

# SAMEN BESLISSSEN



Vroeger vertelde de dokter de patiënt hoe de behandeling zou verlopen. De patiënt volgde het advies van de arts. Tegenwoordig zijn we mondiger, stellen we vragen. En we beslissen samen, arts en patiënt, waarbij u als patiënt aangeeft wat voor u belangrijk is in het leven. Tijdens de coronacrisis is het belang van samen beslissen alleen maar sterker geworden. Maar hoe doe je dat?

# W

Wie ouder wordt, krijgt vaak te maken met allerlei kwalen. Wordt u doorverwezen naar de geriater (specialist voor senioren) dan bespreekt die uw klachten, maar ook welke zaken voor u belangrijk zijn in het leven. En dat is belangrijk, want mensen willen vaak ook andere zaken naast de klachten aanpakken. U wil bijvoorbeeld mobieler worden. Dan kan een cursus valpreventie of hulp van de fysiotherapeut iets zijn voor u. Of u wil hulp bij neerslachtige gevoelens. Om een goed beeld te krijgen van wat echt belangrijk is, vraagt de geriater in veel gevallen naar het cijfer dat u uw leven op dat moment geeft en wat nodig is om dit omhoog te krijgen. Dit geeft de arts zicht op hoe de kwaliteit van uw leven kan worden verbeterd.

## Als ik maar zelfstandig blijf

Ruth Pel, werkzaam bij Vilans – de landelijke kennisorganisatie voor langdurige zorg – deed samen met twee ziekenhuizen in Amsterdam onderzoek naar hoe gesprekken tussen ouderen en geriaters verlopen. Ze zag dat de gesprekken vaak gaan over de problemen die patiënten hebben en minder over waar iemand nu echt mee geholpen is. De verschillende behandelingen werden niet altijd goed doorgesproken en de inbreng van de patiënt niet voldoende benadrukt. En juist dat laatste is belangrijk. Het helpt namelijk om het gesprek thuis goed voor te bereiden. Schrijf alle vragen die u de arts wilt stellen op en vraag of u het gesprek mag opnemen. Zo kunt u de adviezen van de arts later thuis nog eens rustig terugluisteren. Bedenk ook wat u het belangrijkste vindt om te bespreken. Uit onderzoek blijkt dat zorgverleners vaak denken dat pijnbestrijding het belangrijkste is, terwijl ouderen vaak het belangrijkste vinden dat ze zelfstandig kunnen functioneren. U kunt ook vragen om bedenktijd voordat u een beslissing neemt over uw behandeling. Dan kunt u thuis de informatie nog eens rustig laten bezinken en met naasten bespreken.

## Gebruik een vragenlijst

Steeds meer ziekenhuizen bieden patiënten hulp bij het voorbereiden van het gesprek door speciale vragenlijsten, zoals de TOPICS-SF. Een vragenlijst kan u helpen om meer grip te krijgen op het gesprek. U vult de vragenlijst voorafgaand aan het gesprek of samen met de zorgverlener in. Niet alleen uw klacht komt aan bod, maar ook allerlei aspecten van uw persoonlijke situatie, zoals mobiliteit, zelfstandig wonen en omgaan met stress.

## Informatie van de naaste is belangrijk

Een partner, familielid of vriend heeft vaak waardevolle informatie voor een arts over hoe het met iemand gaat.

**Wilt u zich ook beter voorbereiden op een gesprek met de arts? Lees dan de patiëntenfolder Samen beslissen van Vilans en KBO-PCOB. U kunt hem downloaden op [www.kbo-pcob.nl/academie](http://www.kbo-pcob.nl/academie) en dan onder 'zorg'.**

**Heeft u geen internet? Bel dan onze Ledenservice, dan sturen zij hem naar u op. T: 030-3 400 600 (ma t/m vrij, 9.00-17.00 uur)**

Soms ziet de naaste het anders. Vindt deze bijvoorbeeld dat het helemaal niet zo goed gaat, of dat het geheugen slechter is dan iemand zelf in de gaten heeft. Valt het geven van zorg zwaar? Ook dat is goed om te laten weten, zodat er tijdig ondersteuning voor de mantelzorger kan worden geregeld.

## Oefendokter

Tijdens een consult moet vaak veel besproken worden. Misschien bent u zenuwachtig voor het gesprek of over de uitslag van een onderzoek. Vertel dit aan de zorgverlener, zodat deze hier rekening mee kan houden. Als de arts veel medische termen gebruikt die u niet begrijpt, kunt u gerust vragen om het nogmaals of eenvoudiger uit te leggen. Het is belangrijk dat u goed snapt waar de arts het precies over heeft. Alleen dan kunt u de juiste beslissing nemen over uw gezondheid. Vindt u het gesprek lastig, oefen dan met de Oefendokter - [www.oefendokter.nl](http://www.oefendokter.nl) - een website waar u een oefengesprek voert met een online voorbeelddokter. En dat werkt, aldus onderzoeker Johan Jeuring van de Universiteit Utrecht: 'Als patiënten de juiste vragen stellen aan hun arts houden ze hun therapie beter vol, worden ze minder vaak in het ziekenhuis opgenomen en leiden ze uiteindelijk een gezonder leven.'

## SAMEN BESLISSSEN IN CORONATIJD

De interviews in dit artikel zijn gehouden voordat de coronacrisis in Nederland uitbrak. Omdat het in tijden van corona extra belangrijk is om met uw naasten te praten over uw wensen, gaan we op pagina 32 daar verder op in.





## Madelon Loeffen-Favié (83):

Madelon Loeffen-Favié (83) twijfelde geen moment toen de arts voorstelde om haar 33 keer te laten bestralen vanwege de tumor in de lymfeklieren in haar nek. 'Ik wist meteen dat ik dat niet wilde.' Ze was al driemaal geopereerd om tumoren te laten verwijderen.

De beslissing om zich niet verder te laten behandelen kwam niet uit de lucht vallen. Voor het gesprek met de arts plaatsvond sprak zij uitgebreid met haar man, kinderen en broer. Die gesprekken bevestigden haar gevoel dat ze geen intensieve behandeling meer wilde. 'Ik lees graag een boek, luister naar muziek, zie vogeltjes in de tuin, mijn kinderen komen logeren én ik heb een lieve man', zegt ze met een grote lach. 'Deze kwaliteit van leven zo veel mogelijk behouden is voor mij het allerbelangrijkste. Ik ben blij dat mensen in mijn omgeving mij begrijpen. Soms hoor je dat kinderen aandringen bij hun ouders om zich te laten behandelen. Dat kan heel pijnlijk zijn.'

### Arts is geen godheid

Met zowel de oncoloog als met William van Aalst, de physician assistant (assistent van de specialist) van de geriatrie afdeling, bespreekt zij haar gevoel dat ze niet verder wil met de behandelingen. Daar vindt ze een luisterend oor. 'De artsen zeiden: "We hebben respect voor de

Dit is een stockfoto, mevrouw Loeffen wilde liever niet op de foto

## 'Dit is voor mij het allerbelangrijkste'

beslissing die u neemt." Dat is natuurlijk prettig om te horen. Ook vroegen ze mijn man naar zijn kant van het verhaal en gaven ze aan niet alle antwoorden te hebben. Dat is belangrijk om te beseffen als patiënt. Je moet varen op je eigen kracht en de arts niet als een soort godheid zien, maar als een gelijkwaardige.'

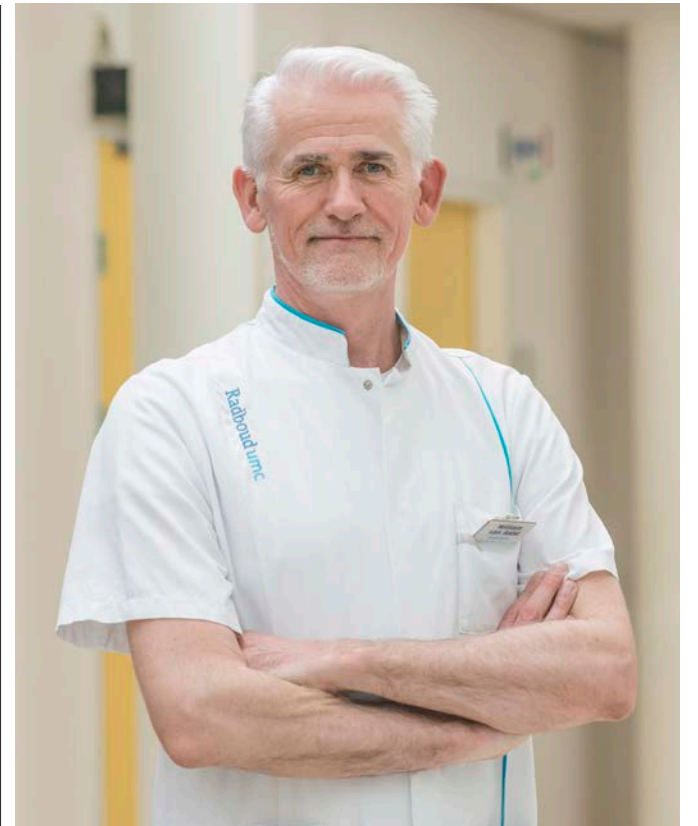
Madelon Loeffen was volgens eigen zeggen altijd al een makkelijke prater. Dat hielp toen ze haar gevoelens bespreekbaar wilde maken: 'Mijn advies is om gewoon te zeggen wat je denkt. Je moet het ontzag voor de arts niet in de weg laten staan als je vragen hebt.' Dat de artsen in het Radboud UMC waar zij onder behandeling is, veel oog hebben voor de beleving van de patiënt, vindt zij waardevol. Loeffen-Favié: 'De beslissingen over mijn behandeling zijn altijd in goed overleg genomen.' Om samen te kunnen spreken over de verbetering van de kwaliteit van leven vroeg Van Aalst haar welk cijfer zij haar leven gaf en hoe dit cijfer omhoog kon. Haar antwoord was duidelijk: 'De enige die daar iets aan kan veranderen ben ik zelf. Mijn gezondheid gaat achteruit en dat moet ik accepteren. Dat de artsen en mijn omgeving mij daarbij steunen is een grote hulp.'

## William van Aalst physician assistant, Radboud UMC Nijmegen

'Wat kan ik voor u betekenen?' Het is de eerste vraag die William van Aalst, werkzaam als physician assistant (een assistent van de specialist) stelt als hij een nieuwe patiënt in zijn werkkamer krijgt. 'Vaak verwacht de patiënt deze vraag niet, maar ik vind het belangrijk dat iemand direct het gevoel heeft dat er geluisterd wordt.'

In het eerste gesprek neem ik normaliter uitgebreid de tijd om de patiënt te leren kennen en te horen waar ik aandacht aan moet besteden. Zo ook bij mevrouw Loeffen-Favié. Doordat we haar situatie uitgebreid bespraken aan de hand van de TOPICS-SF-vragenlijst, kreeg ik goed zicht op hoe het met haar ging en wat zij belangrijk vond voor haar kwaliteit van leven in de huidige levensfase. Hierdoor liepen de gesprekken later als vanzelf en snapte ik haar beslissing om te stoppen met behandelen. Ze had het gesprek goed voorbereid en had zelfs een lijst met winst- en verliespunten gemaakt. Toen we haar standpunt bespraken, vertelde ze dat ze nog steeds goed scoort op de winstpunten. Ze geniet van de bezoeken van haar kinderen. Dat bepaalt voor haar de kwaliteit van leven. We voerden een heel open gesprek, waarbij ook haar man toelichtte wat hij ervan vond. Hij ondersteunt haar keuze, hoe lastig soms ook voor hem', aldus Van Aalst.

Samen beslissen over wat de beste behandeling is voor de patiënt, wordt in het Radboud UMC op meerdere manieren gedaan. Op de poli's werken de artsen met de TOPICS-SF-vragenlijsten. Deze helpen de patiënt om in kaart te brengen wat de klacht is, maar ook wat zij het belangrijkste vinden om te bespreken in het ziekenhuis. Van Aalst: 'Soms vult de patiënt de vragenlijst thuis in en neemt die mee naar het gesprek. Zelf neem ik liever de vragen samen met de patiënt door. Je merkt dan sneller waar de pijnpunten zitten.' Daarnaast werken artsen op de afdelin-



## 'Samen beslissen over wat de beste behandeling is'

gen met de methode 'gezamenlijke besluitvorming'; patiënten en artsen nemen met deze methode samen behandelingsbesluiten. Artsen weten alles over het best beschikbare wetenschappelijk bewijs. Patiënten brengen hun waarden, doelen en voorkeuren in. Samen wordt er besloten. Van Aalst: 'Bij de overleggen met de andere behandelende artsen vertegenwoordig ik de patiënt. Soms is er wel een verschil in visie tussen verschillende behandelaren, maar uiteindelijk zijn we het erover eens dat de kwaliteit van leven het belangrijkste is en de patiënt uiteindelijk in overleg met de hoofdbehandelaar de beslissing moet nemen.'

# SAMEN BESLISSEN in coronatijd



Als oudere word je door de coronacrisis geconfronteerd met grote vragen: als ik ziek word, wil ik dan wel of niet naar het ziekenhuis? En een behandeling op de intensive care, kan ik dat wel aan? U heeft daar een keuze in. Wat u ook beslist, denk vooraf goed na over wat u wilt en belangrijk vindt en maak uw keuzes kenbaar.

Een medicijn tegen corona lijkt voorlopig nog niet voorhanden. Des te belangrijker om goed na te denken over wat u wilt, mocht u ziek worden. Op het nieuws horen we dat een verblijf op de intensive care (ic) zwaar is en niet voor iedereen de beste optie. Judith Wilmer, klinisch geriater en bestuurslid van de Nederlandse Vereniging voor Klinische Geriatrie, licht toe: 'Het is goed om te beseffen dat lang niet

iedereen die wordt opgenomen met corona uiteindelijk op de ic belandt. Het gaat om ongeveer een kwart van de patiënten. Van alle mensen die corona krijgen, is dat slechts drie procent. Alleen als de weerstand van de patient het niet aankan, is opname op de ic nodig. Grofweg kun je stellen dat als je conditie goed genoeg is om snel een trap op te rennen, je een behandeling op de ic aan moet kunnen.'

## Maak uw wensen kenbaar

Een verblijf op de ic is zwaar en heeft grote gevolgen voor het lichaam. Organen kunnen beschadigd raken en de hersteltijd is lang. Wilmer: 'Voor een arts is het belangrijk om te weten wat een patiënt wil. Als je liever niet in het ziekenhuis of op de ic behandeld wilt worden, laat dit dan opnemen in je huisartsendossier. Ook kun je een wilsverklaring opstellen. Of schrijf je wensen op een briefje. Maar deel de informatie in ieder geval met je zorgverlener, zoals de huisarts of de arts in het verzorgingstehuis. Bespreek je wensen ook met je naasten. Als je ziek wordt, ben je vaak suf en kun je niet goed overbrengen wat je wilt. Door je naasten op de hoogte te brengen, maak je het ook voor hen gemakkelijker.'

## Thuis of ziekenhuis?

Een inschatting maken over welke behandeling je wel en niet wilt, kan lastig zijn. Thuis heb je de emotionele steun van je familie en naasten. In het ziekenhuis krijg je fysiek de beste ondersteuning. Wilmer: 'Maar ook in het ziekenhuis is er persoonlijke aandacht. Artsen, verpleegkundigen, maar ook maatschappelijk werkers en geestelijk verzorgers doen hun uiterste best om patiënten te steunen. Nu is ook echt de tijd om digitaal te worden; schaf een smartphone of tablet aan als je die nog niet hebt. Ben je opgenomen, dan kun je altijd beeldbellen met de familie.'

## WILT U HULP BIJ HET MAKEN VAN UW KEUZE?

Lees hier de voor- en nadelen: [www.kbo-pcob.nl/academie](http://www.kbo-pcob.nl/academie) en dan naar 'zorg' Of vul de online keuzehulp in op [www.thuisarts.nl/nieuw-corona-virus](http://www.thuisarts.nl/nieuw-corona-virus)