

HOUVAST OM TE BEPALEN



WELKE HULP JE WÉL WILT

MET DE 'KEUZEHULP VERKEN UW WENSEN VOOR ZORG EN BEHANDELING' OP **WWW.THUISARTS.NL** KAN IEDEREEN WENSEN EN BEHOEFTE AAN ZORG EN BEHANDELING BEPALEN, BESPREKEN EN VASTLEGGEN. ZO'N KEUZEHULP VOORZIET, ZEKER IN DEZE TIJD, IN EEN GROTE BEHOEFTE.

Ragnild Vrijaldenhoven is chronisch be-
nauwd en heeft 's nachts beademing nodig.
Ook als huisarts was ze al bezig met het the-
ma gewenste en goede behandeling en zorg.
Daarom was ze de juiste persoon om mee te
denken over de ontwikkeling van de *Keuzehulp*
Verken uw wensen voor zorg en behandeling.
Haar man Peter was hier ook bij betrokken.
"Bij keuzes maken over zorg en behandeling
bij ziekte of een naderende dood denken men-
sen al snel aan euthanasie, ja of nee," zegt
Ragnild. "Maar het is veel belangrijker om
na te denken over de zorg en de behandeling
die je wél wilt, zoals de vraag of je langere tijd
op de intensive care (IC) opgenomen wilt zijn.
Daar helpt de keuzehulp bij."

Vroegtijdige zorgplanning

Onderzoeker Doris Smitsen heeft de vragen-
lijst ontwikkeld bij het ErasmusMC. "Bijtijds
nadenken over de zorg in de toekomst is
echt belangrijk," verklaart ze. "Ouderen en
mensen met een chronische ziekte kunnen
onverwacht in gezondheid achteruitgaan. Dan
moeten er soms acuut medische beslissingen
worden genomen, bijvoorbeeld over opname
in een verpleeghuis. Als niemand hun wensen
kent, krijgen patiënten soms een behandeling
of zorg die ze niet hadden gewild. Ze worden
bijvoorbeeld naar het ziekenhuis gebracht
terwijl ze thuis hadden willen blijven. Daarom

is het zo belangrijk dat hun naasten ook weten
wat ze willen. Die kunnen het woord doen als
de patiënt dat zelf niet kan, door angst of pijn
of omdat die niet bij bewustzijn is."

Makkelijk bruikbaar

Ragnild heeft de keuzehulp ingevuld.
Dat was gemakkelijk, zegt ze. "Je kunt de
keuzehulp vinden op www.thuisarts.nl en
de vragen op de computer invullen. Na een
korte inleiding doorloop je drie opeenvolgende
stappen in het keuzeproces. Die gaan over
je eigen wensen voor zorg en behandeling,
erover praten met je naasten en de huisarts,
en het vastleggen van je wensen. Elke stap
doet ertoe."

Ieder onderdeel wordt geïllustreerd met een
filmpje. Die gaan niet alleen over oude en zie-
ke mensen, onderstreept Peter. "In één film-
pje vertelt iemand over een vriend die door
een ernstig ongeluk in een rolstoel belandt.
Daardoor ziet de hoofdpersoon hoe belang-
rijk het is tijdig na te denken over gewenste
behandelingen. Ik heb zelf de keuzehulp ook
doorgenomen. Want ook al ben ik gezond, ik
kan morgen wat krijgen."

Zorgvertegenwoordiger

Eén onderdeel van de keuzehulp gaat over de
zorgvertegenwoordiger: de persoon die het
woord kan voeren namens de patiënt als >>

TIPS & ADVIEZEN

- *Ken je mensen die vragen hebben over gewenste zorg en behandeling? Wijs ze op de keuzehulp.*
- *Loop de vragen van de keuzehulp zelf door. Ook als je niet ziek bent.*
- *Denk je na over gewenste zorg en behandeling? Maak dan een (lange) afspraak met je huisarts om je vragen en twijfels te bespreken en gebruik de keuzehulp.*

die daar niet zelf toe in staat is. Ragnhild heeft hierover met haar man Peter gepraat en hem hiervoor aangewezen. “Peter kan mij bij de behandelaar, bijvoorbeeld de arts op de IC, vertegenwoordigen als ik zelf niet in staat ben om te zeggen wat ik wel en niet wil. Hij kan mijn ingevulde keuzehulp vinden op mijn telefoon en de computer. Ik heb hem ook uitgeprint.” “Dat is mooi meegenomen,” zegt Peter. “Maar de meerwaarde zit hem volgens mij in het nadenken en met anderen erover praten, je vragen en twijfels delen.”

Actuele vragen

Ook Patrick Jansen, huisarts en hoofdredacteur van Thuisarts.nl, heeft meegewerkt aan de keuzehulp. Die staat sinds eind maart online, precies op het goede moment. “De keuzehulp is door de coronacrisis actueler dan ooit,” zegt Jansen. “Veel mensen, zeker ouderen en kwetsbare mensen, zijn door het coronavirus gaan nadenken over de vraag welke zorg en behandeling ze willen. Bijvoorbeeld of ze bij die diagnose opgenomen willen worden in het ziekenhuis of liever thuisblijven. Ik heb al veel patiënten geadviseerd de keuzehulp te gebruiken.”

Houvast

Jansen noemt de keuzehulp een grote steun bij zijn werk als huisarts. Voorheen zochten

de mensen vaak zelf op internet, vertelt hij. “Ze kwamen dan bijvoorbeeld met ingevulde euthanasie- of wilsverklaringen, met hun handtekening er al onder. Ik kan dan moeilijk nog beginnen over hun wensen of waar ze bang voor zijn. Met de keuzehulp kan ik dat veel makkelijker bespreken. Die biedt daarvoor concrete handvatten, in de vorm van de open vragen en de filmpjes. En als mensen zelf hun wensen benoemen, komt dat veel meer van binnenuit dan wanneer ze een standaardformulier moeten invullen.” Een schriftelijke wilsverklaring is ook niet per se nodig, benadrukt hij. “Als ik met patiënten heb besproken wat die werkelijk willen, neem ik dat gesprek op in het dossier. Daarmee liggen hun wensen ook vast.”

Wakker schudden

Peter en Ragnhild Vrijaldenhoven hebben de keuzehulp aan hun zieke buurman geadviseerd. “Wat ons betreft vult iedereen, jong en oud, ziek en gezond, de vragen in,” zeggen ze. Je moet mensen soms wel wakker schudden, zegt onderzoeker Doris Smissen. “Ik heb presentaties gegeven voor groepen patiënten. Later hoorde ik terug dat ze daardoor aan het denken waren gezet en besluiten hadden genomen, bijvoorbeeld over aanpassing van hun woonsituatie.”

Patrick Jansen en Doris Smissen blijven in de gaten houden of de keuzehulp werkt. “Met de feedback die we krijgen passen we de huidige inhoud over twee of drie jaar zo nodig aan,” zegt Jansen. “Maar de huidige keuzehulp biedt mensen de noodzakelijke handvatten, ook om er met hun naasten over te praten.” <<

Je kunt de keuzehulp vinden op www.thuisarts.nl/keuzehulp/verken-wensen-voor-zorg-en-behandeling en op websites van patiëntenorganisaties, zoals de Parkinson Vereniging.

TEKST VERONIQUE HUIJBREGTS BEELD INGMAGE

