI berekenen
- Vorbereiding door trainer(s):
- ✓ Materialen (inclusief opstelling trainingsruimte): meetlint voor berekenen tailleomvang, schijf voor berekenen BMI, indien aanwezig informatie over GLI

Links en achtergrondinformatie

www.nieren.nl staat een artikel Een gezond gewicht bereiken en behouden, welke te vinden is in de bibliotheek.

Gewicht (optie 2)

Fase motiverende gespreksvoering	Deelcompetenties
<input type="checkbox"/> Verbinden <input checked="" type="checkbox"/> Focussen <input checked="" type="checkbox"/> Verandertaal <input type="checkbox"/> Plannen <input type="checkbox"/> (gedragsbehoud)	Deelnemers weten wat het belang is van een gezond gewicht
	Deelnemers weten wat een gezond gewicht is

Onderdeel	Tijdsduur	Trainer(s)
Gewicht	5 min	Diëtist en verpleegkundige (specialist)

Achtergrond

Dit onderdeel is bedoeld voor alle deelnemers om zorg te dragen voor meer inzicht over het belang een gezond gewicht. Daarnaast om deelnemers te motiveren om naar een gezond gewicht te streven.

Werkwijze

De trainer legt het belang uit van een gezond gewicht. De trainer vraagt de deelnemers wie allemaal hun BMI hebben berekend. De trainer benoemt ook de mogelijkheid om het gewicht te beoordelen aan de hand van de tailleomvang.

Om het inzicht te vergroten in het belang van een gezond gewicht in relatie tot hun nierfunctie kunnen de volgende vragen/stellingen helpen tot een gesprek:

- Wat is nadeliger een appel- of peer-vorm?
- Wat heeft men al geprobeerd om in gewicht af te vallen?
- Wat zal gewichtsverlies voor effect hebben op mijn medicatie?

Ondersteunende dia:

Gezond gewicht

BMI (voorbereidende opdracht)

- gewichtsbeloop
- tailleomvang
- verschil tussen mannen en vrouwen
- gecombineerde leefstijl interventie (GLI)




Vorbereiding & benodigdheden

- ✓ Vorbereiding door deelnemer: BMI berekenen
- Vorbereiding door trainer(s):
- Materialen (inclusief opstelling trainingsruimte): meetlint voor berekenen tailleomvang, schijf voor berekenen BMI, indien aanwezig meer informatie over GLI

Links en achtergrondinformatie

www.nieren.nl staat een artikel *Een gezond gewicht bereiken en behouden*, welke te vinden is in de bibliotheek.

www.voedingscentrum.nl

App *Eetmeter*

Bewegen en sta op!

Fase motiverende gespreksvoering	Deelcompetenties
<input type="checkbox"/> Verbinden	Deelnemers weten wat het belang is van bewegen
<input checked="" type="checkbox"/> Focussen	
<input checked="" type="checkbox"/> Verandertaal	Deelnemers weten wat het beweegadvies is
<input type="checkbox"/> Plannen	
<input type="checkbox"/> (gedragsbehoud)	

Onderdeel	Tijdsduur	Trainer(s)
Bewegen	10 min	Diëtist en verpleegkundige (specialist)

Achtergrond

Dit onderdeel is bedoeld voor alle deelnemers om zorg te dragen voor meer inzicht over het belang bewegen. Daarnaast om deelnemers te motiveren om voldoende te bewegen.

Werkwijze

De trainer leidt het onderwerp bewegen in met de vraag waarom meer bewegen? Het kan ook door het laten zien van een film, zie links en achtergrondinformatie.

De trainer benoemt dat bewegen belangrijk is, maar vraagt aan de deelnemers waarom bewegen belangrijk is en noteert de antwoorden op een flap-over. Vraagt door wat bewegen ons oplevert en vult deze antwoorden aan.

De trainer nodigt deelnemers uit mee te doen aan het Sta-op-spel. Vraag de deelnemers op te staan als ze de vraag met ja beantwoorden.

Bijvoorbeeld:

- Sta op als je aandacht hebt voor voldoende beweging
- Sta op als je liever meer zou willen bewegen
- Sta op als je een sport beoefent
- Sta op als je liever de trap neemt dan de lift
- Sta op als je wekelijks wel eens fietst of wandelt
- Sta op als je iets positiefs haalt uit bewegen

Tenslotte informeert de trainer de deelnemers over het beweegadvies.

Ondersteunende dia's:



Vorbereiding & benodigheden

- Vorbereiding door deelnemer:
- Vorbereiding door trainer(s): indien je de film wil laten zien, zet deze voor de training klaar en controleer op beeld en geluid
- Materialen (inclusief opstelling trainingsruimte):

Links en achtergrondinformatie

App 1. Samen gezond (Menzis) 2. Ommetje

Verwijzing naar GGD appstore: hier staan meerdere apps over bewegen

Film: <https://www.youtube.com/watch?v=HgaY0roMNA4>

Bewegen (optie 2)

Fase motiverende gespreksvoering	Deelcompetenties
<input type="checkbox"/> Verbinden <input checked="" type="checkbox"/> Focussen <input checked="" type="checkbox"/> Verandertaal <input type="checkbox"/> Plannen <input type="checkbox"/> (gedragsbehoud)	Deelnemers weten wat het belang is van bewegen
	Deelnemers weten wat het beweegadvies is

Onderdeel	Tijdsduur	Trainer(s)
Bewegen	10 min	Diëtist en verpleegkundige (specialist)

Achtergrond

Dit onderdeel is bedoeld voor alle deelnemers om zorg te dragen voor meer inzicht over het belang bewegen. Daarnaast om deelnemers te motiveren om voldoende te bewegen.

Werkwijze

De trainer leidt het onderwerp bewegen in met de vraag waarom meer bewegen? Het kan ook door het laten zien van een film, zie links en achtergrondinformatie.

De trainer benoemt dat bewegen belangrijk is, maar vraagt aan de deelnemers waarom bewegen belangrijk is en noteert de antwoorden op een flap-over. Vraagt door wat bewegen ons oplevert en vult deze antwoorden aan. Tenslotte informeert de trainer de deelnemers over het beweegadvies.

Ondersteunende dia's:

Voldoende bewegen: waarom?



Voldoende bewegen: beweegadvies

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Minstens 2,5 uur per week matig intensieve inspanning, verspreid over meerdere dagen. Liefst elke dag.
- Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.
- Voorkom veel struizitten.



Vorbereiding & benodigdheden

- Vorbereiding door deelnemer:
- ✓ Vorbereiding door trainer(s): indien je de film wil laten zien, zet deze voor de training klaar en controleer op beeld en geluid
- Materialen (inclusief opstelling trainingsruimte):

Links en achtergrondinformatie

App 1. Samen gezond (Menzis) 2. Ommetje

Verwijzing naar GGD appstore: hier staan meerdere apps over bewegen

Film: <https://www.youtube.com/watch?v=HgaY0roMNA4>

Roken

Fase motiverende gespreksvoering	Deelcompetenties
<input type="checkbox"/> Verbinden	Deelnemers weten wat het belang is van niet roken
<input checked="" type="checkbox"/> Focussen	Deelnemers weten wat waar zij terecht kunnen voor ondersteuning en begeleiding bij stoppen met roken
<input checked="" type="checkbox"/> Verandertaal	
<input type="checkbox"/> Plannen	
<input type="checkbox"/> (gedrags)behoud	

Onderdeel	Tijdsduur	Trainer(s)
Roken	5 min	Diëtist en verpleegkundige (specialist)

Achtergrond

Dit onderdeel is bedoeld voor alle deelnemers om zorg te dragen voor meer inzicht over het belang niet roken. Daarnaast om deelnemers te motiveren om te stoppen met roken.

Werkwijze

De trainer benoemt het belang van niet roken. De trainer informeert de deelnemers dat een combinatie van begeleiding en ondersteuning het meest effectief is bij stoppen met roken. Informeer de deelnemers waar zij deze begeleiding en ondersteuning kunnen krijgen en waar zij meer informatie kunnen vinden.

Ondersteunende dia:

Niet roken

- Combinatie begeleiding en medicatie meest effectief
- Hulp bij stoppen met roken
- www.ikstopnu.nl



The slide features a blue header with the text 'Niet roken'. Below the header is a bulleted list with three items. To the right of the list is an illustration showing a calendar, a lit cigarette, and a bicycle. The bicycle is positioned at the bottom left of the slide.

Vorbereiding & benodigdheden

- Vorbereiding door deelnemer:
- ✓ Vorbereiding door trainer(s): inventariseer of er deelnemers zijn die roken, dan wordt duidelijk of er meer of minder tijd nodig is voor dit onderwerp
- ✓ Materialen (inclusief opstelling trainingsruimte): indien beschikbaar zakkaartjes ikstopnu.nl

Links en achtergrondinformatie

Methode Very Brief Advice, meer informatie hierover is te vinden op:

- [Implementatie van het Very Brief Advice \(VBA\) \(umcg.nl\)](https://umcg.nl)
- [70a3fd3e-6a4c-473a-a7d2-a7a7cde4e5e7.pdf \(rookvrijezorg.com\)](https://rookvrijezorg.com/70a3fd3e-6a4c-473a-a7d2-a7a7cde4e5e7.pdf)
- [Trimbos.nl | Stoppen-met-rokenadvies: het 'Very Brief Advice' is kort, maar niet zo krachtig](https://trimbos.nl)
- [Ikstopnu - ☎ 0800-1995 - Stoppen met roken - Betrouwbare info & advies](https://ikstopnu.nl)

Leefstijldiagnose

Fase motiverende gespreksvoering	Deelcompetenties
<input type="checkbox"/> Verbinden <input checked="" type="checkbox"/> Focussen <input checked="" type="checkbox"/> Verandertaal <input type="checkbox"/> Plannen <input type="checkbox"/> (gedrags)behoud	Deelnemers weten welke leefstijlparameters invloed hebben op nierfunctiebehoud
	Deelnemers weten welke individuele leefstijlparameters aandacht behoeven

Onderdeel	Tijdsduur	Trainer(s)
Leefstijl	5 min	Diëtist en verpleegkundige (specialist)

Achtergrond

Dit onderdeel is bedoeld voor alle deelnemers om zorg te dragen voor (meer) ziekte inzicht en het ontlocken van verandertaal. De trainer komt terug op mijn leefstijl/de leefstijldiagnose die tijdens de vorige training is uitgelegd. Parameters die wellicht nog niet zijn ingevuld, omdat hier nog geen informatie over bekend was, zijn na deze avond naar verwachting wel duidelijk.

Werkwijze

De trainer komt terug op mijn leefstijl en licht deze nogmaals kort toe. De trainer inventariseert of er nog deelnemers zijn die een aantal parameters niet hebben ingevuld.

Ondersteunende dia:



Vorbereiding & benodigdheden

- Vorbereiding door deelnemer:
- Vorbereiding door trainer(s):
- ✓ Materialen (inclusief opstelling trainingsruimte): Een paar prints van mijn leefstijl, zie bijlage 1, voor het geval deelnemers hun werkboek niet hebben meegenomen

Links en achtergrondinformatie

Factsheet: Vroeg opsporen, preventie en behandeling chronische nierschade

Veranderen

Fase motiverende gespreksvoering	Deelcompetenties
<input type="checkbox"/> Verbinden <input type="checkbox"/> Focussen <input checked="" type="checkbox"/> Verandertaal <input type="checkbox"/> Plannen <input type="checkbox"/> (gedragsbehoud)	Deelnemers hebben inzicht in welke parameters zij verbetering kunnen aanbrengen Deelnemers weten hoe ze een balans kunnen opmaken in voor- en nadelen in wel of niet veranderen

Onderdeel	Tijdsduur	Trainer(s)
Voor- en nadelen	15 min	Diëtist en verpleegkundige (specialist)

Achtergrond

Met behulp van de leefstijldiagnose krijgen deelnemers inzicht in welke parameters zij verbetering kunnen aanbrengen ten behoeve van hun algehele gezondheid en behoud van hun nierfunctie. Om meer verandertaal te ontlocken, wordt er een balans opgemaakt voor een leefstijlparameter.

Werkwijze

De trainer inventariseert bij de deelnemers welke leefstijlparameter(s) bij de meeste aandacht behoef. Indien dit niet duidelijk wordt, vraagt de trainer over welke leefstijlparameter we gezamenlijk dieper op in zullen gaan. De trainer benoemt dat een gewoonte veranderen niet makkelijk is. De trainer legt uit dat een gewoonte, een bepaalde leefstijl voor- en nadelen heeft en dat het helpend kan zijn dit op te schrijven en nodigt uit dit gezamenlijk te doen.

De trainer schrijft op een flap-over de voor- en nadelen op en gezamenlijk wordt een voor- en nadelenmatrix ingevuld. De trainer nodigt uit om thuis individueel een in te vullen en verwijst naar blz 57 van het werkboek.

Ondersteunende dia:

Veranderen

Risicofactor:

Niet veranderen	Wel veranderen
voordelen	voordelen
nadelen	nadelen



Vorbereiding & benodigdheden

- Vorbereiding door deelnemer:
- ✓ Vorbereiding door trainer(s): op een flap-over een voor- en nadelenmatrix maken
- ✓ Materialen (inclusief opstelling trainingsruimte): flap-over, stiften, een aantal prints van voor- en nadelenmatrix (zie bijlage 2) voor deelnemers die het werkboek niet mee hebben

Links en achtergrondinformatie

www.nieren.nl staat een artikel *Een gezond gewicht bereiken en behouden*, welke te vinden is in de bibliotheek.

Leefstijlmarkt

Fase motiverende gespreksvoering	Deelcompetenties
<input type="checkbox"/> Verbinden <input type="checkbox"/> Focussen <input checked="" type="checkbox"/> Verandertaal <input checked="" type="checkbox"/> Plannen <input type="checkbox"/> (gedragsbehoud)	Deelnemers oriënteren zich hoe ze een gewoonte kunnen veranderen

Onderdeel	Tijdsduur	Trainer(s)
Afronding	15 min	Diëtist en verpleegkundige (specialist)

Achtergrond

Door deelnemers kennis te laten maken met hoe ze gewoontes kunnen veranderen, wordt er meer verandertaal ontlokt. Er wordt een start gemaakt met hoe ze gewoontes willen veranderen. De leefstijlmarkt is een onderdeel van de afronding.

Werkwijze

De trainer nodigt de deelnemers uit om bij 'de leefstijlmarkt' te komen kijken en iets mee te nemen waar ze tot aan de volgende trainingsbijeenkomst naar zouden willen kijken, over willen lezen of te proberen.

Ondersteunende dia:

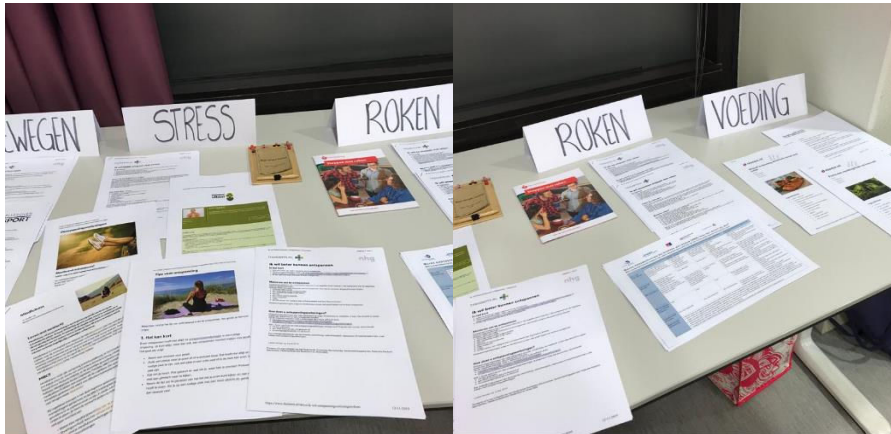
Vorbereiding 4^e bijeenkomst

- Nadenken wat voor u belangrijk is.
- Zijn er gewoonten die u graag zou willen veranderen?



Vorbereitung & benodigdheden

- Vorbereiding door deelnemer:
- ✓ Vorbereiding door trainer(s): folders, materialen en informatie verzamelen voor de leefstijlmarkt.
- ✓ Materialen (inclusief opstelling trainingsruimte): een leefstijlmarkt inrichten op een tafel, zoals bijvoorbeeld:



Informatie voor in de leefstijlmarkt

Keuzetabel Stoppen met roken, te vinden op www.thuisarts.nl

Zakkaartjes ikstopnu.nl

Recepten (een aantal bij elkaar voegen, leuk om de patiënt uit te nodigen een recept op te zoeken op www.nieren.nl)

Beweegcirkel (Kenniscentrum en sport), deze kopiëren/printen om mee te kunnen geven

Beweegschema *Samen thuis bewegen* (Bas van der Goor), deze kopiëren/printen om mee te kunnen geven

Brochure *Stoppen met roken*, Hartstichting

Brochure *Bewegen doet wonderen*, Hartstichting

Brochure *Overgewicht*, Hartstichting

Enkele voorbeelden voor brochures en formulieren voor de leefstijlmarkt zie bijlage 3

Links en achtergrondinformatie

<https://www.sportzorg.nl/chronische-aandoeningen/nierinsufficiëntie/ik-wil-gaan-sporten-bewegen>

<https://www.thuisarts.nl/stoppen-met-roken/ik-wil-nu-stoppen-met-roken>

<https://www.thuisarts.nl/stoppen-met-roken/ik-wil-misschien-stoppen-met-roken>

Artikelen op www.hartstichting.nl over gewicht en bewegen.

GGD appstore: hier staan verschillende apps voor verschillende leefstijlaspecten

Flyer *krijg inzicht in wat jij eet* (app eetmeter)

Afronding bijeenkomst 3

Fase motiverende gespreksvoering	Deelcompetenties
<input type="checkbox"/> Verbinden <input checked="" type="checkbox"/> Focussen <input type="checkbox"/> Verandertaal <input type="checkbox"/> Plannen <input type="checkbox"/> (gedrags)behoud	Deelnemers zijn op de hoogte van de volgende bijeenkomst
	Deelnemers weten wat de voorbereidende opdracht voor de volgende bijeenkomst is

Onderdeel	Tijdsduur	Trainer(s)
Afronding	5 min	Verpleegkundige (specialist), diëtist

Achtergrond

Let er op dat de bijeenkomst op tijd wordt afgerond. Bewaar de informatie die op flapovers zijn geschreven. Deze kunnen later in de training nog weer van pas komen.

Werkwijze

De trainer vat de onderwerpen samen die aan bod zijn gekomen. De trainer informeert de deelnemers over de volgende bijeenkomst en de voorbereidende opdracht.

Ondersteunende dia's:

Vorbereiding 4^e bijeenkomst

- Nadenken wat voor u belangrijk is.
- Zijn er gewoonten die u graag zou willen veranderen?



Volgende bijeenkomst

Veranderen van gewoonten

Datum en tijd
met naam, medisch maatschappelijk werk





Alles is moeilijk
voor het
gemakkelijk wordt

Vorbereiding & benodigheden

- Vorbereiding door deelnemer:
- Vorbereiding door trainer(s):
- Materialen (inclusief opstelling trainingsruimte):

Links en achtergrondinformatie

Geen.

Bijeenkomst 4

Veranderen van gewoonten



Onderdelen, tijd en formats

Onderdeel	Indicatie tijdsduur	Format
Opening	5 min	Opening
Leefstijlverandering	15 min	Gewoontes
Actieplan	30 min	Actieplan
Pauze 5 a 10 minuten		
Hindernissen en valkuilen	25 min	Hindernissen en valkuilen Raadsel
Steun	15 min	Hulpbronnen
Afronding	5 min	Afronding bijeenkomst 4

Opening

Fase motiverende gespreksvoering	Deelcompetenties
<input checked="" type="checkbox"/> Verbinden <input checked="" type="checkbox"/> Focussen <input type="checkbox"/> Verandertaal <input type="checkbox"/> Plannen <input type="checkbox"/> (gedragsbehoud)	Deelnemers zijn op de hoogte van de opzet van deze bijeenkomst

Onderdeel	Tijdsduur	Trainer(s)
Opening	5 min	Verpleegkundige (specialist)

Achtergrond

Deelnemers zijn uitgenodigd de informatie in het werkboek te lezen als voorbereiding. Bij de afsluiting van de vorige bijeenkomst zijn de deelnemers gevraagd de voorbereidende opdracht te maken. Dit onderdeel is een korte inleiding van de vierde bijeenkomst.


Werkwijze

De trainer, verpleegkundige (specialist) heet iedereen welkom. Bij elke bijeenkomst hebben we een agenda met onderwerpen die we graag aan bod willen laten komen. De trainer begint na toelichten van de agenda met het geven van een samenvatting van de vorige bijeenkomst.


Ondersteunende dia's:

Agenda

- Terugblik 3^e bijeenkomst
- Gezonde en ongezonde gewoontes
- Actieplan
- Pauze
- Hindernissen en valkuilen
- Tips en steun
- 5^e bijeenkomst



Terugblik bijeenkomst 3



Werkboek



Vorbereiding & benodigdheden

- Voorbereiding door deelnemer:
- Voorbereiding door trainer(s):
- Materialen (inclusief opstelling trainingsruimte):

Links en achtergrondinformatie

Geen.

Gewoonten

Fase motiverende gespreksvoering	Deelcompetenties
<input type="checkbox"/> Verbinden <input type="checkbox"/> Focussen <input checked="" type="checkbox"/> Verandertaal <input checked="" type="checkbox"/> Plannen <input type="checkbox"/> (gedragsbehoud)	Deelnemers kunnen aangeven wat zij aan activiteiten voor gedragsverandering zouden kunnen ondernemen

Onderdeel	Tijdsduur	Trainer(s)
Leefstijlverandering	15 min	Maatschappelijk werker en verpleegkundige (specialist)

Achtergrond

Tijdens de vorige avond hebben de deelnemers een kijkje genomen op de leefstijlmarkt en zijn ze uitgenodigd om iets van de markt mee te nemen om naar kijken, lezen of te proberen. Met dit onderdeel is er aandacht wat de deelnemers zoal hebben gedaan en hoe zij dit hebben ervaren.

Werkwijze

De trainer nodigt de deelnemers uit om iets te vertellen over wat zij hebben gelezen, gezien of hebben geprobeerd sinds de laatste bijeenkomst. Als trainer is het belangrijk om rekening te houden met de basisprincipes van motiverende gespreksvoering, zoals het stellen van open vragen. Open vragen beginnen nooit met een werkwoord, maar vaak met: Hoe of Wat en soms met Waarom. Waarom kan als oordeel overkomen, een alternatief kan zijn: Wat maakt dat of Vanwaar...

Verdiepende vragen kunnen zijn:

- Wat heeft u geprobeerd?
- Hoe heeft u dit ervaren? of: Wat hield u tegen?

Ondersteunende dia:

Gezonde en ongezonde gewoontes

- Voorberedende opdracht
- Zijn er gewoontes die u graag wilt veranderen?
 - Heeft u een idee hoe u dit wilt veranderen?



Vorbereiding & benodigdheden

- ✓ Vorbereiding door deelnemer: activiteiten uitproberen
- Vorbereiding door trainer(s):
- Materialen (inclusief opstelling trainingsruimte):

Links en achtergrondinformatie

www.thuisarts.nl

Actieplan

Fase motiverende gespreksvoering	Deelcompetenties
<input type="checkbox"/> Verbinden	Deelnemers kunnen een actieplan maken
<input type="checkbox"/> Focussen	Deelnemers krijgen inzicht in hoe zij gedrag kunnen veranderen
<input type="checkbox"/> Verandertaal	
<input checked="" type="checkbox"/> Plannen	
<input type="checkbox"/> (gedragsbehoud)	

Onderdeel	Tijdsduur	Trainer(s)
Actieplan	30 min	Maatschappelijk werker en verpleegkundige (specialist)

Achtergrond

Voordat mensen worden gestimuleerd om te gaan veranderen, is het noodzakelijk dat ze willen veranderen. Dus dat er sprake is van verandertaal ('ik wil', 'ik zou', 'ik kan', 'ik moet' etc.). Als mensen nog niet hebben aangegeven dat ze willen veranderen, dan is het ook niet zinvol om een actieplan te maken. Vraag ze dan desnoods om mee te denken met een ander.

Werkwijze

Deelnemers hebben voorafgaand aan de avond de opdracht gekregen na te denken over wat voor hun belangrijk is en of er gewoonten zijn die ze graag zouden willen veranderen. De stappen van het actieplan staan beschreven in het werkboek en worden tijdens deze avond toegelicht.

Vraag de deelnemers om samen met de buurman of buurvrouw na te denken wat ze de komende 2 weken gaan doen om hun doel te bereiken en vraag ze om het actieplan in te vullen. Ook partners hebben vaak wel voornemens en kunnen als ze dat willen een eigen actieplan maken.

Loop als trainers rond zodat je deelnemers kan ondersteunen bij het maken van een actieplan. Houd daarbij het SMART doelen stellen in het achterhoofd (specifiek, meetbaar, actiegericht, realistisch en tijdgebonden).

Het cijfer voor vertrouwen zegt iets over het vertrouwen in eigen kunnen. Als een deelnemer een 6 of lager geeft, kunt u vragen waarom hij het betreffende cijfer geeft en wat heeft hij nodig heeft om het cijfer omhoog te krijgen. Het doel kan zodanig worden bijgesteld dat het cijfer voor vertrouwen omhoog gaat.

Ondersteunende dia's:

Actieplan

- Aan welk leefrijfsaspect wil ik werken?
- Wat wil ik bereiken?
- Wie ga ik precies doen?
- Op welke dagen(en) en tijdstippen ga ik dit doen?
- Hoe belangrijk is het dat ik dit doel haal?
- Hoeveel vertrouwen heb ik erin dat het lukt?

Actieplan voorbeeld

Eigen actieplan

Vorbereitung & benodigdheden

- ✓ Vorbereitung door deelnemer: voorbereidende opdracht in de werkmap
- Vorbereitung door trainer(s):
- ✓ Materialen (inclusief opstelling trainingsruimte): een aantal prints van een actieplan voor de deelnemers die hun werkboek niet mee hebben, zie bijlage 4

Links en achtergrondinformatie

<https://www.perflectie.nl/de-6-principes-van-succesvolle-gedragsverandering/>

www.nieren.nl in de bibliotheek met zoekterm gedragsverandering vindt men de artikelen:

- Goede voornemens: 5 tips
- Laatste loodjes kosten meer energie

Hindernissen en valkuilen

Fase motiverende gespreksvoering	Deelcompetenties
<input type="checkbox"/> Verbinden	Deelnemers worden bewust gemaakt dat een gewoonte veranderen een traject is met hindernissen en valkuilen
<input type="checkbox"/> Focussen	
<input type="checkbox"/> Verandertaal	
<input checked="" type="checkbox"/> Plannen	Deelnemers denken na over hoe zij zich kunnen wapenen tegen hindernissen en valkuilen
<input checked="" type="checkbox"/> (gedragsbehoud)	

Onderdeel	Tijdsduur	Trainer(s)
Hindernissen en valkuilen	25 min	Maatschappelijk werker en verpleegkundige (specialist)

Achtergrond

Na het maken van een actieplan is het belangrijk dat deelnemers nadenken over wat hen zou kunnen belemmeren bij het behalen van de gestelde doelen. Door hindernissen te kennen en te benoemen zijn ze vaak minder belastend en kan men zich er beter tegen wapenen.

Bij het nadenken over hindernissen kan het helpen om aan eerdere ervaringen terug te denken. Misschien hebben mensen eerder geprobeerd om af te vallen of gezonder te eten. Wat hebben ze toen als belemmeringen ervaren? Bijvoorbeeld waren er momenten op de dag dat ze meer moeite hadden, of omstandigheden waarin het moeilijker was, zoals een verjaardag, om voornemens vol te houden. Of was gezonder eten voornamelijk moeilijk in periodes waarin ze niet lekker in hun vel zaten.

Werkwijze

De trainer licht toe dat gedrag in veel gevallen zo gewoon geworden is, dat je gewend bent bepaald gedrag te vertonen onder bepaalde omstandigheden. Deze omstandigheden kunnen buiten hunzelf liggen of van buiten uit komen. De trainer kan het toelichten met een voorbeeld, zoals:

Mensen die roken hebben vaak omstandigheden waarin ze gewend zijn om te roken, bijvoorbeeld de kroeg waar ze met vrienden naar toe gaan en waar gerookt wordt. De kroeg is dan een situatie die gekoppeld is aan roken. Maar het roken van een sigaret kan daarnaast ook gekoppeld zijn aan een emotie, een prikkel van binnenuit. Bij gevoelens van stress kan roken helpen om te ontspannen. Als de situatie 'in de kroeg zijn' of een emotie 'gestrest zijn' zich voordoet dan reageert het lichaam met de behoefte aan een sigaret. Voor anderen is dit eten. Men is al het ware geprogrammeerd, kroeg en roken gaan samen.

De trainer licht toe dat men een gewoonte kan doorbreken. Hoe vaker de persoon in bovenstaand voorbeeld naar de kroeg gaat zonder te roken, hoe makkelijker het wordt om dat vol te houden. De kroeg roept naar verloop van tijd niet meer automatisch de behoefte op aan een sigaret.

De trainer nodigt vervolgens de deelnemers uit na te denken over wat hun zou kunnen belemmeren bij het behalen van hun gestelde doelen. Antwoorden kunnen op een flap-over worden opgeschreven en nadien worden aangevuld door de trainer.

Om deelnemers te wapenen tegen hindernissen en valkuilen nodigt de trainer ze uit na te denken over welke hindernissen ze verwachten en hoe ze daar mee om zouden kunnen gaan. Afhankelijk van de tijd bespreek je van een aantal deelnemers de hindernissen en oplossingen hoe ze hier mee om zouden kunnen gaan. Als er vanuit de groep weinig respons komt, kan je als trainer een aantal voorbeelden noemen.

De trainer licht toe dat gedragsverandering veel doorzettingsvermogen vraagt. Om mensen aan te moedigen om vol te houden, ook na een terugval, kunnen tips ondersteunend zijn. Licht de tips eventueel toe.

Ondersteunde dia's:

The image shows three presentation slides. The top-left slide is titled 'Hindernissen en valkuilen' and lists factors like lack of trust, will, habits, physical/psychological state, and social environment. It features a person's head with a thought bubble showing a person walking. The top-right slide is also titled 'Hindernissen en valkuilen' and asks questions about following a plan and handling extra challenges. It features a person walking in the rain under an umbrella with the text 'Als > Dan'. The bottom slide is titled 'Tips' and lists strategies like taking small steps, focusing on goals, and celebrating oneself. It features a winding path leading to a goal and a red circle with 'OM' and 'HET DOEL'. A quote at the bottom reads: 'Je kunt wel proberen de golven tegen te houden, maar je kunt beter leren surfen'.

Hindernissen en valkuilen

- Te weinig vertrouwen in **KUNNEN**
- Niet **WILLEN**
- Gewoonte
- Lichamelijke klachten
- Psychische toestand
- Sociale omgeving
- Andere factoren, zoals geen tijd

Hindernissen en valkuilen

- Wat kan het moeilijk maken om het stappenplan te volgen?
- In welke omstandigheden verwacht u extra moeite?
- Wat kunt u doen om te voorkomen dat u zich niet aan het stappenplan houdt?

Als > Dan

Tips

- Kleine stapjes
- Focus op het doel
- Denk aan je successen
- 5-minuten regel
- Moeilijke situaties vermijden
- Beloon jezelf
- Hou vol, je hebt niet gefaald als je een keer een uitglijder maakt.

OM HET DOEL

Je kunt wel proberen de golven tegen te houden, maar je kunt beter leren surfen

Vorbereiding & benodigheden

- Vorbereiding door deelnemer:
- Vorbereiding door trainer(s):
- Materialen (inclusief opstelling trainingsruimte): flap-over en stiften

Links en achtergrondinformatie

<https://www.perfectie.nl/de-6-principes-van-succesvolle-gedragsverandering/>

www.nieren.nl in de bibliotheek met zoekterm gedragsverandering vindt men de artikelen:

- Goede voornemens: 5 tips
- Laatste loodjes kosten meer energie

Raadsel

Fase motiverende gespreksvoering	Deelcompetenties
<input type="checkbox"/> Verbinden <input type="checkbox"/> Focussen <input type="checkbox"/> Verandertaal <input checked="" type="checkbox"/> Plannen <input checked="" type="checkbox"/> (gedragsbehoud)	Deelnemers worden bewust gemaakt dat een gewoonte veranderen een traject is met hindernissen en valkuilen

Onderdeel	Tijdsduur	Trainer(s)
Hindernissen en valkuilen	10 min	Maatschappelijk werker en verpleegkundige (specialist)

Achtergrond

Na het maken van een actieplan is het belangrijk dat deelnemers nadenken over wat hen zou kunnen belemmeren bij het behalen van de gestelde doelen. Door hindernissen te kennen en te benoemen zijn ze vaak minder belastend en kan men zich er beter tegen wapenen.

Door op een hele andere manier tegen een probleem aan te kijken, wordt men geprikkeld na te denken over hun eigen probleem/gewoonte. Het resulteert in een stukje bewustwording.

Werkwijze

Deelnemers vragen de volgende raadsel op te lossen.

Een boer die al een aantal dagen aan het reizen is samen met zijn wolf, schaap en een kool komt aan bij een rivier. Hij wil de rivier graag oversteken maar hier heeft hij een bootje voor nodig. Na enig zoeken aan de waterkant vindt hij een bootje.

Een probleem! Dit bootje is te klein om met zijn allen in een keer over te steken. De boer kan maximaal een ding meenemen, dus of de wolf of de kool of het schaap.

En er is nog een probleem! De wolf eet het schaap op als hij ze alleen achter laat. En het schaap eet de kool op als hij er niet bij is.

Hoe komt de boer aan de overkant met zijn dieren en de kool zonder dat er iets opgegeten wordt?

Het raadsel en de oplossing zijn te vinden in bijlage 5. Het raadsel kan ook tijdens een pauze moment worden gepresenteerd.

Vorbereiding & benodigdheden

- Vorbereiding door deelnemer:
- Vorbereiding door trainer(s):
- Materialen (inclusief opstelling trainingsruimte): Het raadsel op papier en/of op een dia in de presentatie. Het antwoord op een apart papier en/of op een dia in de presentatie. Zie voor zowel het raadsel als het antwoord bijlage 5

Links en achtergrondinformatie

Geen.

Hulpbronnen

Fase motiverende gespreksvoering	Deelcompetenties
<input type="checkbox"/> Verbinden <input type="checkbox"/> Focussen <input type="checkbox"/> Verandertaal <input checked="" type="checkbox"/> Plannen <input type="checkbox"/> (gedragsbehoud)	Deelnemers hebben kennis van verschillende hulpbronnen

Onderdeel	Tijdsduur	Trainer(s)
Steun	15 min	Maatschappelijk werker en verpleegkundige (specialist)

Achtergrond

Het nemen van eigen regie betekent dat patiënten kunnen aangeven wanneer zij hulp nodig hebben. Voor veel mensen is hun netwerk een belangrijke sociale hulpbron. Dit onderdeel is bedoeld om mensen te informeren over de verschillende hulpbronnen op wie zij een beroep kunnen doen.

Werkwijze

De trainer licht toe dat er naast hindernissen en valkuilen ook omstandigheden zijn waardoor het makkelijker wordt een actieplan uit te voeren. Dit kan van alles zijn. Er zijn praktische hulpbronnen, bijvoorbeeld een sportclub in de buurt, maar ook sociale hulpbronnen. De betrokkenheid, steun en open communicatie met het netwerk kan het behalen van een doel makkelijker maken.

De trainer nodigt de deelnemers uit na te denken over dingen die hen zouden kunnen helpen bij het behalen van hun doel.

Vragen die de trainer zou kunnen stellen zijn:

- Zijn er dingen die in het verleden hebben geholpen?
- Zijn er mensen in de omgeving die zouden kunnen helpen bij het uitvoeren van het actieplan?
- Op welke manier zouden ze dat kunnen doen?
- Weten mensen in de omgeving dat men steun nodig heeft?

De trainer informeert de deelnemers over de verschillende hulpbronnen:

- Familie en vrienden kunnen erg waardevol zijn in het praktisch, maar ook het emotioneel ondersteunend zijn.
- Bij zorgverleners kunnen patiënten terecht voor advies en ondersteuning.

- Contact met lotgenoten wordt vaak als prettig ervaren en het uitwisselen van ervaringen kan erg leerzaam zijn.
- De Nierstichting biedt veel actuele informatie. Ze hebben een website en men kan zich abonneren op de nieuwsbrief, Nierstichting nieuws.
- De Nierpatiënten Vereniging Nederland (NVN) is de landelijke patiëntenvereniging. Zij bieden veel actuele informatie. De patiëntenvereniging organiseert uiteenlopende activiteiten met het doel voorlichting te geven en lotgenotencontact mogelijk te maken. Verder kan men daar terecht voor allerlei vragen over bijvoorbeeld werk, uitkering en scholing. De patiëntenvereniging brengt ook elke 2 maanden het tijdschrift de Wisselwerking uit waarin informatie te vinden is over actuele onderwerpen en ervaringsverhalen van andere patiënten.
- De NVN heeft samen met de Nierstichting de website nieren.nl, waar veel actuele informatie is te vinden. Ook vindt men hier recepten en blogs. Wanneer men zich aanmeldt is het mogelijk om online in contact te komen met nierpatiënten en naasten.
- De Regionale Nierpatiënten Vereniging houdt zich bezig met zaken in de regio. Ook hier kan men lid van worden.

Ondersteunende dia:

Steun

- Familie en vrienden
- Zorgverlener
- Lotgenoten
- Nierstichting
- Nieren.nl
- De Nierpatiënten Vereniging Nederland (NVN)
- Tijdschrift Wisselwerking, ledenblad
- Lokale patiëntenvereniging



Voeg informatie samen en haal er uit wat bij u past!



Vorbereiding & benodigdheden

- Vorbereiding door deelnemer:
- ✓ Vorbereiding door trainer(s): informatiefolders verzamelen van de verenigingen en eventueel zorgverleners.
- ✓ Materialen (inclusief opstelling trainingsruimte): informatiefolders van de (Regionale) Nierpatiëntenvereniging, STAP, verschillende disciplines (indien aanwezig), exemplaar Wisselwerking.

Links en achtergrondinformatie

Geen.

Afronding bijeenkomst 4

Fase motiverende gespreksvoering	Deelcompetenties
<input type="checkbox"/> Verbinden <input checked="" type="checkbox"/> Focussen <input type="checkbox"/> Verandertaal <input type="checkbox"/> Plannen <input type="checkbox"/> (gedrags)behoud	Deelnemers zijn op de hoogte van de volgende bijeenkomst
	Deelnemers weten wat de voorbereidende opdracht voor de volgende bijeenkomst is

Onderdeel	Tijdsduur	Trainer(s)
Afronding	5 min	Verpleegkundige (specialist) en maatschappelijk werker

Achtergrond

Let er op dat de bijeenkomst op tijd wordt afgerond. Bewaar de informatie die op flap-overs zijn geschreven. Deze kunnen bij de laatste bijeenkomst nog weer van pas komen.

Werkwijze

De trainer vat de onderwerpen die aan bod zijn gekomen samen. De trainer informeert de deelnemers over de volgende bijeenkomst en de voorbereidende opdracht.

Ondersteunende dia's:

Vorbereiding 5^e bijeenkomst

- Doen, uitproberen, experimenteren.
- Onderwerpen waar nog behoefte aan is.



Volgende bijeenkomst

Terugblik en vooruitblik

Datum en tijd met naam, medisch maatschappelijk werk



Vorbereiding & benodigdheden

- Vorbereiding door deelnemer:
- Vorbereiding door trainer(s):
- Materialen (inclusief opstelling trainingsruimte):

Links en achtergrondinformatie

Geen.

Bijeenkomst 5

Terug- en vooruitblik



Onderdelen, tijd en formats

Onderdeel	Indicatie tijdsduur	Format
Opening	10 min	Opening en terugblik
Communicatie	40 min	Communicatie Communicatie omgeving Communicatie zorgverlening
Pauze 5 a 10 minuten		
Vrije invulling	40 min	STERK quiz Kaart aan jezelf In 2 groepen uiteen Fase van verandering
Afronding	25 min	Voorbereid op reis Evaluatie Zeepkist Afronding training

Opening en terugblik

Fase motiverende gespreksvoering	Deelcompetenties
<input checked="" type="checkbox"/> Verbinden <input checked="" type="checkbox"/> Focussen <input type="checkbox"/> Verandertaal <input type="checkbox"/> Plannen <input type="checkbox"/> (gedrags)behoud	Deelnemers zijn op de hoogte van de opzet van deze bijeenkomst Deelnemers delen ervaringen over de periode na de laatste bijeenkomst

Onderdeel	Tijdsduur	Trainer(s)
Opening	10 min	Verpleegkundige (specialist) en maatschappelijk werker

Achtergrond

Deelnemers zijn uitgenodigd de informatie in het werkboek te lezen als voorbereiding. Bij de afsluiting van de vorige bijeenkomst zijn de deelnemers gevraagd de voorbereidende opdracht te maken. Deelnemers hebben elkaar een langere periode niet meer gezien en gesproken, waardoor het wenselijk is om tijd te nemen bij te praten en ervaringen te delen.

Werkwijze

De trainer, verpleegkundige (specialist) heet iedereen welkom. Bij elke bijeenkomst hebben we een agenda met onderwerpen die we graag aan bod willen laten komen. De trainer begint na toelichten van de agenda met het geven van een samenvatting van de vorige bijeenkomst en nodigt de deelnemers uit om te vertellen hoe het met hun gaat. Zijn zij dingen anders gaan doen? Als mensen dingen anders zijn gaan doen, vraag wat het ze heeft opgeleverd. Informeer of mensen gebruik hebben gemaakt van het actieplan. Vraag door naar makkelijke en moeilijke momenten en wat eventueel wel en niet heeft geholpen.

Ondersteunende dia's:

Agenda

- Terugblik vorige bijeenkomsten
- Communicatie
- Pauze
- Wijze invulling
- Terugblik op de training
- Evalueren



Terugblik

- Hoe is het met u sinds de laatste bijeenkomst?
- Bent u dingen anders gaan doen sinds de training?
- Maakt u gebruik van de hulpmiddelen zoals het actieplan?



Vorbereiding & benodigdheden

- Vorbereiding door deelnemer:
- Vorbereiding door trainer(s):
- Materialen (inclusief opstelling trainingsruimte):

Links en achtergrondinformatie

Geen.

Communicatie

Fase motiverende gespreksvoering	Deelcompetenties
<input type="checkbox"/> Verbinden <input type="checkbox"/> Focussen <input type="checkbox"/> Verandertaal <input type="checkbox"/> Plannen <input checked="" type="checkbox"/> (gedragsbehoud)	Deelnemer is zich bewust van eigen referentiekader

Onderdeel	Tijdsduur	Trainer(s)
Communicatie	10 min	Maatschappelijk werker en verpleegkundige (specialist)

Achtergrond

Opzet voor volgende onderdelen over communicatie. Bekend is dat mensen wanneer ze informatie horen hier hun eigen beeld (referentiekader) bij hebben. En de neiging hebben zelf de ontbrekende informatie in te vullen.

Werkwijze

Oefening in het onderzoeken van je eigen referentiekader waarbij de trainer het verhaal voorleest en de vragen stelt, zie bijlage 6.

Ondersteunende dia:



Vorbereiding & benodigdheden

- Vorbereiding door deelnemer:
- Vorbereiding door trainer(s): Verhaal printen en trainer leest het voor.
- Materialen (inclusief opstelling trainingsruimte): papier en pennen voor deelnemers

Links en achtergrondinformatie

Geen.

Communicatie omgeving

Fase motiverende gespreksvoering	Deelcompetenties
<input type="checkbox"/> Verbinden <input type="checkbox"/> Focussen <input type="checkbox"/> Verandertaal <input type="checkbox"/> Plannen <input checked="" type="checkbox"/> (gedragsbehoud)	Patiënt weet hoe hij/zij met zijn omgeving stimulerend of juist beperkend kan zijn in het behalen van persoonlijke doelen. Patiënt leert strategieën om zijn omgeving ondersteunend te laten zijn.

Onderdeel	Tijdsduur	Trainer(s)
Communicatie	15 min	Maatschappelijk werker en verpleegkundige (specialist)

Achtergrond

Inzicht geven in de rol van sociale steun bij het behalen van behandeldoelen (emotionele steun, informatieve steun, instrumentele steun, etc).

Werkwijze

Verkennen van positieve en negatieve steun van de groepsleden.

Om het gesprek op gang te brengen kunnen de volgende stellingen gebruikt worden:

- Een doel bereiken kan ik niet alleen.
- Ik heb een steuntje in de rug nodig van mijn omgeving.
- Mijn omgeving snapt niet waarom dit zo belangrijk voor mij is.
- Ik wil dit in mijn eentje kunnen.
- etc.

Ondersteunende dia:



Vorbereiding & benodigdheden

- Vorbereiding door deelnemer:
- Vorbereiding door trainer(s):
- Materialen (inclusief opstelling trainingsruimte):

Links en achtergrondinformatie

www.nieren.nl, sociale steun

Communicatie zorgverlener

Fase motiverende gespreksvoering	Deelcompetenties
<input type="checkbox"/> Verbinden	Patiënt weet hoe hij een actievere rol in zijn behandeling kan innemen
<input type="checkbox"/> Focussen	
<input type="checkbox"/> Verandertaal	
<input type="checkbox"/> Plannen	
<input checked="" type="checkbox"/> (gedragsbehoud)	Patiënt leert strategieën om een goed gesprek met zijn zorgverlener te voeren

Onderdeel	Tijdsduur	Trainer(s)
Communicatie	15 min	Maatschappelijk werker en verpleegkundige (specialist)

Achtergrond

Meer eigen regie betekent dat een patiënt een andere rol inneemt naar de zorgverleners. De patiënt krijgt een actievere rol bij het bepalen van de behandeling. De zorgverlener is deskundig als het gaat om de behandeling van de ziekte, maar de patiënt is deskundig als het gaat om zijn leven. Als de patiënt meer eigen regie neemt, is goede communicatie tussen de patiënt en zorgverlener extra belangrijk.

Werkwijze

Leg uit aan de groep dat het voor de patiënt van belang is dat hij krijgt wat hij wil van de zorgverlener die tegenover hem zit. Hoe doet hij dat? De enige waar je echt invloed op hebt, bent je zelf. Hiervoor geldt dat de patiënt de aandacht van de zorgverlener moet trekken, zodat je zeker weet dat hij/of zij je hoort.

Vraag aan de deelnemers wat ze zouden kunnen doen om die aandacht van de zorgverlener te krijgen die ze willen. Schrijf de antwoorden op een flap-over en vul eventueel aan met onderstaande suggesties:

- Bereid u voor door eventueel een dagboekje bij te houden van uw klachten
- Bereid u voor door na te denken over wat u van de zorgverlener wilt
- Schrijf uw vragen van tevoren op
- Begin met uw belangrijkste punten
- Vraag een dubbel consult aan als u veel vragen of veel te vertellen hebt
- Probeer zo open mogelijk te zijn over uw klachten en de dingen waar u tegen aan loopt
- Geef uw arts feedback
- Neem eventueel iemand mee die u kan helpen te luisteren naar de zorgverlener en om uw vragen beantwoord te krijgen

Ondersteunende dia:

Communiceren met uw hulpverlener



Tips voor een goed gesprek

- Ga voorbereid naar een gesprek
- Vraag om een dubbel consult
- Neem iemand mee naar het gesprek
- Gesprek opbrengen? Vertel het vooraf
- Neem actuele medische informatie mee
- Stel open vragen
- Wees eerlijk over uw ervaring
- Geef aan welke informatie u (niet) wilt
- Vraag door als u het niet begrijpt
- Vraag gerust (weer) om uitleg



Vorbereiding & benodigdheden

- Vorbereiding door deelnemer:
- Vorbereiding door trainer(s):
- Materialen (inclusief opstelling trainingsruimte): flap-over en stiften

Links en achtergrondinformatie

www.nieren.nl, sociale steun

STERK quiz

Fase motiverende gespreksvoering	Deelcompetenties
<input type="checkbox"/> Verbinden <input type="checkbox"/> Focussen <input type="checkbox"/> Verandertaal <input type="checkbox"/> Plannen <input checked="" type="checkbox"/> (gedragsbehoud)	Deelnemers zijn op de hoogte van de onderwerpen die voorgaande bijeenkomsten zijn besproken

Onderdeel	Tijdsduur	Trainer(s)
Vrije invulling	15 min	Maatschappelijk werker en verpleegkundige (specialist)

Achtergrond

Het herhalen van informatie uit voorgaande bijeenkomsten door middel van een quiz. Op deze speelse wijze worden deelnemers herinnerd aan de onderwerpen die besproken zijn en wordt informatie herhaald.

Werkwijze

De trainer nodigt de deelnemers uit om met een bordje A, B of C antwoord te geven op komende meerkeuze-vragen. De trainer legt uit dat niet bijgehouden hoeft te worden hoeveel vragen ze goed of fout hebben. Het gaat niet om winnen. De trainers lezen om beurten een vraag en nodigen de deelnemers de vragen te beantwoorden door het bordje A, B of C om hoog te houden. Voor vragen en antwoorden, zie bijlage 7.

Ondersteunende dia:

Hier uw eigen titel



Vorbereiding & benodigdheden

- Vorbereiding door deelnemer:
- Vorbereiding door trainer(s):
- ✓ Materialen (inclusief opstelling trainingsruimte): voor alle deelnemers 3 bordjes met hierop A, B en C, gemaakt van stevig papier.

Links en achtergrondinformatie

Geen.

Kaart aan jezelf

Fase motiverende gespreksvoering	Deelcompetenties
<input type="checkbox"/> Verbinden <input type="checkbox"/> Focussen <input type="checkbox"/> Verandertaal <input type="checkbox"/> Plannen <input checked="" type="checkbox"/> (gedragsbehoud)	Deelnemers weten wat ze na de training willen vasthouden of willen veranderen

Onderdeel	Tijdsduur	Trainer(s)
Vrije invulling	10 min	Maatschappelijk werker en verpleegkundige (specialist)

Achtergrond

Door het ontvangen van een kaart een aantal weken na de training, worden deelnemers aan de training actief herinnerd.

Werkwijze

De trainer nodigt de deelnemers uit om een kaart uit te zoeken. Nodig vervolgens de deelnemers uit om op de kaart iets te schrijven voor zichzelf. Iets waar zij over een aantal weken nog eens aan terug willen denken, of aan herinnerd willen worden. Het kan ook een compliment zijn of een anekdote, of.... Laat de deelnemers nadien de kaart in een envelop doen waarop zij hun naam (en eventueel het adres) opschrijven. De trainer stuurt na een aantal weken (ongeveer 6 weken) de kaarten naar de deelnemers op.

Ondersteunende dia:

Hier uw eigen titel



Vorbereiding & benodigdheden

- Vorbereiding door deelnemer:
- Vorbereiding door trainer(s):
- ✓ Materialen (inclusief opstelling trainingsruimte): ansichtkaarten, enveloppen en pennen

Links en achtergrondinformatie

Geen.

In 2 groepen uiteen

Fase motiverende gespreksvoering	Deelcompetenties
<input type="checkbox"/> Verbinden <input type="checkbox"/> Focussen <input checked="" type="checkbox"/> Verandertaal <input checked="" type="checkbox"/> Plannen <input checked="" type="checkbox"/> (gedragsbehoud)	Patiënten delen hun ervaringen met andere patiënten
	Naasten delen hun ervaringen met andere naasten.

Onderdeel	Tijdsduur	Trainer(s)
Vrije invulling	30 min	Maatschappelijk werker en verpleegkundige (specialist)

Achtergrond

Door zonder partners ervaringen uit te kunnen wisselen, komen ook andere onderwerpen aan bod. Partners laten soms dingen onbesproken uit bescherming van de ander.

Werkwijze

De trainers nodigen de deelnemers uit om in 2 groepen uit een te gaan. Patiënten gaan met 1 trainer in gesprek, de naasten met de andere trainer. Wanneer de subgroep met elkaar zit, laat je de deelnemers naar een aantal stellingen die op papier of aparte kaarten kijken. Nodig de deelnemers uit om op een willekeurige stelling te reageren. Vraag door en nodig andere deelnemers uit om hierop te reageren. Herkennen zij wat de ander zegt? Ervaren zij dit anders en hoe dan?

Stellingen:

Ik heb iemand nodig om te kunnen veranderen

Om het vol te houden beloon ik mijzelf door...

Hoe zorg ik goed voor mijzelf?

Ik weet waar ik aan zou kunnen werken

Ik houd mij gemotiveerd door...

Als ik niet meer gemotiveerd ben ga ik...

Ik ben van plan om te gaan.....

Ik....

Ondersteunende dia:

Hier uw eigen titel



Vorbereitung & benodigdheden

- Vorbereitung door deelnemer:
- ✓ Vorbereitung door trainer(s): zorg voor een 2^e ruimte waar een groep kan zitten
- ✓ Materialen (inclusief opstelling trainingsruimte): kaarten met daarop stellingen

Links en achtergrondinformatie

Geen.

Fase van verandering

Fase motiverende gespreksvoering	Deelcompetenties
<input type="checkbox"/> Verbinden <input checked="" type="checkbox"/> Focussen <input checked="" type="checkbox"/> Verandertaal <input checked="" type="checkbox"/> Plannen <input checked="" type="checkbox"/> (gedragsbehoud)	Deelnemers weten dat er verschillende stadia van veranderen zijn

Onderdeel	Tijdsduur	Trainer(s)
Vrije invulling	30 min	Maatschappelijk werker en verpleegkundige (specialist)

Achtergrond

Wanneer deelnemers het lastig hebben gevonden om hun leefstijl te veranderen of terugvallen in oude gewoonten, is het goed om de verschillende stadia van verandering te bespreken. Deelnemers krijgen meer inzicht in welke fase ze zitten en wat er wellicht nodig is om naar een volgende fase te kunnen gaan.

Werkwijze

De trainer licht toe dat er veel informatie is gegeven en dat er aandacht is besteed aan de dingen die deelnemers zelf kunnen doen om de achteruitgang van de nierziekte te beïnvloeden. Benoem dat het veel is in een korte tijd en dat veranderen van gedrag niet eenvoudig is. Om te bepalen wat de deelnemer nodig heeft om te veranderen kan er gebruik worden gemaakt van een cirkel, waarin de verschillende stadia van veranderen worden weergegeven. De cirkel is te vinden in bijlage 8. Deze kan uitgedeeld worden aan de deelnemers en/of kan als dia aan de presentatie worden toegevoegd.

Geef een voorbeeld om het voor deelnemers concreet te maken, zoals zout.

Voorbeschouwing: U twijfelt aan het nut van verantwoord zoutgebruik.

Overpeinzing: U overweegt wel minder zout te gebruiken, maar bent nog niet overtuigd.

Vorbereidingsfase: U hebt besloten minder zout te gaan gebruiken, maar bent nog aan het nadenken over hoe dit wilt gaan doen.

Actiefase: U hebt een actieplan gemaakt voor hoe u daadwerkelijk minder zout wilt gaan gebruiken.

De trainer nodigt de deelnemers uit om na te denken welke fase van toepassing is op de leefstijlfase waar zij aan zouden willen werken. Bespreek met de deelnemers in welke fasen zij zitten. Voor meer inzicht kan de trainer vragen of het maken van een actieplan in de voorbeschouwing of de overpeinzingfase zin heeft. Na reacties van deelnemers kunt u als trainer dit verder toelichten.

Voorbeschouwing en overpeinzing

Het maken van een actieplan heeft in deze fasen minder zin omdat de kans dat u gemotiveerd genoeg bent om het actieplan te gaan uitvoeren dan namelijk heel klein is. In deze fase is het belangrijk om na te denken over wat voor u belangrijk is en wat de voor- en nadelen van veranderen zouden zijn. Biedt mensen aan om de voor- en nadelen grafiek nog eens te maken of te bekijken, pagina 57 in het werkboek.

Vorbereidingsfase

Het maken van een actieplan is pas zinvol als u hebt besloten om dingen anders te gaan doen. Een actieplan kan u dan helpen om na te denken en een plan te maken hoe u die verandering wilt gaan doen. Biedt mensen in deze fase aan het actieplan te maken, zie pagina 66 van het werkboek.

Actiefase

Als u zich in de actiefase bevindt, dan bent u al bezig gedrag te veranderen. Het kan dan zinvol zijn om na te denken over wat het gemakkelijk maakt uw actieplan vol te houden en wat het moeilijk maakt. Biedt mensen in de deze fase aan om de hindernissen en valkuilen in hun actieplan op pagina 66 van het werkboek te beschrijven.

De trainer licht vervolgens toe dat het doel of het actieplan na verloop van tijd aanpassing nodig heeft. Misschien kunnen stappen iets groter, of wellicht was men te optimistisch en moeten stappen wat kleiner. De trainer stimuleert de deelnemers om de hulpmiddelen te gebruiken en ze eventueel mee te nemen naar een volgend polibezoek aan de arts of een van de andere zorgverleners.

Ondersteunende dia:



Vorbereiding & benodigdheden

- Vorbereiding door deelnemer:
- ✓ Vorbereiding door trainer(s): overweeg een dia aan de presentatie met de cirkel toe te voegen
- ✓ Materialen (inclusief opstelling trainingsruimte): prints van de cirkel om uit te delen

Links en achtergrondinformatie

Artikel Verandering naar gezond gedrag, hoe doen we dat?

<https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/BF03074334.pdf>

<https://zinziz.nl/fasen-van-gedragsverandering/>

Vorbereid op reis

Fase motiverende gespreksvoering	Deelcompetenties
<input type="checkbox"/> Verbinden <input type="checkbox"/> Focussen <input type="checkbox"/> Verandertaal <input type="checkbox"/> Plannen <input checked="" type="checkbox"/> (gedragsbehoud)	Deelnemer heeft handvatten hoe hij regie kan voeren over zijn behandeling

Onderdeel	Tijdsduur	Trainer(s)
Afronding	5 min	Maatschappelijk werker en verpleegkundige (specialist)

Achtergrond

Het herhalen van eerder genoemde ondersteuning ten behoeve van de eigen regie.

Werkwijze

Benoem aan de deelnemers de punten wat ze bij kunnen houden en waar ze grip op kunnen hebben. Denk hierbij aan voeding, lichamelijke activiteiten, bloeddruk, gewicht, laboratoriumuitslagen en medicatie. Benoem ook de hulpbronnen en hulpmiddelen als 'mijn leefstijl' en het actieplan.

Ondersteunende dia:

Terugblik op de training

- Eigen regie
- Kwaliteit van leven
- Zougebruik
- Leefstijl
- Actieplan
- Hulpbronnen
- Communicatie
- Evaluatie, jullie ervaringen



Vorbereiding & benodigdheden

- Vorbereiding door deelnemer:
- Vorbereiding door trainer(s):
- Materialen (inclusief opstelling trainingsruimte):

Links en achtergrondinformatie

Geen.

Evaluatie

Fase motiverende gespreksvoering	Deelcompetenties
<input type="checkbox"/> Verbinden <input type="checkbox"/> Focussen <input type="checkbox"/> Verandertaal <input type="checkbox"/> Plannen <input checked="" type="checkbox"/> (gedragsbehoud)	Deelnemers ronden de training af
	Deelnemers evalueren de training

Onderdeel	Tijdsduur	Trainer(s)
Afronding	15 min	Maatschappelijk werker en verpleegkundige (specialist)

Achtergrond

Een evaluatie van de training is een mooie manier om feedback te ontvangen over de training. Tips en adviezen van de deelnemers kunt u meenemen bij een volgende training.

Werkwijze

De trainer nodigt de deelnemers uit om een reactie te geven over hoe zij de training hebben ervaren. Stel open vragen aan de deelnemers en vraag door. De training kan daarnaast of in plaats van mondeling ook schriftelijk worden geëvalueerd. Deelnemers kunnen anoniem hun reactie geven. Dit kan voor deelnemers veiliger voelen om hun reactie op de training te geven. Een voorbeeld van een evaluatieformulier vindt u in bijlage 9.

De flap-overs uit de eerste avond kunnen worden gebruikt bij de evaluatie. Wat waren de verwachtingen aan het begin van de training van de deelnemers. Zijn de verwachtingen uitgekomen?

Ondersteunende dia:

Terugblik op de training

- Eigen regie
- Kwaliteit van leven
- Zougebruik
- Leefstijl
- Actieplan
- Hulpbronnen
- Communicatie
- Evaluatie, jullie ervaringen



Vorbereiding & benodigdheden

- Vorbereiding door deelnemer:
- Vorbereiding door trainer(s):
- ✓ Materialen (inclusief opstelling trainingsruimte): evaluatieformulier

Links en achtergrondinformatie

Geen.

Zeepkist

Fase motiverende gespreksvoering	Deelcompetenties
<input type="checkbox"/> Verbinden <input type="checkbox"/> Focussen <input type="checkbox"/> Verandertaal <input type="checkbox"/> Plannen <input checked="" type="checkbox"/> (gedrags)behoud	Deelnemers ronden de training af
	Deelnemers denken na over wat zij willen meenemen voor de periode na de training
	Deelnemers evalueren de training

Onderdeel	Tijdsduur	Trainer(s)
Afronding	20 min	Maatschappelijk werker en verpleegkundige (specialist)

Achtergrond

Dit gebruik is afkomstig uit Engeland (Hyde Park in London) waarbij mensen in het openbaar hun mening kunnen verkondigen. Ze staan daarbij op een zeepkist. Ook in Amsterdam bestaat een dergelijk zeepkistgebruik.

Werkwijze

De trainer licht het gebruik van de zeepkist toe. Dat op de zeepkist deelnemers mogen vertellen wat ze vanaf morgen anders gaan doen. Wat ze van deze training mee willen nemen. Wat hun advies naar de andere deelnemers is of wat ze ook maar kwijt willen. De trainer nodigt de deelnemers uit om op de zeepkist te klimmen. Als er geen vrijwilliger is, neemt de trainer het initiatief. Benoem als trainer wat u zelf anders zou willen doen, of wat u meeneemt van de training. Wie wil, gaat op de zeepkist staan en houdt zijn betoog. Het is vrijblijvend, dus alleen voor de deelnemers die willen.

Ondersteunende dia:



Vorbereiding & benodigdheden

- Vorbereiding door deelnemer:
- Vorbereiding door trainer(s):
- ✓ Materialen (inclusief opstelling trainingsruimte): (zeep)kist

Links en achtergrondinformatie

<https://londonianstories.wordpress.com/2009/06/21/spreken-vanaf-de-zeepkist/>

Afronding training

Fase motiverende gespreksvoering	Deelcompetenties
<input type="checkbox"/> Verbinden <input type="checkbox"/> Focussen <input type="checkbox"/> Verandertaal <input type="checkbox"/> Plannen <input type="checkbox"/> (gedragsbehoud)	Deelnemers ronden de training af

Onderdeel	Tijdsduur	Trainer(s)
Afronding	5 min	Verpleegkundige (specialist) en maatschappelijk werker

Achtergrond

Let er op dat de bijeenkomst op tijd wordt afgerond.

Werkwijze

De trainer vat de onderwerpen die aan bod zijn gekomen samen. De trainer informeert of er nog vragen zijn en/of opmerkingen zijn. Biedt aan dat contact opgenomen kan worden met een van de zorgverleners voor informatie of het bespreken van het actieplan. Wens mensen ten slotte veel succes!

Ondersteunende dia:



Vorbereiding & benodigdheden

- Voorbereiding door deelnemer:
- Voorbereiding door trainer(s):
- Materialen (inclusief opstelling trainingsruimte):

Links en achtergrondinformatie

Geen.

Bijlage 1

Mijn leefstijl



Bijlage 2

Voor- en nadelenmatrix

Risicofactor:

Niet veranderen	Wel veranderen
voordelen	voordelen
nadelen	nadelen

Risicofactor:

Niet veranderen	Wel veranderen
voordelen	voordelen
nadelen	nadelen

Bijlage 3

Brochures en artikelen leefstijlmarkt

Bewegen

Website: www.allesoversport.nl

Rechts boven bij onderwerpen
Artikelen met filmpjes

Bijvoorbeeld:

<https://www.allesoversport.nl/artikel/spier-en-botversterkende-oefeningen-zo-doe-je-dat/>

Spier- en botversterkende oefeningen: zo doe je dat

De Gezondheidsraad heeft geadviseerd om de Beweegrichtlijnen aan te passen voor kinderen, volwassenen en ouderen. Belangrijk is het advies om voortaan spier- en botversterkende activiteiten of oefeningen te doen. Dat is een goed advies, maar wat kun je dan doen?

Hoe vaak spier- en botversterkende oefeningen?

Het advies voor kinderen en jongeren (van 4 tot 18 jaar) is om driemaal per week spier- en botversterkende activiteiten te doen. Volwassenen en ouderen kunnen deze activiteiten tweemaal per week ondernemen, waarbij ouderen dit kunnen combineren met balansoefeningen.

Spierversterkende activiteiten

Regelmatig sporten en bewegen helpt om soepele en sterke spieren te krijgen en te houden. Je lenigheid, spierkracht, balans en behendigheid hebben hier baat bij. Dit is belangrijk om bijvoorbeeld vallen te voorkomen.

Spierversterkende activiteiten omvatten handelingen om kracht, uithoudingsvermogen en omvang van de spieren te verbeteren. Je kunt specifieke krachtoefeningen doen, maar ook veel sporten waarbij je moet rennen en springen, versterken de spieren. Denk bijvoorbeeld aan hardlopen, voetballen, tennissen, fitnessen of waveboarden. Ook activiteiten als zwemmen en fietsen die minder kracht kosten, maar wel langdurig volgehouden worden, versterken de spieren.

Balansoefeningen

Bij balans gaat het om het samenwerken van je spieren. Een goede balans zorgt ervoor dat je je evenwicht makkelijker houdt en minder snel valt. Balansoefeningen zijn oefeningen gericht op het verbeteren van je evenwicht terwijl je staat of beweegt, zoals op één been staan, voet voor voet over een lijn lopen of een voorwerp van de grond oprapen. Maar denk ook aan activiteiten als yoga, ballet, pilates, of turnen.

Balansoefeningen verminderen de kans op enkelblessures zoals verstuikingen, en helpen eventuele herhaling hiervan voorkomen. Ook heup, knie en rugproblemen zijn te verminderen en te voorkomen met balansoefeningen.

Tips voor de uitvoering van bot- of spierversterkende oefeningen

Leer jezelf aan om op vaste momenten in de week (bijvoorbeeld voor de televisie, direct na je werk/school) een serie gerichte oefeningen te doen.

- Hoe vaak moet je een oefening doen? Vaak wordt geadviseerd om een oefening uit te voeren met 3 keer 10 herhalingen per oefening; of bijvoorbeeld 3 keer 25 seconden. Dit is afhankelijk van de ervaring en de lichamelijke conditie. Overleg dit altijd met een sportinstructeur als je er niet zeker van bent.
- Luister naar je lichaam. Tijdens of na de oefening mag je geen pijn voelen. Pijn wijst op een foute of te intensieve oefening. Bij spierkramp stop je de activiteit.
- Voorafgaand aan een spierversterkende oefening is het raadzaam om een warming up te doen. Dit kun je doen door een aantal bewegingsoefeningen uit te voeren voordat je met deze spierversterkende oefening begint.
- Voer de oefeningen rustig uit. De oefening moet nauwkeurig en gecontroleerd worden uitgevoerd.
- Blijf alert: Als je de oefening vaker hebt gedaan, loop je risico om de oefening op de automatische piloot uit te voeren. Houd je focus op de aan te spannen spieren en de beweging die je maakt.
- Let op een goede basishouding.
- Adem telkens uit op het moment van inspanning en adem in op het moment van ontspanning.
- Voer de oefeningen niet uit direct na een grote maaltijd, maar zorg dat er ongeveer 1 uur tussen de maaltijd en de oefeningen zit.
- Als je klachten ervaart tijdens de oefeningen of beperking in beweging hebt, raadpleeg dan je huisarts of fysiotherapeut.

Op het YouTube kanaal van Allesoversport vind je 25 korte filmpjes met verschillende oefeningen voor het verbeteren van je conditie en het versterken van je botten en/of spieren.

Mindfulness

te vinden op
wijzijnmind.nl/psychipedia/mindfulness



Leven met aandacht

Mindfulness, of aandachtstraining, is het tegenovergestelde van leven op de automatische piloot. Je komt dichterbij je gevoel, zonder erover te oordelen of er direct gevolg aan te geven. Je aanvaardt de situatie zoals die is en creëert zo ruimte om problemen van een andere kant te bekijken. Door dit proces te trainen, leef je intenser en kun je tegelijkertijd makkelijker ontspannen.

Mindfulness is vooral goed voor mensen die blijven **piekeren** over het verleden of tobben over de toekomst. Mensen kunnen zo in beslag genomen worden door hun verleden of de toekomst dat ze 'vergeten' om in het 'hier en nu' te leven. Daar probeert mindfulness verandering in te brengen. Onderzoek heeft uitgewezen dat mindfulness het risico op terugval bij **depressie** kan verminderen. Ook kan mindfulness **angsten** beter hanteerbaar maken.

MBCT

Mindfulness vindt zijn oorsprong in het boeddhisme. In 1979 heeft de Amerikaan Jon Kabat-Zinn als eerste een acht weken durende training ontwikkeld: Mindfulness Based Stress Reductie (MBSR). In de geestelijke gezondheidszorg werd later MBCT bekend: Mindfulness Based Cognitieve Therapie. MBCT combineert elementen van meditatietechnieken met aspecten uit de cognitieve therapie. Uit onderzoek is inmiddels gebleken dat MBCT een effectieve behandelmethode is voor mensen met terugkerende **depressies**.

Bij cognitieve therapie is het doel negatieve gedachten om te zetten in evenwichtiger gedachten. In de MBCT training leer je negatieve gedachten of gevoelens te accepteren zoals ze zijn, in plaats van deze ervaringen te vermijden of onderdrukken. Je leert de aandacht anders te richten, zodat negatieve gedachten niet gaan overheersen.

- Weten hoe mindful jij bent? [Doe hier de mindfulnessstest](#)
- Ervaringsverhaal: lees het [verhaal van Jacques](#)
- [Hier](#) vind je mindfulnessoefeningen en [hier](#) vind je nog meer mindfulnessoefeningen

Onderstaande geluidsopname zijn te vinden op:
www.wijzijnmind.nl/psychipedia/ontspanningsoefeningen

Ontspanningsoefeningen



Moeite met ontspannen?

Luister naar onze twee ingesproken ontspanningsoefeningen.

De oefeningen kunnen nuttig zijn in verschillende situaties. Bijvoorbeeld wanneer je last hebt van **slapeloosheid** of **stress**. Je kunt de oefeningen doen voordat je gaat slapen, maar ook op andere momenten.

Ademhalingsoefening

De eerste oefening is een ademhalingsoefening. We begeleiden je om een ontspannen buikademhaling aan te leren. **De geluidsopname duurt 2:53 minuten.**

Suggestieve ontspanningsoefening

De tweede oefening is een zogenaamde suggestieve ontspanningsoefening. We begeleiden je om te ontspannen door je aandacht te richten op bepaalde spiergroepen en een ontspannen gevoel op te roepen. **Deze geluidsopname duurt 7:42 minuten.**

Tips voor ontspanning



Misschien vind je het fijn om echt bewust even te ontspannen. We geven je hiervoor 3 tips:

1. Het kan kort

Even ontspannen hoeft niet altijd via [ontspanningsoefeningen](#) in een rustige omgeving. Je kunt altijd, waar dan ook, een ontspannen moment maken voor jezelf. Dat gaat als volgt:

- Neem een moment voor jezelf.
- Zoek een plekje waar je goed zit of eventueel staat. Dat hoeft niet altijd een rustige plek te zijn, ook een plek in een volle zaal of in de trein kan even 'jouw' plek zijn.
- Kijk om je heen. Wat gebeurt er, wat zie je, waar ben je precies? Probeer er met een glimlach naar te kijken.
- Neem de tijd om te genieten van het feit dat je even kunt kijken en niet mee hoeft te doen. Als je op een rustige plek met een mooi uitzicht zit, geniet daar dan bewust van!

2. Geef jezelf een gezichtsmassage

Strijk met je vingertoppen over je wenkbrauwen - stevig drukken - van je voorhoofd naar je achterhoofd. De spanning die zich in de loop van de dag heeft opgehoopt, wrijft je op deze manier los. Wrijf vervolgens zachtjes aan beide kanten van de brug van je neus en rond je ogen.

3. Ontspan je hoofd

Je hoofd en nek zijn plekken waar spanning makkelijk vast gaat zitten. De volgende oefening helpt wat verlichting brengen.

- Leg je ene hand in je nek, tegen de onderkant van de schedel
- Leg je andere hand op je voorhoofd
- Gebruik beide handen om je hoofd van je hals te 'tillen' en zo de druk van je nekspieren te nemen. Ontspan je armen. Wordt bewust van je buikademhaling, adem rustig in en uit.
- En doe dit zo'n 5 minuten.

Oefening is te vinden op www.mentaalvitaal.nl/ontspan



Begeleiding:
Geen begeleiding
Lengte / de duur:
Enkele oefening
Kosten:
Gratis

Ontspan

Oefening

De alledaagse gang van zaken kan nogal wat druk met zich meebrengen. Het kan heel prettig zijn om af en toe de tijd te nemen om te ontspannen.

Start de oefening

Oefening

Ontspannen is echt een vaardigheid op zich en het leren ervan lijkt in zekere zin op het leren van nieuwe vaardigheden, zoals koken of fietsen. Wees daarom niet ontmoedigd als de ontspanningsoefening niet direct vlekkeloos verloopt. Na wat meer oefenen zul je merken het steeds beter onder controle te krijgen.

Ontspan je spieren

De volgende 10 minuten doe je een ontspanningsoefening.

- Ga rechtop in een stoel zitten en til je rechterbeen op.
- Strek het been voor je uit met de voet naar binnen gekanteld, terwijl je grote teen naar je gezicht wijst. Doe dit 6 seconden. Zeg tegen jezelf: 'Ontspan' en zet het been dan weer neer.
- Doe hetzelfde met het linkerbeen.
- Herhaal dit 5 keer.
- Probeer de ontspanningsoefening ook eens wanneer in je bed ligt.

Tip

Ademhalen door je buik kan helpen bij het ontspannen. Controleer dit door je handen als een kom op je buik te leggen. Je voelt je buik op en neer gaan.

Bijlage 4

Actieplan

Mijn persoonlijke actieplan is:

Stap 1 Het doel dat ik wil bereiken is:

Stap 2 Om dat doel te bereiken ga ik:

Stap 3 Ik ga dat doen op (noem een dag en tijdstip):

Stap 4 Op deze dag heb ik mijn doel bereikt (datum):

Stap 5 Hoeveelheid vertrouwen dat ik heb om dat doel te bereiken is:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

< geen vertrouwen

weet
ik niet

vertrouwen >

Omstandigheden die het behalen van het doel kunnen hinderen
of ondersteunen

Belangrijkste hindernissen/valkuilen bij het behalen van het doel:

Bijlage 5

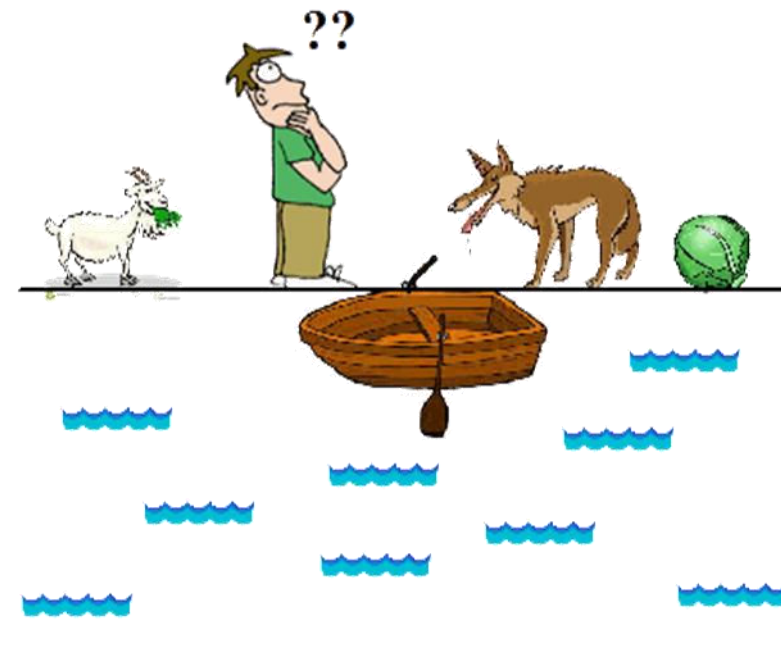
Raadsel en oplossing

Raadsel

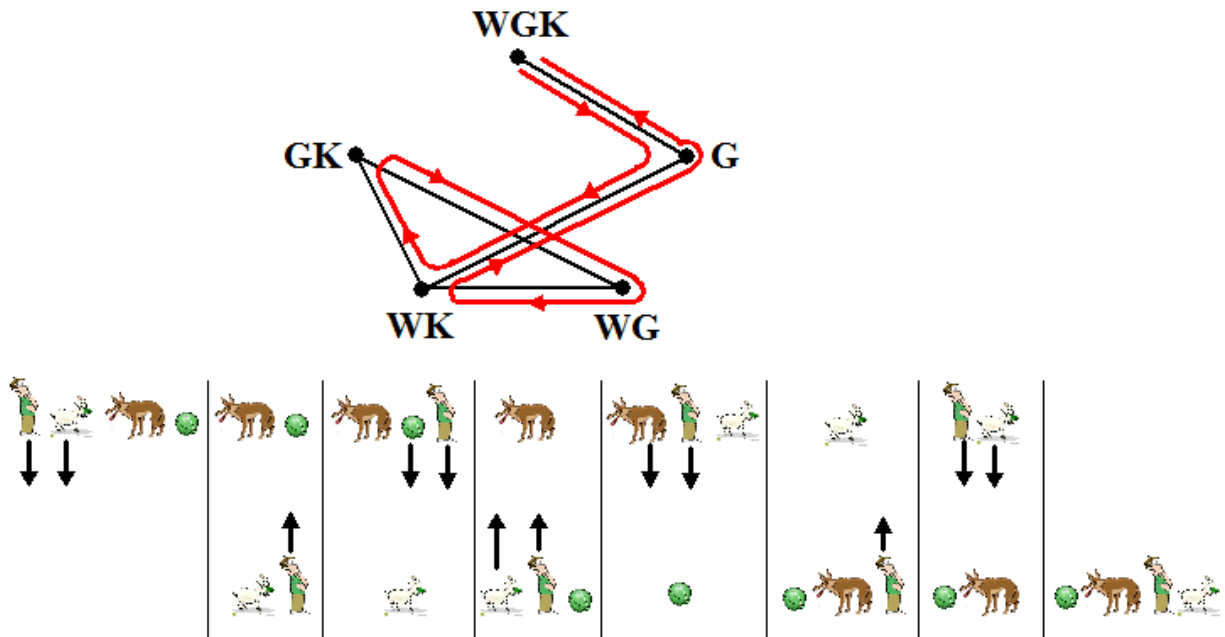
Een boer die al een aantal dagen aan het reizen is samen met zijn wolf, schaap en een kool komt aan bij een rivier. Hij wil de rivier graag oversteken maar hier heeft hij een bootje voor nodig. Na enig zoeken aan de waterkant vindt hij een bootje. Een probleem! Dit bootje is te klein om met zijn allen in een keer over te steken. De boer kan maximaal een ding meenemen, dus of de wolf of de kool of het schaap.

En er is nog een probleem! De wolf eet het schaap op als hij ze alleen achter laat. En het schaap eet de kool op als hij er niet bij is.

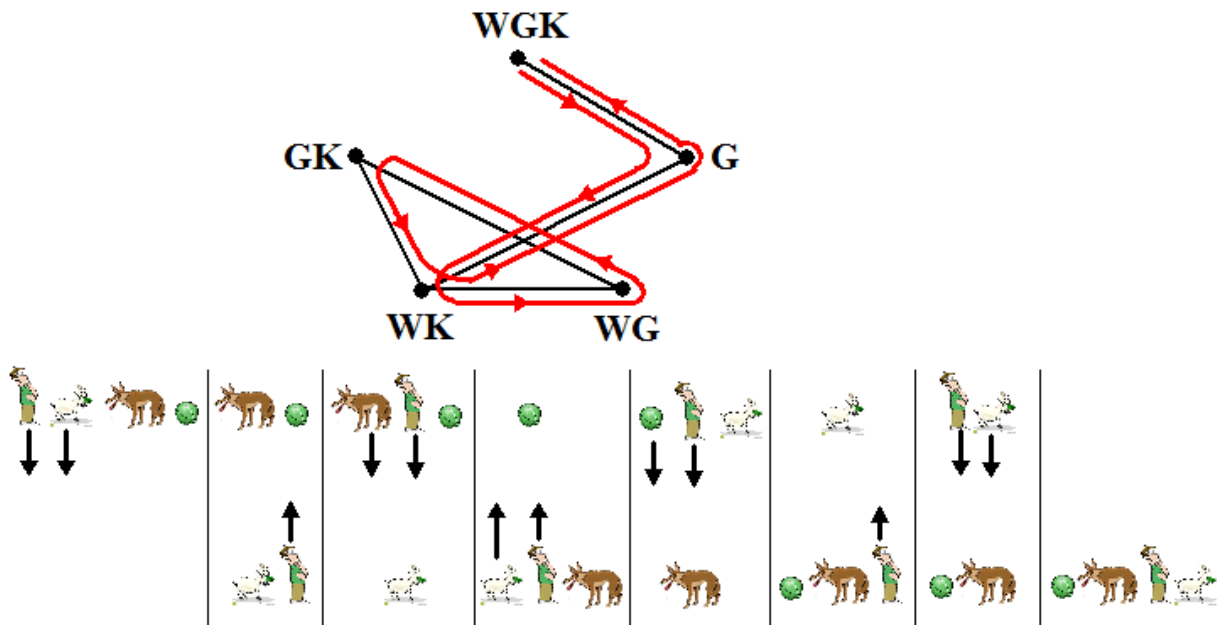
Hoe komt de boer aan de overkant met zijn dieren en de kool zonder dat er iets opgegeten wordt?



Oplossing raadsel



OF



Bijlage 6

Verhaal en vragen

Vertel dat er een kort verhaaltje wordt voorgelezen en dat na afloop van dit verhaaltje een aantal vragen worden gesteld.

“Om half negen schrok Kees wakker. Hij rekte zich uit, sprong uit bed en zette in de keuken een pot thee. Daarna ging hij naar de badkamer om de slaap van zich af te spoelen. Na zijn ontbijt rende hij naar de slaapkamer, kuste zijn vrouw, daarna zijn kinderen en ging vol stress de deur uit.”

Stel achter elkaar de volgende vragen en laat de deelnemers hun antwoorden opschrijven.

- Ging om half negen de wekker?
- Zette Kees beneden in de keuken een grote pot thee?
- Heeft Kees de tijd genomen om zich te douchen?
- Woont hij in een flat of een eengezinswoning?
- Werd hij na zijn ontbijt door vrouw en kinderen gekust?
- Ging Kees vol stress naar zijn werk?

Laat de deelnemers per vraag hun antwoord oplezen. Als het goed is antwoorden ze op iedere vraag: ‘Weet ik niet’, want het verhaaltje geeft op geen van de vragen antwoord. Maar deze kans is klein. De antwoorden die ze geven, hebben veelal betrekking op hun eigen thuissituatie, of op wat ze gewend zijn.

Achtergrond informatie om uitleg te kunnen geven aan de deelnemers

Hoe kan het nou dat je allerlei dingen antwoordt, die je niet gehoord hebt. Dit heeft ermee te maken dat iedereen luistert vanuit zijn eigen referentiekader. Dit heeft als gevolg dat dezelfde woorden bij verschillende mensen een andere betekenis hebben, dus als u gewend bent om naar beneden te rennen om een pot thee te zetten, dan gaat u er automatisch vanuit dat dat in het verhaaltje over Kees ook het geval is. Dit kan ervoor zorgen dat de boodschap zoals ‘verteller’ deze heeft bedoeld niet door de ‘luisteraar’ wordt begrepen. Waar heeft dit mee te maken?

Iedereen bekijkt en ervaart zijn omgeving vanuit zijn eigen waarheid. Hierin spelen onze hersenen een belangrijke rol, maar ook ons karakter, ervaringen vanuit het verleden, etc. Als gevolg van deze persoonlijke bagage laten we ons bij het communiceren leiden door (voor)oordelen en meningen. Geen wonder dus dat er zoveel discussie, misverstanden en ruzies zijn.

Bijlage 7

Quizvragen en antwoorden

1. Wat is het doel van de training?
 - A. Andere patiënten ontmoeten
 - B. Behouden/verkrijgen van eigen regie
 - C. Ontmoeten van hulpverleners uit het ziekenhuis

Antwoord: B

2. Mijn leefstijl is een hulpmiddel voor:
 - A. Inzicht krijgen op welke gebieden nog verbetering plaats zou kunnen vinden
 - B. Het koken
 - C. Een gesprek bij de dokter

Antwoord: A

3. Loempia, saucijzenbroodje en frikandel zijn hartige tussendoortjes. Zet ze in de juiste volgorde met oplopend zoutgehalte:
 - A. Loempia, saucijzenbroodje, frikandel
 - B. Saucijzenbroodje, frikandel, loempia
 - C. Frikandel, saucijzenbroodje, loempia

Antwoord: B

Toelichting: alle 3 bevatten ze veel zout. Een saucijzenbroodje bevat 1,2 gram zout, een frikandel 1,8 gram en een loempia 2,28 gram.

4. Een gewoonte veranderen
 - A. Is te moeilijk
 - B. Gaat met vallen en opstaan
 - C. Is makkelijk, gewoon doen

Antwoord: voor iedereen is dit anders

5. Wanneer je een schaalte vla vergelijkt met 2 bolletjes roomijs, welke bewering is dan juist?
 - A. In vla zit meer zout
 - B. In ijs zit meer zout
 - C. In vla en ijs zit evenveel zout

Antwoord: C

Toelichting: In ijs zou veel zout zitten, maar waar dat verhaal vandaan komt? Het is in ieder geval niet gebaseerd op getallen.

6. Wat is de functie van de nier?
 - A. Regelen van de bloeddruk
 - B. Verwijderen van afvalstoffen uit het bloed
 - C. Bovenstaande, maar ook maakt het epo, zorgt voor de botten, zorgt dat we niet zuur worden

Antwoord: C

7. Wat is een actieplan?
- A. Plan om in actie te komen
 - B. Om inzichtelijk maken hoe je gedrag kunt veranderen in de richting die je wilt
 - C. Het plan waarmee je naar de arts gaat

Antwoord: B

8. Hoe wordt nierschade behandeld?
- A. Door dieet en medicijnen
 - B. Door medicijnen
 - C. Door dieet

Antwoord: A

9. Rauwe ham, bacon en rookvlees bevatten meer zout dan gemiddeld. Zet ze in de juiste volgorde met oplopen zoutgehalte.
- A. Rauwe ham, bacon, rookvlees
 - B. Bacon, rookvlees, rauwe ham
 - C. Rookvlees, bacon, rauwe ham

Antwoord: C

Toelichting: 1 plak vleeswaar gemiddeld bevat 0,38 gram zout. Rookvlees wordt dunner gesneden, dat verklaart het verschil tussen rookvlees en bacon. Rauwe producten worden extra gezouten vanwege de houdbaarheid.

10. We hebben zout nodig, maar hoeveel?
- A. 9 a 10 gram per dag
 - B. 1 a 2 gram per dag
 - C. 6 gram per dag

Antwoord: B

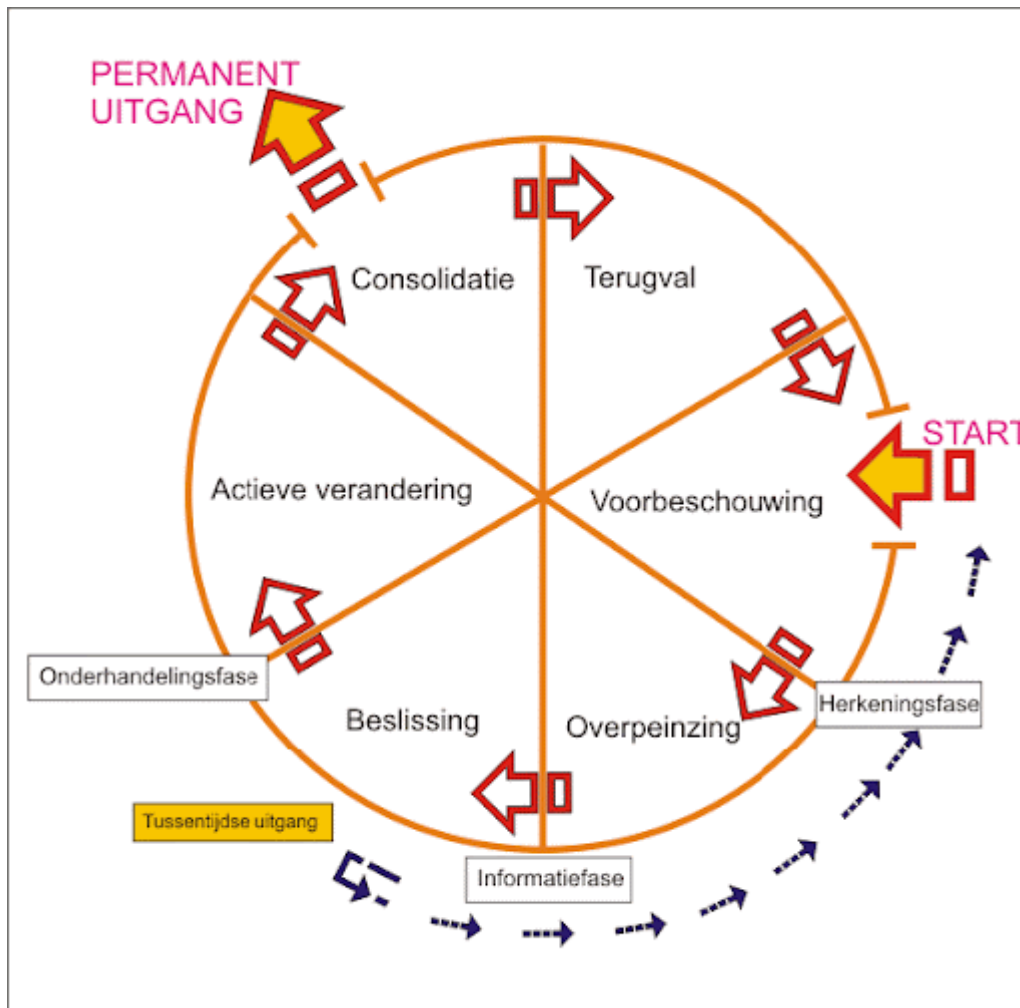
Toelichting: Gemiddeld gebruiken we in Nederland 9 a 10 gram per dag, mannen gebruiken iets meer dan vrouwen. Het lichaam kan zelf geen zout maken. We verliezen elke dag ook wat zout, daarom moeten we wat met onze voeding binnen krijgen. Dat is maar heel weinig, 1 tot 2 gram per dag. Maximaal 6 gram per dag is voor iedereen het advies om naar te streven.

11. Een bezoek aan het ziekenhuis kun je voorbereiden door
- A. Onbevangen heen te gaan
 - B. Vragen van tevoren op papier te zetten
 - C. Iemand mee te nemen

Antwoord: B en C

Bijlage 8

Cirkel van veranderen



Bron: SOS Nuchterheid - De cirkels van verandering

Bijlage 9

Evaluatieformulier



Patiënt / naaste

(omcirkelen wat van toepassing is)

1. In hoeverre was de doelstelling van deze training voor u helder voorafgaand aan de training?
(omcirkelen wat voor u van toepassing is)
A goed
B voldoende
C matig
D onvoldoende
2. In hoeverre heeft de training aan uw verwachting voldaan?
A goed
B voldoende
C matig
D onvoldoende
3. Wat vond u van de eerste bijeenkomst, leven met chronische nierschade?
A goed
B voldoende
C matig
D onvoldoende

Eventuele opmerkingen

4. Wat vond u van de tweede bijeenkomst, de nieren?
A goed
B voldoende
C matig
D onvoldoende

Eventuele opmerkingen

5. Wat vond u van de derde bijeenkomst, het belang van een gezond leven?

- A goed
- B voldoende
- C matig
- D onvoldoende

Eventuele opmerkingen

6. Wat vond u van de vierde bijeenkomst, veranderen van gewoonten?

- A goed
- B voldoende
- C matig
- D onvoldoende

Eventuele opmerkingen

7. Wat vond u van de laatste bijeenkomst, terug- en vooruitblik?

- A goed
- B voldoende
- C matig
- D onvoldoende

Eventuele opmerkingen

8. Wat vond u van het tijdstip van de STERK-training?

- A goed
- B voldoende
- C matig
- D onvoldoende

Eventuele opmerkingen

9. Heeft u voor uzelf al iets bereikt door deze training?

10. Wat vond u de sterke kanten van de training?

11. Heeft u tips voor de volgende trainingen?

Bedankt voor het invullen!