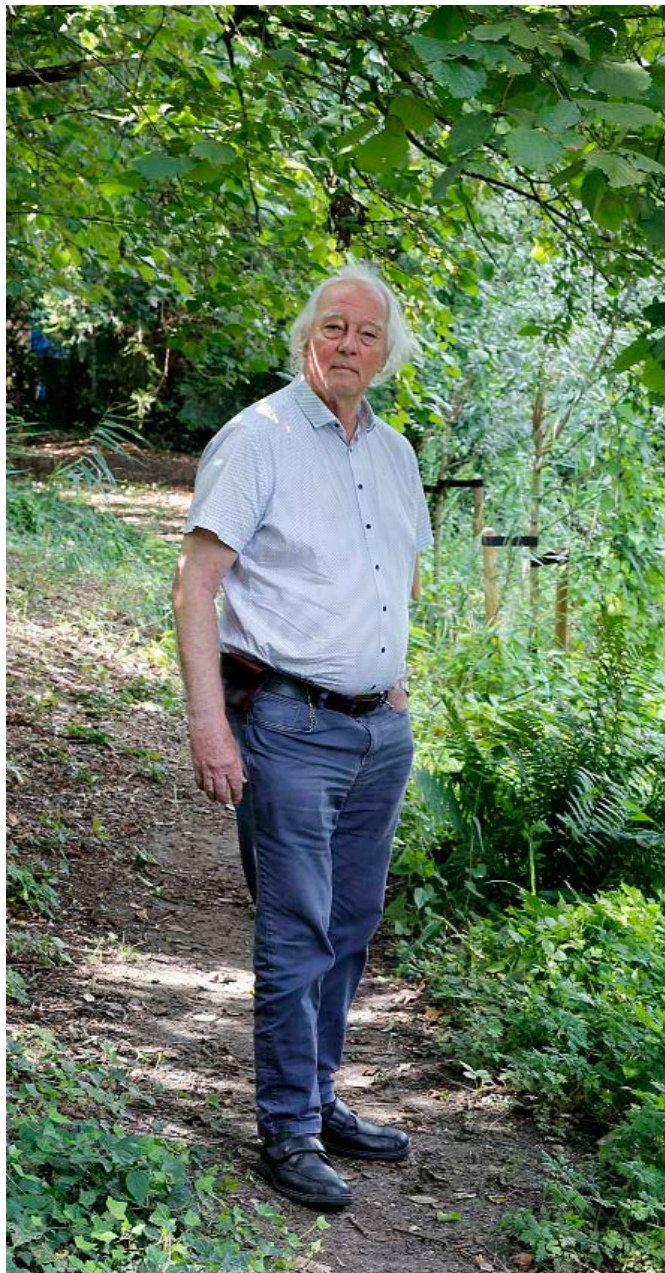


'NIET ALLES WAT KAN, HOEFT'



Nadenken over wat u belangrijk vindt in het leven. Samen beslissen over wat u wel en niet wilt als het over zorg gaat. De Samen Beslis Hulp helpt daarbij door de juiste vragen te stellen. Hans Wolthers, cliëntondersteuner bij KBO-PCOB, gaf al antwoord op die vragen nog voor de lijst formeel bestond.

Als een eigenschap al van nature 'ingebakken' kan zijn, dan is dat zo bij Hans Wolthers (76). Nadenken over wat voor hem belangrijk is, doet hij al zijn hele leven. 'Zo zit ik in elkaar. Ik weet verdraaid goed wat ik wil.' Een jaar of vijf geleden schreef hij het ook op. Niet omdat het moest, wel om zich er nog eens extra bewust van te worden. 'Het kreeg daardoor nog wat meer handen en voeten.' Af en toe pakt hij de papieren er nog eens bij. Soms voegt hij ook wat toe. Iets doorstrepen hoeft hij nooit. Dat er tegenwoordig zoiets is als de Samen Beslis Hulp, juicht Hans toe. 'Zo'n vragenlijst is een mooie houvast om na te denken over wat je nog wilt en wat je doelen zijn. Want je moet het stuur van je eigen leven zelf in handen houden.'

Mijn mening tegen de zijne

Hans heeft wat betreft ziekten wel wat achter zijn naam staan. Zo kreeg hij na een hartinfarct een dotterbehandeling en werden er stents geplaatst. De artsen vonden dat een kwestie van 'moeten' en daar had Hans helemaal geen probleem mee. 'Ik was allang blij dat de vernauwingen waren ontdekt en dat er wat aan gedaan kon worden.'

Dat hij daarna mee wilde doen aan het UCC-SMART onderzoek van het UMC Utrecht, vond zijn cardioloog dan weer niet zo'n goed idee. Sterker, die was het er niet

mee eens, zegt Hans. 'Hij vond het veel te belastend voor mij. Terwijl ze in dat onderzoek kijken of er niet méér vaatproblemen zijn en dat vond ik juist heel belangrijk.' Het werd geen schoolvoorbeeld van samen beslissen. 'Eerder mijn mening tegen de zijne. Dat mag, maar ik vind mijn mening dan wel belangrijker.' Toen vervolgens bleek dat een van zijn halsslagaderen voor 70 procent dicht zat, besloot Hans wel weer met de neuroloog samen om daar niets aan te doen. 'Hij vertelde me over de risico's, ik snapte de logica en kon daar helemaal in mee gaan. Ik geniet van het leven, maar niet alles wat kan, hoeft ook.'

'Ik weet verdraaid goed wat ik wil'

Een prachtig voorbeeld

Hans komt niet alleen op voor zichzelf, ook graag voor anderen. Zo is hij gevolmachtigde van een mevrouw met dementie. 'Ik werd gebeld door haar arts. Mevrouw had longontsteking en moest naar het ziekenhuis, maar wilde dat zelf niet. Ik kon zeggen: oké, ze gaat toch. Dat deed ik alleen niet. Want ik vond haar mening belangrijker, ook al kon ze het zelf niet meer overzien.' Dat ze uiteindelijk niet werd opgenomen en de arts dat echt met hem afstemde, vond Hans fijn. 'Een prachtig voorbeeld van samen beslissen.'

SAMEN BESLIS HULP: handleiding over jezelf

'Een slimme senior is op zijn toekomst voorbereid. Dat is het uitgangspunt bij de campagne over Samen Beslissen', zegt Jozette Aldenhoven, beleidsadviseur dienstverlening van KBO-PCOB. 'Steeds meer huisartsen, specialisten en andere zorgverleners horen graag van ouderen wat zij zelf belangrijk vinden. Zij kunnen immers niet aan de buitenkant zien hoe iemand zich voelt, wat die graag doet en wil blijven doen. Wie daar op tijd over nadent, kan vervolgens veel beter samen met zijn zorgverlener kijken welke ondersteuning, zorg of behandeling het beste past op het moment dat het nodig is.'

Een praktisch hulpmiddel ('daar zijn we bij KBO-PCOB wel van') om over deze vragen na te denken, is de Samen Beslis Hulp. Een vragenlijst met heel concrete vragen over gezondheid, eventuele pijn en het geheugen, zegt Jozette. 'Maar vooral ook met vragen over hoe iemands dagelijks leven eruitziet en wat iemand belangrijk vindt in het leven.' Dat moet je ook vooral met je naasten bespreken, zegt ze, zodat ook zij weten wat de wensen zijn.

De vragenlijst is overigens zeker geen juridisch document. 'Zie het als een soort handleiding over jezelf. Het helpt je nadenken over kwaliteit van leven, zorgt voor bewustwording van wat je in de toekomst wel of niet wilt en maakt dat je daar echt samen over kunt beslissen.'

VUL DE VRAGENLIJST IN

De Samen Beslis Hulp is online te vinden op www.kbo-pcob.nl/samenbeslissen U kunt de brochure ook bestellen (tegen verzendkosten) via info@kbo-pcob.nl of bel onze Servicetelefoon: 030-340 06 55 (ma t-m do van 10-13.00 uur)

WILT U EEN WORKSHOP OVER SAMEN BESLISSEN BIJ UW AFDELING?

Met uitleg over het gebruik van de Samen Beslis Hulp die KBO-PCOB in samenwerking met ziekenhuizen, huisartspraktijken en Vilans ontwikkeld heeft. Een getrainde vrijwilliger komt vertellen over 'Samen Beslissen', geeft tips en gaat in op de ontwikkelde vragenlijst voor Samen Beslissen. Meer informatie en aanmelden (voor 1 januari 2024) via info@kbo-pcob.nl of bel 030-3 400 600