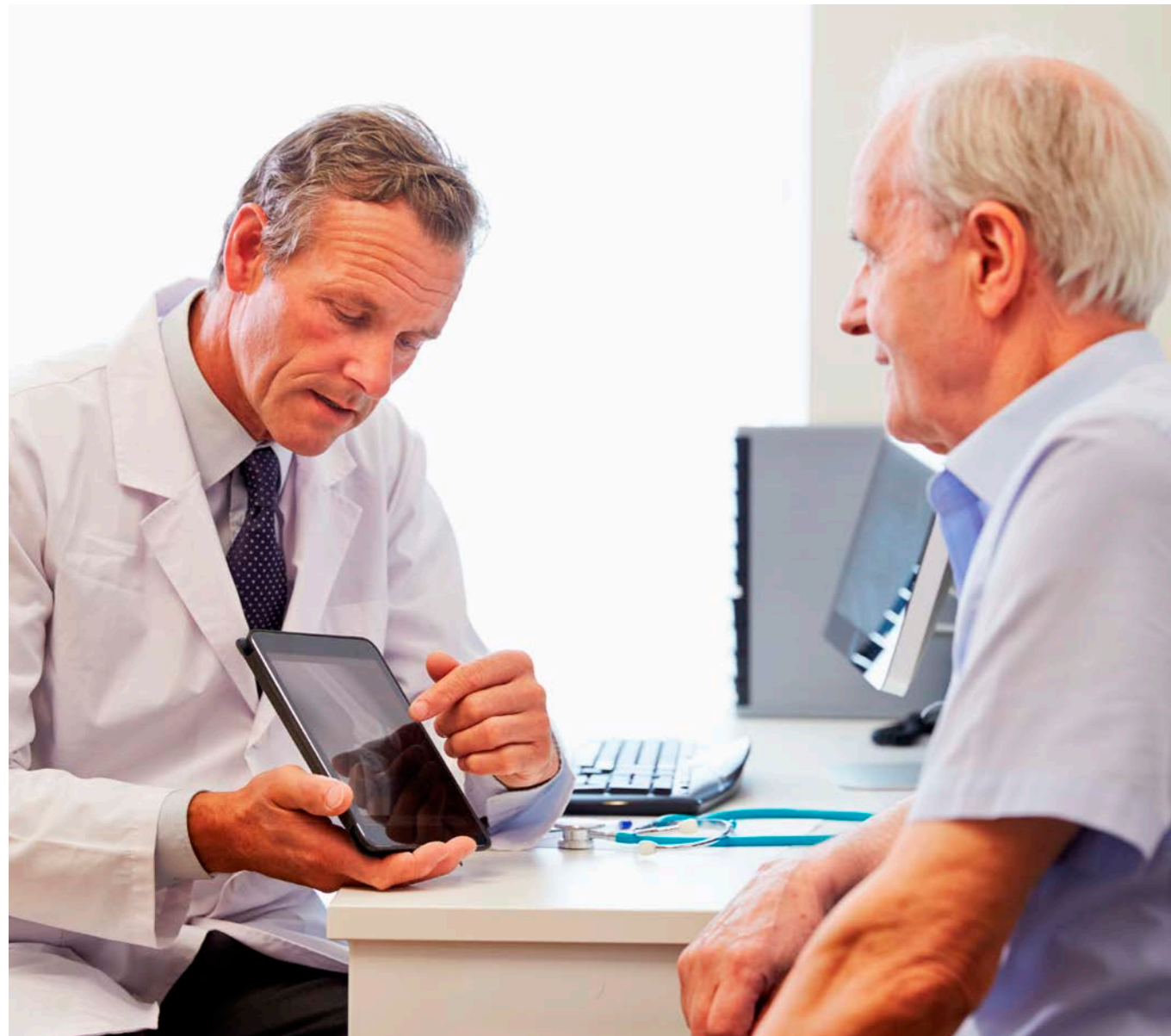


SAMEN BESLISSEN

TEKST: ANITA HARTE
FOTO: ALDO ALLESSIE



WAT WILT U ZELF?

De tijd dat de arts bepaalde welke behandeling, zorg of ondersteuning voor u het beste is, is allang voorbij. Beslissingen hierover neem je samen: zorgverlener en patiënt. En wat 'het beste' is, hangt af van wat voor u belangrijk is. Écht samen beslissen kan alleen als uw zorgverleners en naasten weten wat u wilt en belangrijk vindt. Er is een vragenlijst om u daarbij te helpen.

Als je bij de dokter komt om te praten over een behandeling, draait het vaak om drie vragen: Wat zijn de mogelijkheden? Wat zijn de voor- en nadelen? En wat betekent dat in mijn situatie? 'Goede vragen', zegt Annemarie Koopman, projectleider Samen Beslissen bij Vilans, de landelijke kennisorganisatie voor zorg en ondersteuning. 'Prima ook als het gaat over de behandeling van één ziekte. Maar precies daar zit vaak de angel', zegt Annemarie. 'Want ouderen hebben heel vaak meerdere ziektes tegelijk. Ze hebben bijvoorbeeld diabetes, hartproblemen, het lopen wordt minder en het geheugen gaat achteruit. Dan werkt het niet om ziektegericht te kijken. Want wat goed is in de behandeling van de ene ziekte, kan juist nadelig zijn voor de andere.'

Andersom denken

'Maar', zegt Annemarie, 'er is ook nog iets anders. Voor ouderen is kwaliteit van leven vaak veel belangrijker dan ziektegericht behandelen. Dus samen beslissen gaat over heel goed kijken naar welke behandeling bij iemand past. En dat dat alleen kan als je zelf én je zorgverlener weet wat belangrijk voor je is. Dat vraagt om bewustwording en een cultuurverandering. We moeten andersom denken. Dus niet: ik heb dit en welke zorg of

VUL DE VRAGENLIJST IN

Als uw huisarts of geriater (nog) niet met de vragenlijst werkt, kunt u die toch voor u zelf eens invullen en met uw naasten bespreken, zodat ook zij weten wat voor u belangrijk is. De vragenlijst staat op onze website: www.kbo-pcob.nl/samenbeslissen

behandeling past daarbij? Maar wel: ik wil dit en dat nog graag doen. En hoe kunnen we mijn ziekte dan het beste behandelen zodat ik dat ook kan doen.'

Vragenlijst helpt

Omdat niet iedereen het even makkelijk vindt om aan te geven wat belangrijk is en wat je wilt, is er een vragenlijst ontwikkeld. Een handig hulpmiddel dat al in een groot aantal ziekenhuizen wordt gebruikt op de afdeling geriatrie, als voorbereiding op een gesprek. Het zijn vragen over uw persoonlijke situatie, over uw gezondheid, geheugen en zelfstandigheid. En vragen over wat u belangrijk vindt, wat uw doelen en wensen zijn. Het beantwoorden van de vragen helpt u om duidelijk te krijgen wat u graag wilt bespreken. Daarnaast helpt het ook uw zorgverlener. Die krijgt hierdoor inzicht in uw situatie en wat bij u past.

'Zowel ouderen als zorgverleners die met de vragenlijst werken zijn enthousiast', vertelt Annemarie. 'We hebben gemerkt dat het invullen voor veel mensen aanleiding is om thuis toch eens te bespreken wat ze nog écht belangrijk vinden. Vaak geeft dat ook rust, als iedereen daarna hetzelfde voor ogen heeft. Natuurlijk houden ouderen zelf de regie, begrijp me niet verkeerd. Maar als je echt ziek of kwetsbaar bent, ben je niet altijd in staat om voluit mee te beslissen. En dan is het belangrijk dat je met elkaar – de oudere, de naasten en de professional – op één lijn zit.'

Ook bij huisartsen

Dat de vragenlijst al veel wordt

gebruikt, is mooi. Nog mooier zou het zijn als die ook bij de huisarts wordt gebruikt, want daar kom je meestal eerst, vindt Annemarie. 'En dat de huisarts diezelfde lijst dan later kan delen met de geriater. Zodat iemands wensen en doelen bij alle betrokken zorgverleners bekend zijn.' Om dat goed te kunnen invoeren, wordt de komende tijd in drie regio's in verschillende huisartsenpraktijken ervaring opgedaan met samen beslissen met behulp van de vragenlijst. 'Daar gaan we van leren, zodat daarna ook andere praktijken het kunnen gebruiken en elke behandeling een echte gezamenlijke beslissing wordt.'



'Dat zorgende zit in mij. En hulp vragen niet'

VOORLICHTERS GEZOCHT

We zoeken mensen die als ambassadeur voor Samen Beslissen promotie willen maken. Zij krijgen begin van het jaar een training hiervoor en organiseren dan komend jaar bijeenkomsten waar ze een korte presentatie geven over nut en noodzaak en daarna de mensen in groepjes laten oefenen. Het leukste is als mensen zich in tweetallen aanmelden, zodat ze samen deze voorlichting en gespreksgroepjes kunnen begeleiden.

Interesse?
Meld u dan aan bij
Marja.Berendsen@kbo-
pcob.nl

Samen beslissen met haar man, dat kon niet meer, zegt mevrouw Bosman (80) uit Didam. Daarvoor was zijn dementie dit voorjaar al te ver gevorderd. Zij besliste voor hem, samen met haar kinderen, de huisarts en praktijkverpleegkundige Joke Koers. Het invullen van de vragenlijst hielp daarbij.

Meneer Bosman had al langer geheugenproblemen, maar weigerde om naar een geriater te gaan. 'Dat zien we vaker', zegt Joke, die zich als ondersteuner van de huisarts vooral op ouderenzorg richt. 'De stap naar het ziekenhuis is voor veel mensen best groot. Gelukkig kunnen wij ook in de huisartsenpraktijk geheugenonderzoek doen. We deden het onderzoek, ik had gesprekken met meneer en mevrouw Bosman, overlegde met de huisarts en uiteindelijk volgde de diagnose: dementie. Omdat de casemanager dementie een wachtlijst had, wilde ik kijken wat ik ondertussen kon doen. Ik had in de huisartsenpraktijk al ervaring opgedaan met de vragenlijst van Samen Beslissen en wilde die graag inzetten om een beter beeld te krijgen van de situatie, wensen en mogelijkheden. Want ik maakte me best

'We moeten andersom denken. Dus: ik wil dit en dat nog graag doen. Welke behandeling kan dat mogelijk maken?'

wel zorgen, vooral over mevrouw Bosman, die als mantelzorgster zelf ook erg kwetsbaar was. Ik gaf haar een vragenlijst. En één aan meneer. Want het is belangrijk om ook zijn verhaal en zijn waarheid te horen.'

Sterke vrouw

'We hebben de lijst inderdaad samen ingevuld', vertelt mevrouw Bosman. 'Ik las hem de vragen voor en hij gaf de antwoorden. Zo zei hij dat hij tevreden was over zijn gezondheid. En dat het zijn wens was om met mooi weer te gaan fietsen – iets wat hij toen overigens al niet meer kon.' Op haar eigen lijst gaf mevrouw Bosman haar kwaliteit van leven een acht. 'Ik ben er trots op dat ik dankzij een pacemaker – ik krijg nu mijn vierde, een Rolls Royce dit keer – al 25 jaar langer leef dan gedacht. Die acht zou overigens wel omlaag gaan als de gezondheid van mijn man verslechtert.'

Mevrouw Bosman is een sterke vrouw. Ze regelt alles nog zelf. Zoals ze dat altijd heeft gedaan, ook al kampten zij en haar man al jaren met gezondheidsklachten. 'Sinds ons pensioen waren we elkaars mantelzorgster', zegt ze. Een balans die door zijn dementie wel steeds meer uit evenwicht was geraakt. De laatste jaren moest zij ook voor zichzelf zorgen. 'Maar zo iets gaat vanzelf. Je blijft je aanpassen aan de

situatie. Bovendien zit dat zorgende ook in mij. En hulp vragen niet.'

Een paar maanden geleden ging de gezondheid van meneer Bosman hard achteruit. De huisarts begon over een hospice. Een grote stap, waar ze wel over spraken, maar die ze toch wat vooruitschoven. Tot er op een gegeven moment weer een gesprek was met Joke, en dit keer ook met de kinderen. Toen voelde mevrouw Bosman dat er 'een streep werd getrokken'. Ze was zelf zo kwetsbaar en de zorg voor haar man was zo zwaar, dat haar zoon nu samen met de huisarts hulp ging regelen. Meneer Bosman zou naar het hospice gaan.

Bewustwording

Op het moment dat we mevrouw Bosman interviewen is haar man net drie weken daarvoor in het hospice overleden. 'Dat uw zoon toen in dat gesprek besloot om iets voor u te regelen, was best even lastig hè?', zegt Joke. Mevrouw Bosman knikt. 'Op dat moment moest ik toegeven dat ik iets moest loslaten. En dat is een drempel die je over moet. Het gesprek bracht mijn gedachten op gang. Joke zette voor mij op een rijtje wat ik aan het doen was en hielp mee om de volgende stappen te zetten. Zelf zat ik zó in de modus van helpen en doen, dat ik daar geen tijd voor had. Zelfs het invullen van de vragenlijst deed ik meer om Joke te helpen. Ik stond er toen niet bij stil dat ik dat voor mezelf deed.'

Joke had graag meer gedaan om mevrouw te kunnen ontlasten. 'Nu ben ik vooral een luisterend oor geweest. Had ik die vragenlijst een paar jaar eerder gehad, dan had dat bij mevrouw Bosman denk ik voor meer bewustwording gezorgd. En dan had ze meer ondersteuning en advies kunnen krijgen. Nu heeft ze al die tijd in de doe- en regelstand gestaan. Dat deed ze goed, maar daardoor had ze geen tijd om ook goed voor zichzelf te zorgen.'