

Gebruikstips Gesprekskaart Kanker doet veel met je



Hoe gebruik je de gesprekskaart?
Gebruikerstips voor verpleegkundigen,
hulpverleners en ondersteuners

De gesprekskaart is een hulpmiddel om psycho-sociale klachten en problemen te herkennen, bespreekbaar te maken en de mogelijke hulpvraag in kaart te brengen. Dat is van groot belang, want veel (ex-)kankerpatiënten hebben tot lang na de behandeling te maken met uiteenlopende gevolgen van de ziekte en de behandeling. Die gevolgen zijn ingrijpend; zowel lichamelijk, emotioneel als sociaal-maatschappelijk. Zo ervaart ruim 86% procent van de patiënten klachten en problemen op het gebied van vermoeidheid, angst, somberheid, relaties en financiën.

kanker doet
veel met je.

Kanker doet veel met je

Veel van deze (ex-)patiënten zoeken geen hulp, terwijl ze daar wel baat bij zouden hebben. Daarnaast is de groeiende hoeveelheid informatie over 'psycho-sociale klachten' vaak niet goed vindbaar of onbegrijpelijk voor mensen die moeite hebben met lezen. Daarom is de website 'Kanker doet veel met je' ontwikkeld. Daar staat in gewone taal wat psycho-sociale klachten zijn, waarom het goed is om erover te praten en welke hulp er is. De gesprekskaart en deze gebruikerstips zijn daar als hulpmiddelen aan toegevoegd.

Noodzaak eenvoudige informatie én uitleg

Begrijpelijke en herkenbare zorginformatie is voor iedereen belangrijk om goede keuzes te kunnen maken. Voor zwakke lezers is het belang nog groter; in ons land hebben ongeveer 2½ miljoen volwassenen grote moeite met lezen en schrijven. Ze zijn laaggeletterd en hun gezondheidsvaardigheden zijn vaker beperkt. Ze hebben bijvoorbeeld grote moeite om uitleg en adviezen over hun behandeling te begrijpen en in praktijk te brengen. Dat geldt ook voor het innemen van medicijnen, therapietrouw, de beoogde zelfregie en het begrijpen van de relatie tussen de ziekte/behandeling en hun psycho-sociale klachten en problemen. Dat maakt ze extra afhankelijk van een duidelijke uitleg en begrijpelijke informatie.

De gesprekskaart effectief gebruiken

De gesprekskaart kan aan iemand worden meegegeven of samen worden doorgenomen om bepaalde gevoelens, klachten of problemen te bespreken. Op de kaart staan de onderwerpen die veel voorkomen; gebruik ze als hulpmiddel en aanleiding om iemands 'verhaal' te bespreken.

Gebruikerstips gesprekskaart

- **Kies een goed moment.** Zorg dat jullie geen haast hebben. En ga ergens zitten waar je ongestoord kunt praten.
- **Neem de tijd.** Misschien duurt het even voordat iemand over z'n problemen durft te praten. Neem daar de tijd voor.
- **Geef niet te veel informatie.** Focus op het verhaal van de ander en doseer de informatie en uitleg.
- **Praat rustig en gebruik korte zinnen.**
- **Vermijd waar mogelijk medische terminologie en jargon.**
- **Vermijd abstracte begrippen en beeldspraak.**
- **Wees duidelijk en concreet.** Sluit in je adviezen en tips aan bij de belevingswereld van de ander.
- **Stel één vraag tegelijk.**
- **Gebruik de terugvraagmethode.** Check met de 'terugvraagmethode' of de informatie, afspraken of adviezen goed zijn begrepen. Vraag de (ex-)patiënt om in eigen woorden te herhalen wat je net hebt verteld.

Meer informatie

Kanker doet veel met je is een project van IPSO (Instellingen PsychoSociale Oncologie). Het project is mede mogelijk gemaakt door Zorginstituut Nederland, in samenwerking met Kanker.nl, NFK en Trimbos-instituut.

Vragen over website of gesprekskaart?

Stuur een e-mail naar: contact@kankerdoetveelmetje.nl