

## Kom Verder – Spel, samen werken aan je gezondheid

### Inleiding

Zelf doen, zelf je keuzes maken, zelf bepalen waar, wanneer en hoe je iets doet. Het klinkt zo vanzelfsprekend, maar dat is het niet voor iedereen. Niet meer zelfredzaam zijn gooit je leven op zijn kop en maakt je afhankelijk.

Bevorderen dat mensen zolang mogelijk zelfredzaam zijn is dan ook een kerndoelstelling van zorg verlenen. Maar het is ook een zeer complexe doelstelling, want zelfredzaamheid heeft vele kanten. Soms zeer praktische, zoals zelf naar het toilet kunnen, maar soms ook puur gevoelsmatige zoals jezelf kunnen redden in een groep mensen.

In de coöperatie Zelfzorg Ondersteund werken vertegenwoordigers van patiënten, zorgaanbieders en zorgverzekeraars samen om zelfredzaamheid een logisch en integraal onderdeel te maken in het leven voor iedereen met een (chronische) ziekte in Nederland. Wij willen stimuleren dat deze groep het gezondste uit zichzelf kan halen, zodat zij een hoge kwaliteit van leven kunnen behouden en zo veel mogelijk eigen regie hebben.

Het Kom Verder-spel is ontwikkeld om deze gedragsverandering te ondersteunen.

### Doelstelling en doelgroep

Het Kom Verder - spel helpt om mensen te inspireren anders te gaan denken en handelen én om inzicht te krijgen in:

- Aspecten waarin mensen de eigen regie kunnen nemen
- Verschillende fasen van zelfredzaamheid
- Belemmerende en bevorderende factoren voor een volgende stap
- Wat iemand zelf kan doen
- Ondersteuning / concrete handvatten

Waar de focus binnen het spel op wordt gelegd, is afhankelijk van de deelnemers. Dit kunnen patiënten zijn, beleidsmakers, professionals, studenten, etc.

### Het spel is gebaseerd op het model van Balm<sup>1</sup>

Het spel is gebaseerd op het gedragsveranderingsmodel van Balm. Dit model omschrijft in zes stappen het proces waar mensen doorheen gaan gedurende verandering. Hieronder worden deze stappen toegelicht.

Stappen model Balm	Iemand kan pas als een gedragsverandering vertonen als hij/ zij
<b>Open staan</b>	Ervoor open staat om zelf iets aan het probleem te doen
<b>Weten</b>	Inzicht heeft in het probleem en de manier waarop hij een gedragsverandering kan bereiken
<b>Willen</b>	Gemotiveerd is om nieuw gedrag te ontwikkelen
<b>Kunnen</b>	In staat is om het gewenste gedrag uit te voeren
<b>Doen</b>	Het gedrag ook daadwerkelijk uitvoert
<b>Volhouden</b>	Zelfstandig het gedrag kan volhouden zonder begeleiding

<sup>1</sup> Bron: <https://www.toolshero.nl/verandermanagement/gedragsverandering-model-balm/>

## Opzet van het spel: 6 thema's, 4 niveaus en gerichte vragen

Het spel zoomt in op 6 thema's: therapietrouw, huisarts, chronisch ziek, zelfmanagement, gezondheidsvaardigheden en gezonde leefstijl.

Daarnaast worden er per thema's 4 niveaus in zelfredzaamheid onderscheiden (zie afbeelding hieronder).



Per thema zijn er vier casussen welke matchen met de niveaus van zelfredzaamheid. Deze casussen worden door de deelnemers geplaatst bij het juiste niveau. De gespreksleider stelt gericht vragen om mensen inzicht te geven 1) waarom iemand past bij een niveau, 2) wat mogelijke belemmerende of bevorderende factoren zijn om naar het volgende niveau te gaan 3) wat een patiënt zelf kan doen en 4) wie of wat kan de patiënt helpen om naar een volgend niveau te gaan.

Het Kom Verder – spel is daarbij een hulpmiddel om met elkaar het gesprek aan te gaan.

### Meer informatie?

Wij hebben opgeleide spelleiders die het spel kunnen geven. Wilt u daarna het zelf gaan geven dan is dat ook mogelijk. Wij zorgen voor een warme overdracht. Wilt u meer informatie, dan kunt u contact opnemen met Ellen Struijcken ([e.struijcken@zelfzorgondersteund.nl](mailto:e.struijcken@zelfzorgondersteund.nl)) / 06 – 43 26 70 40).