**Ben ik een geëmpowerde zorgvrager?**

Geëmpowerd zijn als zorgvrager houdt in dat je betrokken bent bij de zorg die je krijgt, mee beslist over je behandeling, de voors en tegens afweegt, en medeverantwoordelijkheid draagt. Het is belangrijk om te weten dat geëmpowerd zijn als zorgvrager een leerproces is en dat het vraagt om bepaalde vaardigheden, zoals participatieve competentie.

Als je wilt weten of je een geëmpowerde patiënt bent, kun je jezelf de volgende vragen stellen:

* Ben ik goed geïnformeerd over mijn diagnose en behandeling?
* Neem ik actief deel aan gesprekken met mijn zorgverleners en durf ik vragen te stellen?
* Weeg ik de voors en tegens af en neem ik medeverantwoordelijkheid voor mijn gezondheid?
* Voel ik me betrokken bij mijn zorgproces en neem ik beslissingen die aansluiten bij mijn wensen en behoeften?

Als je merkt dat je graag meer betrokken wilt zijn bij je zorg en meer controle wilt hebben over je gezondheid, dan kan het zijn dat je op weg bent om een geëmpowerde zorgvrager te zijn of het al bent. Onthoud dat geëmpowerd zijn als patiënt een persoonlijk proces is en dat het niveau van empowerment dat je wenst dynamisch kan veranderen afhankelijk van de situatie.

**Ben ik een empowerende zorgverstrekker?**

Als zorgverstrekker is het belangrijk om te streven naar het empoweren van je zorgvragers, zodat zij meer controle hebben over en verantwoordelijkheid kunnen nemen voor hun eigen gezondheid en zorg. Hier zijn enkele empowerende elementen waaraan je kan toetsen of je als zorgverstrekker je zorgvragers empowert:

1. Luisteren: Luister actief naar de behoeften, wensen en zorgen van je zorgvragers. Laat hen hun verhaal vertellen en neem hun input serieus.
2. Informatie delen: Deel relevante en begrijpelijke informatie met je zorgvragers over hun gezondheidstoestand, behandelingsopties en mogelijke gevolgen. Moedig vragen aan en zorg voor transparantie.
3. Samen beslissen: Betrek je zorgvragers bij besluitvormingsprocessen over hun zorg. Bespreek samen de verschillende opties, voor- en nadelen, en respecteer hun autonomie in het nemen van beslissingen.
4. Ondersteuning bieden: Bied ondersteuning en begeleiding aan je zorgvragers bij het omgaan met hun gezondheidsproblemen. Moedig zelfmanagement aan en help hen bij het ontwikkelen van vaardigheden om hun gezondheid te beheren.
5. Bewustwording creëren: Creëer bewustwording bij je collega's en medewerkers over het belang van patient empowerment. Zorg voor een omgeving waarin patient empowerment wordt gestimuleerd en gewaardeerd.

Door deze principes toe te passen in je dagelijkse praktijk, kun je bijdragen aan het empoweren van je zorgvragers en hun zelfredzaamheid vergroten. Het is belangrijk om regelmatig te evalueren en feedback te vragen van je zorgvragers om te zien of je effectief bijdraagt aan hun empowerment. Als je al deze elementen toepast, ben je ongetwijfeld een zorgverstrekker die z’n zorgvragers empowert.