

Appendix 1

Content of the program

Session 1

- Activity 1: Introduction – Identifying common problems (30 min)
- Activity 2: Workshop overview and responsibilities (10 min)
- Activity 3: Differences between acute and chronic conditions (15 min)
Break (20 min)
- Activity 4: Introduction to cognitive symptom-management (15 min)
- Activity 5: Introduction to action plans (40 min)
- Activity 6: Closing (10 min)

Session 2

- Activity 1: Feedback/Problem-solving session (30 min)
- Activity 2: Dealing with anger, fear and frustration (30 min)
Break (20 min)
- Activity 3: Introduction to exercise (30 min)
- Activity 4: Making an action plan (20 min)
- Activity 5: Closing (5 min)

Session 3

- Activity 1: Feedback/Problem-solving session (25 min)
- Activity 2: Better breathing (15 min)
- Activity 3: Muscle relaxation (10 min)
Break (20 min)
- Activity 4: Fatigue management (15 min)
- Activity 5: Endurance exercise (20 min)
- Activity 6: Making an action plan (20 min)
- Activity 7: Closing (5 min)

Session 4

Activity 1: Feedback/Problem-solving session (15 min)

Activity 2: Healthy eating (25 min)

Activity 3: Distraction (10 min)

Break (20 min)

Activity 4: Advance directives for health care (15 min)

Activity 5: Communication skills (15 min)

Activity 6: Problem-solving (25 min)

Activity 7: Making an action plan/Closing (20 min)

Session 5

Activity 1: Feedback/Problem-solving session (10 min)

Activity 2: Medication usage (20 min)

Activity 3: Making informed treatment decisions (10 min)

Break (20 min)

Activity 4: Depression management (15 min)

Activity 5: Self-talk (25 min)

Activity 6: Guided imagery (20 min)

Activity 7: Making an action plan/Closing (20 min)

Session 6

Activity 1: Feedback/Problem-solving session (20 min)

Activity 2: Informing the health care team (15 min)

Activity 3: Working with your health care professional (20 min)

Break (20 min)

Activity 4: Looking back and planning for the future (40 min)

Activity 5: Closing (10 min)

Appendix 2

Overzicht van de cursus

Sessie 1

Activiteit 1: Introductie/vaststellen van gemeenschappelijke problemen (30 min)

Activiteit 2: Overzicht van de cursus en verantwoordelijkheden (10 min)

Activiteit 3: Verschillen tussen acute en chronische aandoeningen (15 min)

Pauze (20 min)

Activiteit 4: Introductie cognitieve symptomen management (15 min)

Activiteit 5: Introductie actieplan (40 min)

Activiteit 6: Afsluiting (10 min)

Sessie 2

Activiteit 1: Feedback/probleem-oplossen (30 min)

Activiteit 2: Omgaan met boosheid, angst en frustratie (30 min)

Pauze (20 min)

Activiteit 3: Introductie lichaamsbeweging (30 min)

Activiteit 5: Een actieplan maken (20 min)

Activiteit 6: Afsluiting (5 min)

Sessie 3

Activiteit 1: Feedback/probleem-oplossen (25 min)

Activiteit 2: Beter ademen (15 min)

Activiteit 3: Spierontspanning (10 min)

Pauze (20 min)

Activiteit 4: Management van vermoeidheid (15 min)

Activiteit 5: Lichaamsbeweging voor het uithoudingsvermogen (20 min)

Activiteit 6: Een actieplan maken (20 min)

Activiteit 7: Afsluiting (5 min)

Sessie 4

Activiteit 1: Feedback/probleem-oplossen (15 min)

Activiteit 2: Gezond eten (25 min)

Activiteit 3: Afleiding (10 min)

Pauze (20 min)

Activiteit 4: Wilsverklaring (15 min)

Activiteit 5: Communicatievaardigheden (15 min)

Activiteit 6: Probleem-oplossen (25 min)

Activiteit 7: Een actieplan maken/afsluiting (20 min)

Sessie 5

Activiteit 1: Feedback/probleem-oplossen (10 min)

Activiteit 2: Gebruik van medicijnen (20 min)

Activiteit 3: Beslissingen omtrent behandeling (10 min)

Pauze (20 min)

Activiteit 4: Management van somberheid (15 min)

Activiteit 5: Positief denken (25 min)

Activiteit 6: Geleide fantasie (20 min)

Activiteit 7: Een actieplan maken/afsluiting (20 min)

Sessie 6

Activiteit 1: Feedback/probleem-oplossen (20 min)

Activiteit 2: Het behandelteam informeren (15 min)

Activiteit 3: Samenwerken met uw arts (20 min)

Pauze (20 min)

Activiteit 4: Terugkijken en plannen maken voor de toekomst (40 min)

Activiteit 5: Afsluiting (10 min)

Appendix 3

Subjectieve evaluatie van de cursus (subjective evaluation of the program)

	Wel mee eens	Enigszins mee eens	Niet mee eens niet mee oneens	Enigszins mee oneens	Niet mee eens
Ik vond de cursus leuk om te doen.	1	2	3	4	5
Ik heb het gevoel dat ik iets aan de cursus heb gehad.	1	2	3	4	5
Ik vond het cursusboek duidelijk.	1	2	3	4	5
Ik heb het cursusboek regelmatig ingekeken.	1	2	3	4	5
Ik vond de cursus inspannend.	1	2	3	4	5
Ik vond de duur van de bijeenkomsten goed.	1	2	3	4	5
Ik had het idee dat ik voldoende de mogelijkheid had om aan het woord te komen tijdens de bijeenkomsten.	1	2	3	4	5

	Wel mee eens	Enigszins mee eens	Niet mee eens niet mee oneens	Enigszins mee oneens	Niet mee eens
Ik vond de grootte van de groep goed.	1	2	3	4	5
De cursusleiding was goed voorbereid.	1	2	3	4	5
Ik vond de manier waarop de cursus werd gegeven prettig.	1	2	3	4	5
De cursusruimten waren goed bereikbaar.	1	2	3	4	5
De cursusruimten waren prettig.	1	2	3	4	5

Welk rapportcijfer zou u de cursus in zijn geheel geven (0=heel slecht, 10=uitstekend)?: _____

Indien u nog opmerkingen heeft, of dingen over de cursus kwijt wilt die in bovenstaande vragen niet aan de orde zijn geweest, kunt u dat hieronder opschrijven.

Appendix 4

Overzicht van de hoofdstukken in het patiëntenboek (overview of the chapters of the patient book in Dutch)

1. Wat is zelfmanagement?
2. Een actieve zelfmanager worden
3. Het vinden van hulpbronnen
4. Symptomen begrijpen
5. Uw gedachten gebruiken om goed met symptomen om te gaan
6. Bewegen voor uw plezier en als training
7. Oefeningen voor lenigheid en spierkracht: opwarmen en afkoelen
8. Oefeningen voor het uithoudingsvermogen: aerobicoefeningen
9. Oefentips voor specifieke chronische aandoeningen
10. Communicatie
11. Seksualiteit en intimiteit
12. Uw wensen kenbaar maken: een wilsverklaring
13. Gezonde voeding
14. Omgaan met medicijnen
15. Informatie over chronische longaandoeningen
16. Informatie over hartaandoeningen en een hoge bloeddruk
17. Informatie over reuma
18. Informatie over diabetes
19. Plannen voor de toekomst: vrees en realiteit
20. 200⁺ nuttige tips