

# TIJD VOOR EEN GOED GESPREK



**Door persoonlijke wensen en overwegingen met uw arts of praktijkondersteuner te delen, krijgt u de best passende zorg. Tijdens een goed gesprek met hen kunt u aangeven wat ú belangrijk vindt en wat u wel of niet wilt. Een speciaal voor ouderen ontwikkelde vragenlijst helpt u ter voorbereiding op dit gesprek. We spreken met een arts en een patiënt over hun ervaringen met deze vragenlijst.**

Gabrielle Schoon-Blaauw is huisarts en lid van de ontwikkelgroep van de speciale vragenlijst (Topic-SF), die als proef wordt ingezet in diverse huisartsenpraktijken. Ze legt uit: 'In ziekenhuizen wordt door geriater al langer met een speciale vragenlijst voor ouderen gewerkt. Dit is een handig hulpmiddel, met de nadruk op positieve gezondheid. Samen met Vilans, de landelijke kennisorganisatie voor zorgondersteuning, zijn we met een groep huisartsen en praktijkondersteuners aan de slag gegaan om deze lijst naar de huisartsenpraktijk te vertalen.'

#### Wat wil je kunnen doen?

Sinds afgelopen zomer draait de

huisartsenpraktijk van Gabrielle mee met het proefproject. 'De eerste ervaringen zijn positief; het helpt ons heel goed om meer inzicht in de wensen en voorkeuren van patiënten te krijgen. Bovendien komen ze beter voorbereid naar het gesprek; ze hebben zelf al goed nagedacht over wat zij wel of juist niet willen. En dat is handig, zeker als er meerdere aandoeningen tegelijk spelen. Omdat sommige behandelingen mogelijk nadelige effecten op elkaar hebben, moeten er soms keuzes worden gemaakt tussen wat je wel en niet behandelt. Bij ouderen zie je vaak dat kwaliteit van leven daarbij zwaarder weegt dan behandeling alleen gericht op de ziekte.

Door de lijst komen zaken naar voren die je verrassen. Zo gaf een patiënt aan dat hij er geen probleem mee heeft om niet meer te kunnen fietsen, maar dat hij wel nog graag wil biljarten. Of een andere man, voor wie het schrijven juist erg belangrijk is. Dan ga je kijken hoe je een aandoening of ziekte kunt aanpakken om deze wensen mogelijk te maken, bijvoorbeeld door het inschakelen van een ergotherapeut. De nieuwe werkwijze vraagt wel de nodige tijd en inspanning. Maar deze investering betaalt zich dubbel en dwars terug: patiënten voelen zich nog beter gehoord én je kunt hun de best passende zorg leveren. En dat geeft enorm veel voldoening.'

## ‘Het zet je aan tot nadenken: wat vind ik belangrijk in het leven?’

**S**'Samen met mijn kleindochter en een thuiszorgmedewerker heb ik de vragenlijst ingevuld. Dat duurde ongeveer een half uurtje', vertelt de 94-jarige mevrouw Damen (niet haar echte naam) die nog zelfstandig woont. 'Het zet je aan tot nadenken: wat vind ik belangrijk in het leven? Het liefst wil ik me nog een beetje 'happy' voelen en het idee hebben dat ik het leven aankan. Daarnaast heb ik het als een opluchting ervaren om eens te kunnen delen waar ik zoal mee worstel. Ik heb bijvoorbeeld aangegeven dat ik graag vaker naar buiten wil; ik geniet enorm van het zonnetje op mijn gezicht. Maar omdat ik minder goed ter been ben en een blaaskatheter heb, vind ik het lastig om de deur uit te gaan. Met mijn rollator loop ik alleen kleine stukjes in de buurt. De praktijkondersteuner heeft me daarom geadviseerd om via de gemeente een rolstoel te regelen en speciale, discrete urinezakjes aan te schaffen, waardoor ik mobieler ben en eerder naar buiten durf. Vervolgens heb ik zelf actie ondernomen, dat deed me goed. Nu alles is geregeld, onderneem ik meer. Laatst ben ik bijvoorbeeld een heerlijk frietje bij de cafetaria gaan halen met mijn kleindochter. Op de lijst heb ik ook aangegeven dat ik regelmatig het sociale contact mis. Nogal wat mensen zijn me ontvallen en helaas wonen niet al mijn kinderen in de buurt. De praktijkondersteuner heeft via een vrijwilligersorganisatie iemand gevonden die wekelijks bij me langskomt. Dan gaan we iets leuks doen of bijvoorbeeld samen een kast uitmesten. De vragenlijst heeft me dus veel moois opgeleverd. Niet alleen op praktisch gebied: ik sta nu positiever in het leven. Ik kijk erg uit naar de lente, dan ga ik in mijn rolstoel nóg vaker naar buiten.'

#### Samen beslissen

Samen beslissen betekent dat een zorgverlener samen met de patiënt een beslissing neemt over een behandeling of bepaalde zorg. Hierbij bespreken zij met elkaar de risico's, voor- en nadelen van verschillende behandelopties en de persoonlijke waarden en voorkeuren van de patiënt. Het samen beslissen leidt tot meer tevredenheid over de genomen beslissing, meer therapietrouw en minder overbehandeling. Speciaal voor ouderen is er een vragenlijst ontwikkeld ter voorbereiding op het gesprek met hun zorgverlener. Als uw huisarts of geriater nog niet met deze vragenlijst werkt, kunt u deze zelf invullen en met uw naasten bespreken. Zo weten ook zij wat u belangrijk vindt. De vragenlijst vindt u online via [www.kbo-pcob.nl/samenbeslissen](http://www.kbo-pcob.nl/samenbeslissen)

#### DOE MEE MET DE WORKSHOP SAMEN BESLISSEN

Meer weten? Kom naar de tour van KBO-PCOB en doe mee met deze of andere workshops. Deelname (met lunch) is gratis. Inloop is om 9.30. Meer informatie en aanmelden via [www.kbo-pcob.nl](http://www.kbo-pcob.nl) en dan bovenin op 'Agenda'.

7 maart in Dronten, Flevoland  
23 maart in Heinkenszand, Zeeland  
30 maart in buurt van Didam, Gelderland  
25 mei in Nieuwegein, Utrecht