

de
**POWER
PATIËNT**

JIJ EN JE ARTS – SAMEN BETER **WIL KONINGS**



WERKBOEK



Inleiding

Dit werkboek hoort bij het boek De Power Patiënt. Dit boek helpt je de beste zorg te krijgen voor jouw aandoening. Door samen te werken met je arts. Het boek gebruikt hiervoor de POWER-piramide, die je voor elke fase van je ziekte praktische adviezen geeft die iedere patiënt kan toepassen om de beste zorg voor jou te krijgen en uiteindelijk sneller beter te zijn.

Je kunt De Power Patiënt vinden in de boekhandel of bestellen via www.powerpatient.nl. Bij het boek horen veel bonussen, die je ook kunt vinden op deze site. Een van deze bonussen is dit werkboek.

Aan het eind van (bijna) elk hoofdstuk in De Power Patiënt is een aantal vragen opgenomen. Die zijn bedoeld om je aan het denken te zetten. En vervolgens: om een start te maken met het toepassen van de principes en adviezen uit het boek. Als je de vragen meteen bij het lezen hebt beantwoord, heb je al een belangrijke stap gezet naar een rol als Power Patiënt. Zelfs als je nu niet ziek bent, zal het beantwoorden je later helpen als je (onverhoopt) wél ziek wordt. Heb je de vragen nog niet behandeld? Doe dit dan alsnog om het effect van dit boek te vergroten. En heb je de vragen wel beantwoord? Overweeg dan de uitkomsten te bespreken met iemand die je vertrouwt. Dit zal je zeker helpen je rol en keuzes helderder te krijgen en verder te verdiepen.

In het werkboek vind je nog eens de belangrijkste vragen en overwegingen terug. Ook is er ruimte om je eigen antwoorden en ideeën in te vullen, zodat je alles overzichtelijk bij elkaar hebt. Je kunt het werkboek ook gebruiken als een logboek of dagboek waarin je bijhoudt wat je meemaakt (of opschrijft wat je meegemaakt hebt), welke vragen je hebt gesteld en de antwoorden daarop van je arts. Et cetera. Op die manier vorm je je eigen medische dossier, dat natuurlijk deels over je aandoening gaat, maar vooral ook over jou als persoon.

Ik wens je veel kracht!

Wil Konings

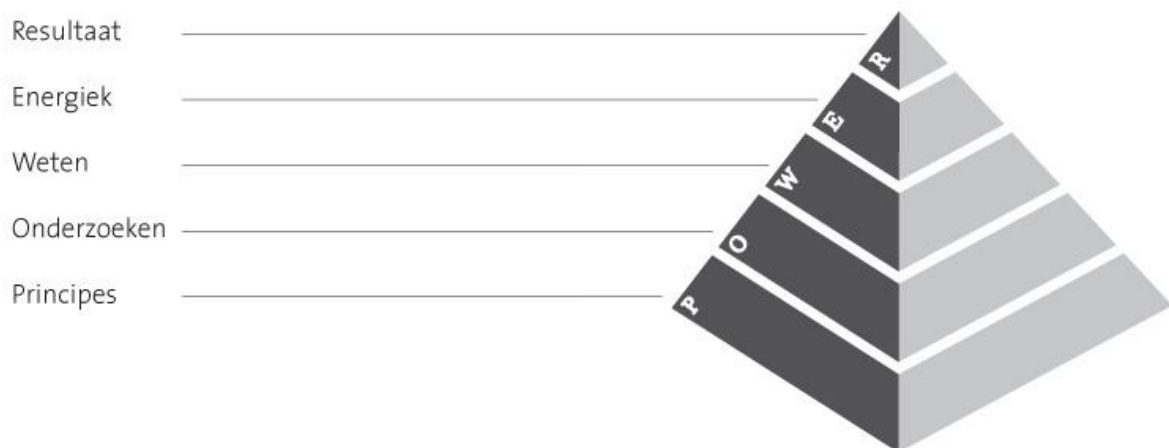
Wat is de POWER Piramide?

Stel, je hebt klachten, je gaat naar de huisarts en die verwijst je door voor nader onderzoek. De PRIMA Piramide helpt je dan om de beste zorg te krijgen en zo snel mogelijk weer beter te worden. Voor elke fase, van diagnose tot (na het) herstel, geeft de piramide aan *hoe* je de beste zorg kunt krijgen.

In de kern komt het steeds op hetzelfde neer:

Stel je als patiënt actief op en werk goed samen met je artsen.

De POWER Piramide telt vijf lagen, waarvan er één onder de grond zit: het fundament. De vier zichtbare lagen komen grotendeels overeen met de fasen die je doorloopt als je behandeld wordt voor een kwaal. Al doende klim je, als het goed is, succesvol naar de top van de piramide.



P De basis van de piramide. De P staat voor **Principes bepalen**: hoe denk jij 'fundamenteel' over je eigen gezondheid en de mensen die jou bij je herstel kunnen helpen? Bepaal je uitgangspunten en neem de regie over je eigen zorg. Stel jezelf de vraag: wat is voor mij het belangrijkste? Dat helpt je de beste keuzes te maken in de loop van het traject.

O De zorg begint met het stellen van een diagnose via gedegen **Onderzoeken**. Het is van cruciaal belang dat de uitkomst klopt, want een verkeerde diagnose leidt tot grote problemen. De ziekte die je hebt wordt dan immers niet behandeld, terwijl je misschien ook nog een onnodige operatie ondergaat. Je kunt zelf bijdragen aan een correcte en snellere diagnose: door de arts(en) volledig en juist te informeren.

W Voor vrijwel elke ziekte zijn meerdere behandelingen mogelijk. Om te **Weten** welke de beste voor jou is, verzamel je alle benodigde informatie over de verschillende opties. Vervolgens kies je, samen met je arts, de behandeling die bij jou past, in het meest geschikte ziekenhuis.

E Tijdens de behandeling is het heel belangrijk dat je **Energiek samenwerkt** met je artsen en het verplegend personeel. Een behandeling heeft de meeste kans van slagen als je die niet passief ondergaat maar er actief aan meedoet, in elk opzicht. Hiervoor bestaan meer mogelijkheden dan je wellicht denkt.

R Als je eenmaal weer thuis bent uit het ziekenhuis, al dan niet (geheel) genezen verklaard, is het zaak om het bereikte **Resultaat te behouden**. Dat geldt voor het optreden van complicaties of nieuwe klachten, maar ook voor je eigen ‘therapietrouw’. Slik je bijvoorbeeld steeds op tijd je medicijnen? En doe je dat ook in de voorgeschreven combinatie en dosis?

Waarom is een eigen inbreng zo belangrijk?

In alle fases van een zorgtraject kun je als actieve patiënt zelf bijdragen aan de beste uitkomst. Zo werk je, door je arts goed over je klachten te informeren, mee aan een juiste en snelle diagnose. En door jezelf goed te informeren, ben je in staat (mee) te beslissen over de voor jou meest geschikte behandeling. Want hoe werkt het vaak in de praktijk? Leg je een timmerman een probleem voor, dan zal hij je als oplossing een hamer en een spijker geven. Bij artsen en hun specialisatie gaat het net zo. Meestal is er wel iets dat zij voor je kunnen doen, en zullen ze een behandeling voorstellen. De vraag is echter of dat ook de beste behandeling is voor *jou*. Mogelijk heeft de betrokken specialist nog andere behandelingen in petto, die *béter* bij je passen. En misschien moet je wel bij een andere specialist zijn. Als jij niet kritisch hierop bent, wie dan wel?

Zoals er voor elke patiënt geschiktere en *mínder* geschikte behandelingen zijn, zo zijn er ook betere en mindere artsen en (afdelingen in) ziekenhuizen. De Inspectie voor de Gezondheidszorg ziet erop toe dat niemand slechte zorg levert, dat men overal de minimeisen haalt. Maar dat betekent nog niet dat ook overal goede zorg wordt geleverd, laat staan de *beste* zorg. En de verschillen zijn groter dan gedacht. Houd zelf de regie en maak (in overleg) een keuze voor het ziekenhuis dat het beste presteert in de behandeling van jouw aandoening. Dat kan door via primazo.nl de ‘scorers’ van ziekenhuizen te vergelijken. In hoofdstuk W vind je twee voorbeelden: voor meniscusoperaties en voor niersteenvergruizing.

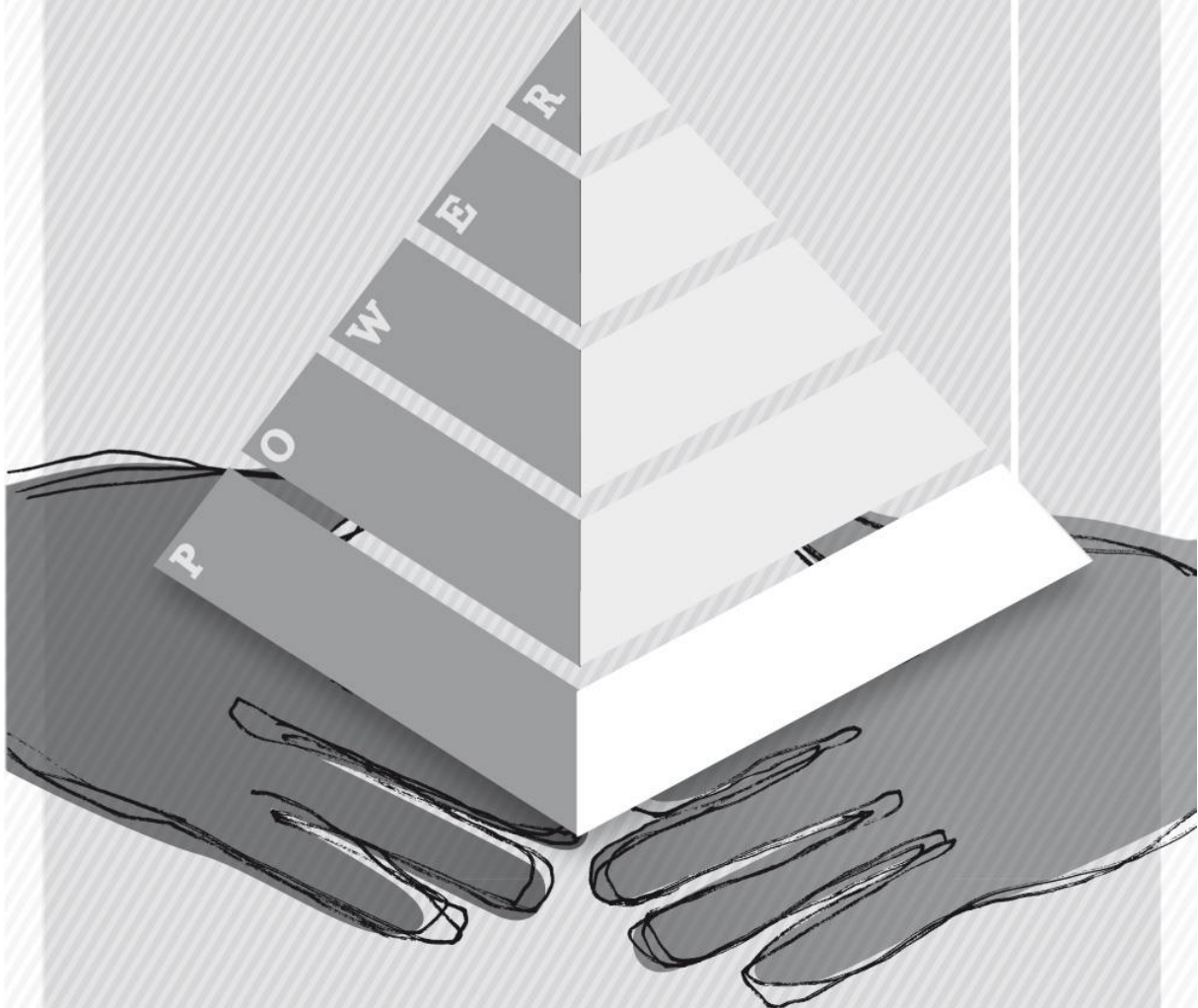
Kortom...

Als patiënt kun je veel invloed hebben op de resultaten van je eigen behandeling. Door een actieve rol op je te nemen en als gelijkwaardig partner met je artsen samen te werken, bereik je dat je sneller herstelt. De POWER Piramide geeft voor die rol in elke fase van het traject handvatten en tips. Niet alleen in de situatie dat je zelf ziek bent, maar ook als het gaat om je kind of een andere naaste. Zelf meedenken over de meest geschikte behandeling leidt tot betere zorg. En dat leidt overigens, anders dan veel mensen denken, niet tot hogere maar juist *lagere* kosten. Bovendien raken patiënten die de regie nemen beter geïnformeerd, en ook dat maakt de zorg niet duurder maar juist goedkoper. Persoonlijke en algemene belangen komen hier dus samen.

DE POWER PIRAMIDE

DE P STAAT VOOR **PRINCIPES** BEPALEN: HOE DENK JIJ 'FUNDAMENTEEL' OVER JE EIGEN GEZONDHEID EN DE MENSEN DIE JOU BIJ JE HERSTEL KUNNEN HELPEN? BEPAAL JE UITGANGSPUNTEN EN NEEM DE REGIE OVER JE EIGEN ZORG.

P



P van Principes bepalen

Er zijn nog altijd mensen die, zoals vroeger, in de spreekkamer op alles 'Ja, dokter' zeggen. Daarnaast zijn er mensen die juist alles beter weten dan hun arts, voornamelijk omdat ze urenlang googelen op hun (mogelijke) kwaal. En dan is er nog een kleine groep die zich ronduit agressief opstelt tegenover artsen en medisch personeel. Geen van deze drie varianten is geschikt om de beste zorgresultaten te krijgen. Er is een andere houding mogelijk: het weloverwogen kiezen voor eigen regie. Een klein aantal patiënten doet dat al bewust – met grote voordelen voor zichzelf én de mensen die in de zorg werken. De drie basisprincipes van de POWER Piramide helpen je deze houding aan te nemen. Een actieve houding, waarin jij en je arts(en) samenwerken als partners. Hierdoor krijg jij zelf een grotere invloed op de uitkomsten van je behandeling en dus je eigen herstel.

- 1 Ik ben verantwoordelijk voor mijn eigen gezondheid; ik kies zelf hoe ik met mijn ziekte omga.
- 2 Ik beschouw mezelf en mijn arts als gelijkwaardige partners die elkaar aanvullen.
- 3 Ik kan beslissen over ingewikkelde zaken, ook al kan ik ze niet helemaal doorgronden.

Jij bepaalt uiteindelijk wat het beste werkt voor jouw gezondheid, waarbij je wel gebruikmaakt van alle mensen die je kunnen helpen. De kennis en ervaring van je arts zijn een noodzakelijke aanvulling op jouw expertise over jezelf.

Denk al meteen goed na over wat voor jou belangrijk is in het hele zorgtraject. Dat maakt alle komende beslissingen makkelijker. Het is raadzaam daarbij een of meer van je naasten te betrekken. Zij kunnen je helpen duidelijkheid te krijgen en kunnen je steunen gedurende het traject.

Vragen aan de Power Patiënt

1. Hoe benader jij een arts? Zie je hem als een autoriteit, of als een gelijkwaardige partner? Spreek je een arts tegen als je denkt dat er iets niet klopt? En geef je hem omgekeerd alle informatie die nodig is voor een juiste diagnose?

.....

2. Heb je weleens voor een actieve rol gekozen, waarin je samenwerkte met je arts? Zo ja, welk effect heb je gemerkt van je gekozen houding? Heb je toen ook voor een andere oplossing gekozen dan je arts? Hoe reageerde hij daarop?

.....

3. Wat is voor jou belangrijk in het zorgtraject? Bespreek je antwoorden met iemand in je omgeving.

Hierbij ter inspiratie voor je zelfonderzoek een vijftal voorbeeldvragen:

- Wat het ziekenhuis betreft is voor mij belangrijk dat ik:
 - zo min mogelijk (tijd) in het ziekenhuis ben
 - zo snel mogelijk behandeld word
 - naar een ziekenhuis in de buurt kan
 - naar het beste ziekenhuis ga
- Wat mijn naasten betreft is voor mij belangrijk dat:
 - mijn partner overal bij is
 - mijn kinderen zo min mogelijk merken
- Wat de kwaliteit van leven betreft is voor mij belangrijk dat ik:
 - zo min mogelijk tijd kwijt ben
 - snel weer aan het werk kan
 - na afloop alles kan wat ik *nu* kan
 - na afloop nog kinderen kan krijgen
- Wat de behandeling zelf betreft is voor mij belangrijk dat ik:
 - de tijd krijg om na te denken voordat ik erover beslis
 - weet of er alternatieven zijn met minder bijwerkingen
 - niet zelf hoeft te beslissen
 - niet gereanimeerd word
 - niet onder narcose hoeft
 - onder volledige narcose ben
- Verder is voor mij belangrijk dat:
 - een vrouwelijke arts mij behandelt
 - een arts met zeer veel ervaring mij behandelt
 - ik naar een ziekenhuis ga met een intensive care, voor het geval dat
 - et cetera

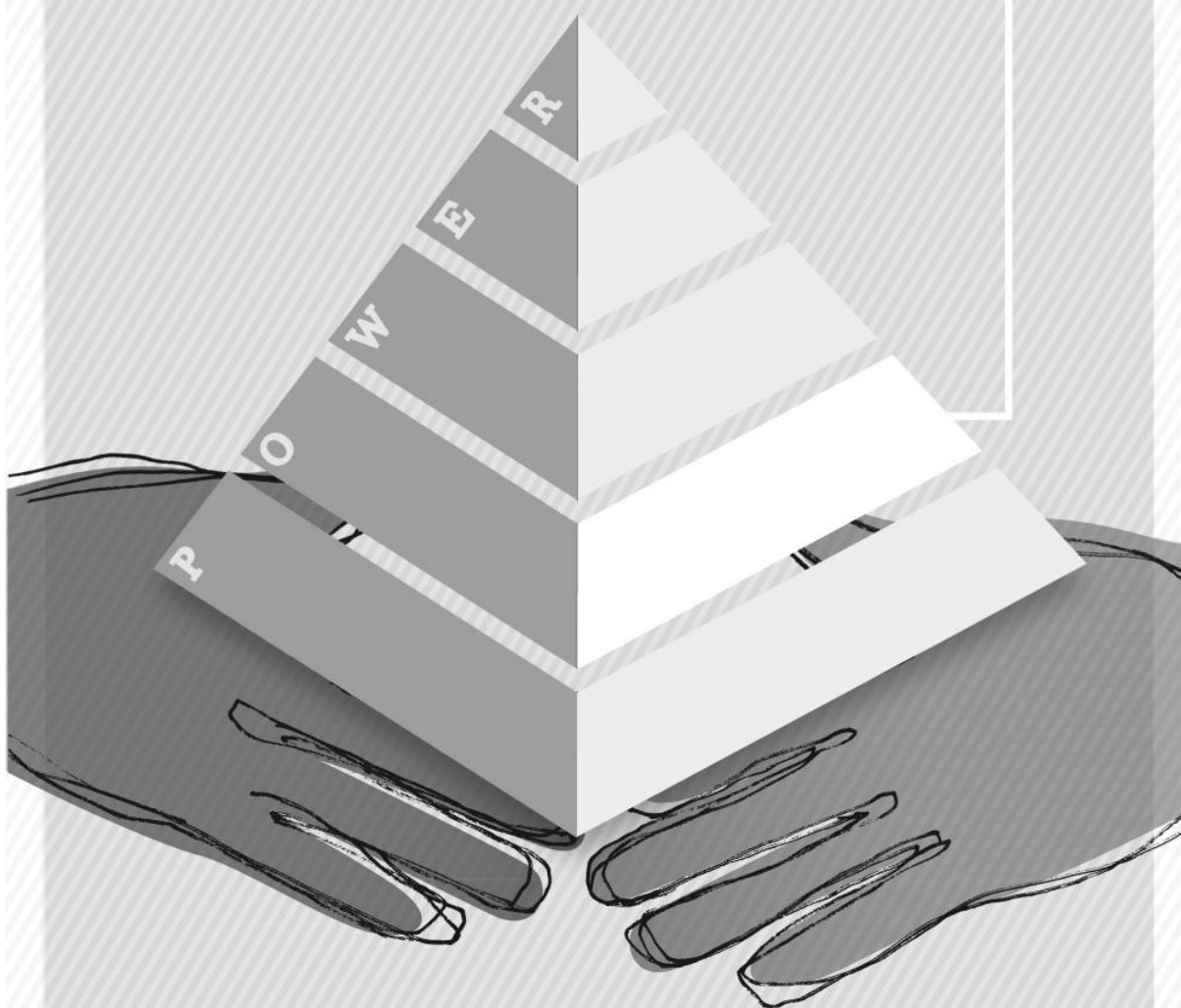
.....

De meeste mensen vinden meerdere zaken belangrijk. Geldt dat ook voor jou, probeer dan een volgorde aan te brengen. Zet bovenaan wat jij het allerbelangrijkste vindt. Dit zal je later helpen als je niet alle punten van de lijst kunt realiseren, maar wel meer dan een. Bijvoorbeeld: je wilt snel behandeld worden én naar een ziekenhuis in de buurt. Wellicht blijkt dat het nabije ziekenhuis een lange wachtlijst heeft, maar dat je verderop wél wel snel terechtkunt. Afhankelijk van de volgorde waarin je 'snelheid' en 'in de buurt' belangrijk vindt, zul je er dan voor kiezen om te wachten óf wat verder te reizen.

DE POWER PIRAMIDE

DE ZORG BEGINT MET **ONDERZOEKEN**. MET ALS DOEL:
HET STELLEN VAN EEN DIAGNOSE. JE KUNT ZELF BIJDRAGEN
AAN EEN CORRECTE EN SNELLERE DIAGNOSE: DOOR DE
ARTS(EN) VOLLEDIG EN JUIST TE INFORMEREN.

0



O van Onderzoeken

Voordat artsen kunnen vaststellen welke behandeling je nodig hebt, gaan ze op zoek naar de juiste diagnose. Het is van cruciaal belang dat deze raak is, anders zal je behandeling waarschijnlijk een averechts effect hebben. Tijdens de diagnosefase gebruiken artsen slechts een beperkt aantal hulpmiddelen, waarvan je de belangrijkste gemakkelijk kunt leren. Hierdoor kun je met je arts samen de resultaten bekijken. Jouw taak tijdens deze fase is open en eerlijk te zijn over wat je mankeert, en de dokter en jezelf te behoeden voor een tunnelvisie. Dit doe je door alle informatie die je hebt te delen en de juiste informatie aan je arts te vragen.

Mocht je desondanks twijfelen aan je diagnose, aarzel dan niet om een *second opinion* te vragen. Het belang van de juiste diagnose is te groot om akkoord te geven op een behandeling voor een diagnose die voor jouw gevoel niet klopt.

Vragen aan de Power Patiënt

1. Heb je weleens een verkeerde diagnose of een foutief testresultaat gekregen? Of ken je iemand bij wie dat gebeurd is? Wat was het effect?

.....

2. Hoe bereid jij je voor op gesprekken met artsen in deze fase? Heb je voor jezelf op een rijtje welke informatie je in elk geval wilt delen en naar welke informatie je op zoek bent?

.....

3. Heb je weleens iets niet verteld tegen een arts? Of 'nee' geantwoord, terwijl het 'ja' had moeten zijn? Wat hield je tegen om de waarheid te vertellen?

.....

Welke zaken helpen je een snelle en juiste diagnose te krijgen?

Tijdens het eerste gesprek met je arts:

- Neem een overzicht van je medicatie mee (indien van toepassing).
- Vertel alles
- Vertel ook gênante zaken
- Vraag om meer tijd of een extra afspraak als je het gevoel hebt dat er te weinig tijd is.
- Vraag om een andere arts als er geen 'klik' is. Je kunt ook de assistent bij wie je de afspraak plant vragen om de volgende afspraak bij een andere arts te plannen. Dit kan ook later, telefonisch, als je je alsnog bedenkt.

Als er een test of ander onderzoek nodig is:

- Vraag waarom de arts wil dat je het onderzoek doet. Wil hij een diagnose bevestigen? Een diagnose uitsluiten? Of de kans op bepaalde diagnose bepalen.
- Vraag hoe het onderzoek zal gaan, waar moet je rekening mee houden? Voor een simpel bloedonderzoek weet je dit waarschijnlijk zelf wel, maar voor sommige onderzoeken moet je bijvoorbeeld nuchter verschijnen, etc.
- Vraag naar de risico's en eventuele bijwerkingen van het onderzoek.
- Zijn er ook andere manieren mogelijk om erachter te komen wat de arts wil weten?
- Bepaal zelf of jij het onderzoek wilt ondergaan, of iets anders wilt doen.

Als je testuitslagen terugkrijgt, realiseer je dan dat één op de zoveel tests een foutieve uitslag geeft. Let op de volgende punten om te zorgen dat je geen beslissingen neemt op basis van een verkeerde uitslag:

- Als je een vreemde testuitslag krijgt, vraag dan altijd aan je arts of het mogelijk is dat er iets is misgegaan met de test.
- Baseer geen grote beslissingen, zoals het doen van een operatie, op één testuitslag die afwijkt van alle andere onderzoeken. Vraag om een extra test of ander onderzoek dat de test kan bevestigen.
- Vraag om een kopie van de testuitslag (ook als je niet twijfelt aan het resultaat).

Als de dokter aangeeft wat de diagnose is / wat hij denkt dat er aan de hand is. Het doel hiervan is te zorgen dat de dokter breed blijft kijken wat er aan de hand zou kunnen zijn en niet in een 'tunnelvisie' belandt. Vraag daarom:

- Zijn er zaken die níet matchen met deze mogelijke diagnose?
- Welke andere diagnose zou ook mogelijk zijn?
- Zou het kunnen dat ik meer dan één aandoening heb?

Mijn diagnosefase, met focus op **O** van Onderzoeken

Gebruik de ruimte hieronder als 'logboek' van de diagnosefase van jouw ziekte.

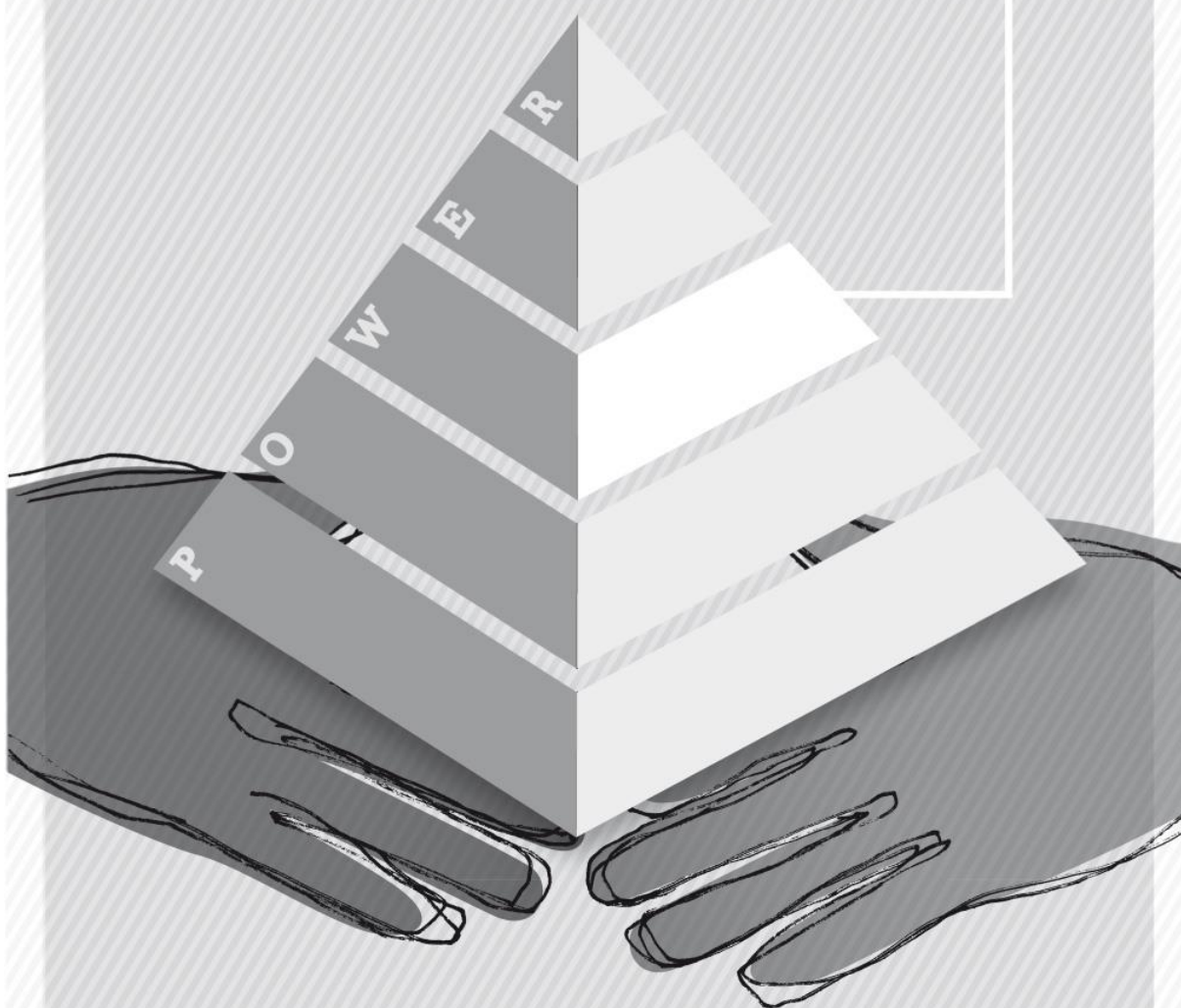
Denk aan:

- Wat zijn je symptomen?
- Welke informatie is belangrijk met de arts te delen?
- Welke onderzoeken zijn er gedaan? Wat zijn de uitslagen?
- Welke vragen wil je de arts stellen? (zie vorige blz.) Wat zijn de antwoorden?
- Welke mogelijke diagnoses passen bij dit ziektebeeld?
- Wat is de uiteindelijke diagnose?

DE POWER PIRAMIDE

VOOR VRIJWEL ELKE ZIEKTE ZIJN MEERDERE
BEHANDELINGEN MOGELIJK. JE MOET ALS PATIËNT **WETEN**
WELKE MOGELIJKHEDEN ER ALLEMAAL ZIJN. IN DEZE FASE
VERZAMEL JE ALLE BENODIGDE INFORMATIE OVER DE
VERSCHILLENDE OPTIES.

W



Na de diagnose begint, behalve in acute situaties, meestal niet meteen de behandeling. Dat geeft je, heel belangrijk, de tijd en ruimte om je goed te informeren over diverse behandelmethodes. Zodat je een gefundeerde keuze kunt maken voor de methode die het beste bij jou past. Zorg ervoor dat je weet wat er allemaal mogelijk is, en vraag naar de verschillen tussen de diverse behandelopties. Kies desgewenst het ziekenhuis (als je verzekering hiermee een contract heeft) dat het beste is in de door jou gekozen behandeling.

Er zijn verschillende hulpmiddelen om de beste behandeling te kiezen. Je kunt gebruikmaken van de 'drie goede vragen' van de NPCF, of zelf een zogenaamde optiematrix invullen. Zo zet je alle mogelijkheden met hun voor- en nadelen overzichtelijk op een rij. Voor een vergelijking tussen de 'scores' van ziekenhuizen op de behandeling van bepaalde aandoeningen, kun je terecht op de website primazo.nl.

Vragen aan de Power Patiënt

1. Heb je weleens geïnformeerd welke andere behandelingen mogelijk zijn dan de behandeling die je arts voorstelt?

.....

2. Als je arts direct al meerdere behandelingen noemde, heb je toen op een goede manier kunnen kiezen welke behandeling je de beste lijkt voor jou?

.....

3. Hoe zou je het vinden om zelf de informatie per behandeloptie op een rij te zetten en zelf te kiezen wat het beste bij jouw persoonlijke situatie past?

.....

Belangrijke punten tijdens deze fase

Kies de behandeling die het beste bij je past:

- Vraag welke behandelingen er mogelijk zijn voor jouw aandoening.
- Welke voor- en nadelen zitten er aan elke behandeling? Vul hiervoor bijvoorbeeld een optiematrix in (zie volgende blz). Onthoud dat niet behandelen ook altijd een mogelijkheid is.
- Welke voor- en nadelen wegen voor jou het zwaarst?
- Welke behandeling past het beste bij jouw situatie?

Kies het beste ziekenhuis voor jou. Voor eenvoudige behandelingen bij een verder gezonde patiënt kun je in vrijwel elk ziekenhuis terecht. Wordt het gecompliceerder, onderzoek dan in welk ziekenhuis je behandeld wilt worden. Kijk bijvoorbeeld naar:

- Ervaring met jouw behandeling.
- Ervaring met patiënten die op jou lijken (overige aandoeningen, leeftijd, gewicht, etc).
- Hoe vaak gaat de behandeling (in één keer) goed? Hoe vaak zijn bijvoorbeeld heroperaties nodig?
- Effect van de behandeling op lange termijn.
- Hoe lang moet je wachten voor de behandeling start?

Kies welke arts je opereert / behandelt. Uiteindelijk draait het vaak om de expertise van degene die je behandelt, zeker bij een operatie, daarom:

- Heb je voorkeur voor een bepaalde arts, geef dat dan aan.
- In veel ziekenhuizen werken mensen in opleiding. Vind je het goed dat ze jou behandelen, of niet? Geef aan wat je wilt.

De optiematrix: kijk en vergelijk

Een manier om verschillende behandelopties te vergelijken (en dan een keuze te maken), is het gebruik van een optiematrix. In zo'n schema leg je heel gestructureerd vast welke opties er zijn. Per optie noteer je een aantal kenmerken, zoals: hoelang duurt de behandeling, wat zijn de mogelijke bijwerkingen, en hoe snel ben je weer beter?

Je hebt het meeste baat bij een optiematrix als je hem zelf invult: dan neem je die informatie op die voor jou het meest van belang is.

	Optie 1: ...	Optie 2: ...	Niets doen
Wat houdt de behandeling in?			
Hoe groot is de kans op succes?			
Hoe snel ben ik beter?			
Wat zijn de risico's?			
...			

Mijn keuze voor behandeling en ziekenhuis, **W** van Weten

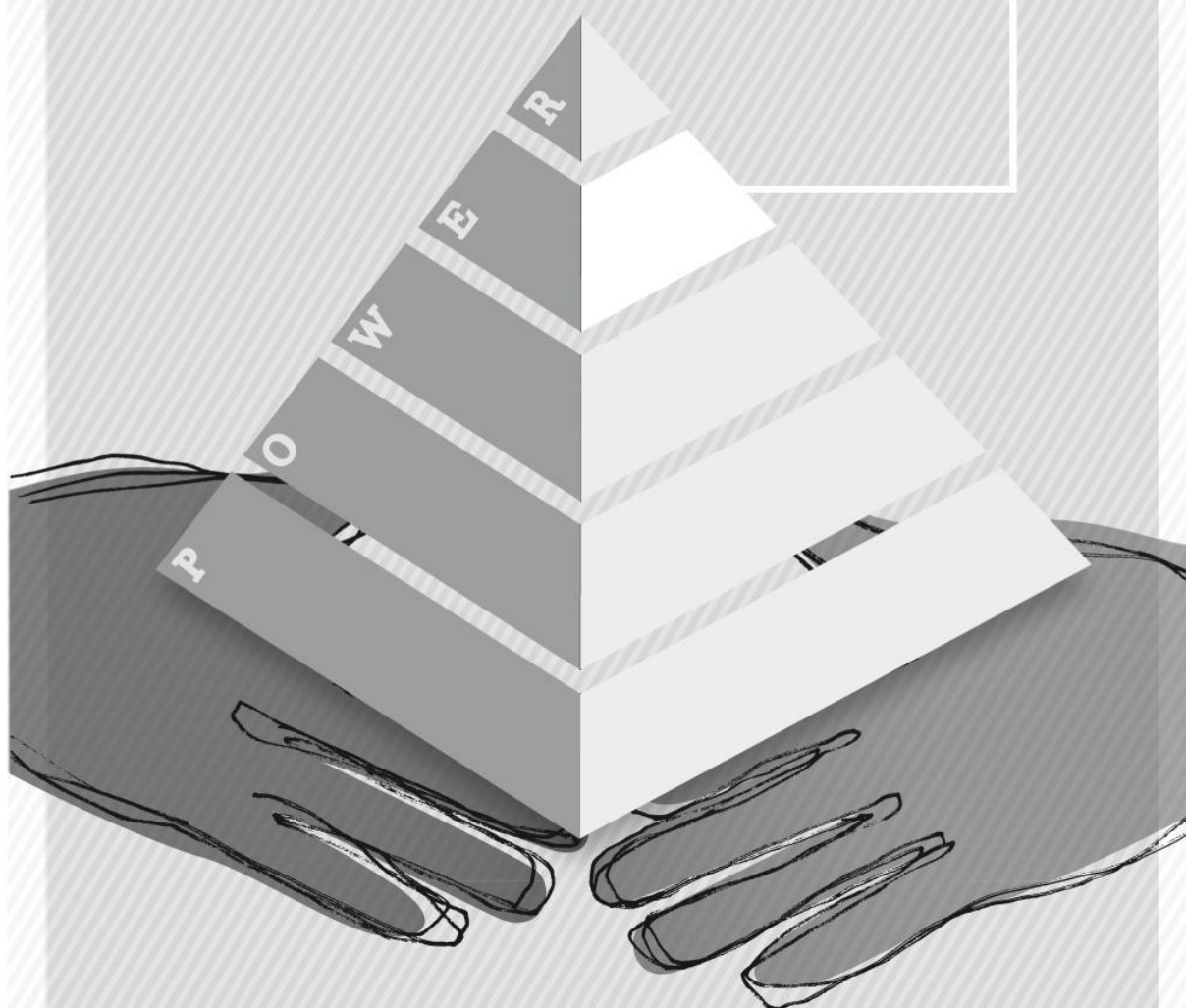
Gebruik de ruimte hieronder als 'logboek' van het kiezen voor een behandeling en ziekenhuis. Denk aan:

- Welke behandelingen zijn er mogelijk voor jouw diagnose?
- Wat zijn de voor- en nadelen van elke behandeling? (zie optiematrix op vorige blz.)
- Welke behandeling past het beste bij jou?
- In welk ziekenhuis wil je deze behandeling laten doen?

DE POWER PIRAMIDE

TIJDENS JE BEHANDELING IS HET HEEL BELANGRIJK DAT JE **ENERGIEK** SAMENWERKT MET JE ARTSEN EN HET VERPLEGEND PERSONEEL. EEN BEHANDELING HEEFT DE MEESTE KANS VAN SLAGEN ALS JE DIE NIET PASSIEF ONDERGAAT, MAAR ER ACTIEF AAN MEEDOET, IN ELK OPZICHT.

E



E van Energiek meewerken

Bij een behandeling in het ziekenhuis krijg je te maken met veel verschillende professionals. Om samen met hen optimaal aan je herstel te kunnen werken, is het goed als je wat meer van hun achtergrond en beroepspraktijk weet. Mensen gaan in de zorg werken omdat ze zich daartoe geroepen voelen. Ze willen graag voor zieken zorgen en hen beter maken. Maar eenmaal afgestudeerd komen velen erachter dat de praktijk nogal afwijkt van het beeld dat ze hadden. Artsen en verplegers zijn erg veel tijd kwijt met administreren. En als ze wél bij een patiënt zijn, kijken ze noodgedwongen meer naar het beeldscherm dan naar de patiënt zelf. Het behandelen kan zo gaan voelen als lopendebandwerk, ook voor zieken zelf. Het is goed om je te bedenken dat dit vooral met organisatie en werkdruk te maken heeft.

Door tijdens de behandeling actief samen te werken met de professionals, draag je veel bij aan je eigen herstel. Zorg ervoor dat je steeds weet wat er gebeurt, spreek je arts aan als je ergens over twijfelt en vertel hoe je je voelt. Lees de bijsluiters van alle medicatie die je krijgt en zorg ervoor dat je zo fit mogelijk je operatie ingaat. Als je overnacht in het ziekenhuis, werk dan goed samen met de verpleging. Doe zoveel mogelijk zelf: neem zelf je medicijnen en bedien in overleg met de verpleging je eigen infuus. Zorg er vooral ook voor dat je goed eet, want dat is van grote invloed op je herstel.

Vragen aan de Power Patiënt

1. Als je zelf in de zorg werkt: wat was jouw oorspronkelijke motivatie om in deze sector te gaan werken? En doe je dit nog steeds om dezelfde redenen? Werk je zelf niet in de zorg, stel deze vragen dan aan mensen die er wel in werken.

.....

2. Heb je weleens ervaren dat een arts of verpleger bij je was maar jou nauwelijks leek te zien? Dat hij of zij alleen naar het beeldscherm keek, of naar een dossier? Hoe voelde je je toen? En hoe heb je toen gereageerd? Of hoe *had* je kunnen reageren?

.....

3. Als je weleens in het ziekenhuis hebt gelegen: hoe gedroeg je je toen? Liet je alles gebeuren of hield je zelf de regie? En wat was het effect daarvan?

.....

Welke punten helpen je verder tijdens de behandeling?

Als je medicatie krijgt voorgeschreven:

- Vraag welke medicatie je krijgt en waarom. Vraag of er alternatieven mogelijk zijn.
- Vraag hoe je de medicatie moet innemen en wanneer.
- Vraag om de bijsluiters. En lees ze!

Tijdens het gebruik van de medicatie:

- Houd bijwerkingen in de gaten en meld ze aan de arts en/of verpleging.
- Vraag om de alternatieve medicatie als je denkt dat die beter is / als je die wilt uitproberen.
- Probeer een gevoel te krijgen hoeveel medicatie je nodig hebt om je 'goed' te voelen. Kun je pijnstilling al afbouwen? Bij welke hoeveelheid sondevoeding krijg je genoeg voedsel binnen? Etc.

In het ziekenhuis:

- Vraag wanneer je naar verwachting weer naar huis kunt. Misschien een gekke eerste vraag, maar als je op die datum nog niet weg bent, is er dus iets aan de hand. Goed om te weten en het wordt nog weleens over het hoofd gezien.
- Onthoud de namen van al het personeel en noem mensen bij hun naam. Onderschat niet wat je met een beetje charme voor elkaar krijgt.
- Vraag of je de medicatie zelf kunt toedienen (vanaf het moment dat je hiertoe in staat bent). Geldt zowel voor pillen als crèmes als medicijnen per infuus, etc.
- Neem verder ook zoveel mogelijk taken over van de verpleging. Hoe meer je kunt, hoe sneller je weer thuis bent.

Mijn behandelfase, focus op **E** van **Energiek meewerken**

Gebruik de ruimte hieronder als 'logboek' van de behandelfase van jouw ziekte.

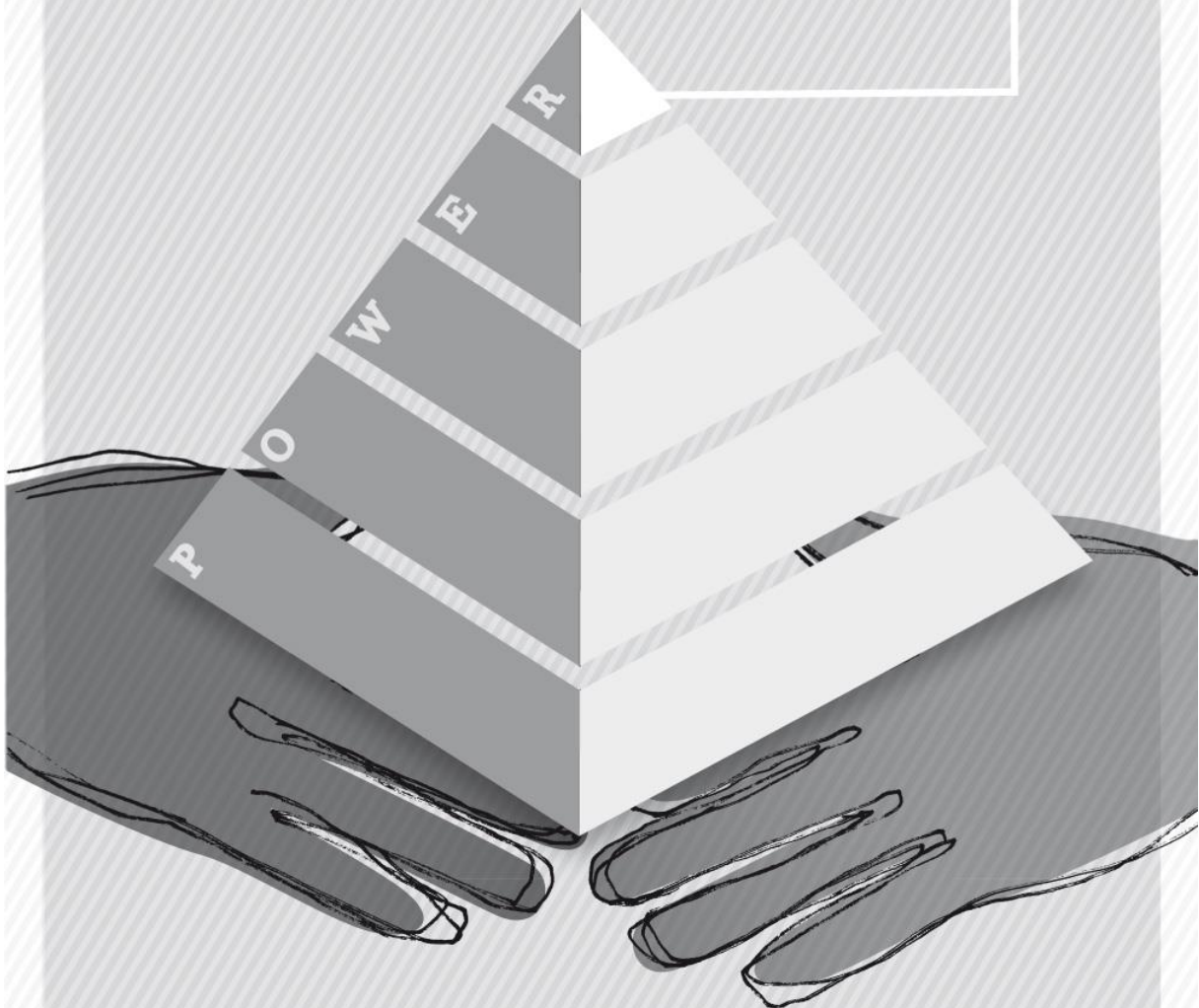
Denk aan:

- Wat merk je van de behandeling? Hoe voel je je?
- Welke medicatie gebruik je? Welke zaken wil je onthouden uit de bijsluiters?
- Wat kun je zelf? Welke taken kun je overnemen van de verpleging?
- Wanneer mag je (naar verwachting) uit het ziekenhuis?
- Wat moet je regelen voor je naar huis kunt?

DE POWER PIRAMIDE

ALS JE EENMAAL WEER THUIS BENT UIT HET ZIEKENHUIS, AL DAN NIET (GEHEEL) GENEZEN VERKLAARD, IS HET ZAAK OM ZELF HET **RESULTAAT** TE BEHOUDEN. DAT GELDT VOOR HET OPTREDEN VAN COMPLICATIES OF NIEUWE KLACHTEN, MAAR OOK VOOR JE EIGEN 'THERAPIETROUW'.

R



R van Resultaat behouden

Als je behandeling is afgerond en je weer thuis bent, is het heel belangrijk om alert te blijven. Houd in de gaten of er niet alsnog complicaties optreden, of een wond gaat infecteren, of je bijwerkingen krijgt van medicijnen en of er nieuwe klachten optreden. Zorg dat je je medicijnen op tijd en op de juiste manier blijft innemen; word niet een van de 19.000 mensen die jaarlijks vanwege onvoldoende therapietrouw (weer) in het ziekenhuis terechtkomen. Blijf naar je lichaam luisteren, vraag er nog niet te veel van en draag bij aan een goed herstel.

Vragen aan de Power Patiënt

1. Heb jij weleens meegemaakt dat je thuiskwam uit het ziekenhuis en er na korte tijd weer moest worden opgenomen? Hoe kwam dat, wat was er gebeurd?

.....

2. Neem jij altijd trouw je medicijnen, of ga je hier 'losjes' mee om? Wat is het effect hiervan?

.....

3. Geef jij je lichaam de kans om rustig te herstellen, of vraag je meteen weer 100%? Wat merk je als je méér van jezelf vraagt dan je aankunt?

.....

Mijn herstelfase, focus op **R** van Resultaat behouden

Gebruik de ruimte hieronder als 'logboek' van de herstelfase van jouw ziekte.

Denk aan:

- Welke complicaties merk je? Genezen eventuele wonden naar wens?
- Hoe zorg je ervoor dat je je medicatie op de juiste momenten inneemt?
- Welke mogelijke bijwerkingen hebben je medicijnen? Welke van deze bijwerkingen merk je bij jezelf?
- Hoe zorg je ervoor dat je voldoende rust neemt voor een optimaal herstel?
En hoe zorg je ervoor dat je conditie uiteindelijk weer op het oude niveau komt?

En wat als ik zelf niet (meer) kan beslissen?

Het kan gebeuren dat je kortere of langere tijd niet bij machte bent om zelf beslissingen te nemen over je eigen zorg. Om in zo'n situatie toch de regie te houden, kun je vooraf bespreken of vastleggen wat je wilt dat er gebeurt. Ook kun je vooraf iemand aanwijzen die op dat moment voor jou beslist. Vooraf nadenken en praten over dit soort situaties, kan heel onaangenaam zijn. Je wilt immers helemaal niet dat ze werkelijkheid worden. Tegelijkertijd is het heel goed voor je gemoedsrust om je wensen vast te leggen – en het voorkomt dat familieleden deze moeilijke keuzes voor jou moeten nemen zonder goed te weten wat jij zou willen.

Vragen aan de Power Patiënt

1. Ben jij weleens een kortere of langere periode onder zeil geweest? Had je van tevoren gesproken over jouw wensen? En zo ja, zijn die wensen gerespecteerd?

.....

2. Welke beslissingen werden in die periode genomen? Hoe werden ze genomen? Waren het voor jou de juiste beslissingen?

.....

3. Heb je weleens meegemaakt dat iemand anders niet kon beslissen, en jij dat moest doen?
Hoe vond je dat? Was jij de enige die besliste, of waren er nog anderen? Hoe wist je wat de juiste beslissing was?

.....

Toekomstvisie

We hebben in Nederland een goede gezondheidszorg, en we worden (mede daardoor) steeds ouder. Is er eigenlijk wel een probleem? Toch wel. Want omdat we langer leven, wat op zich mooi is, krijgen we ook steeds meer ziektes tegelijk – vaak chronische. De zorgkosten zullen daardoor nog verder stijgen, wat de overheid ertoe zal brengen extra te bezuinigen. En ook de zorgverzekeraars doen ongetwijfeld een omgekeerde duit in het zakje. Resultaat: goede zorg dreigt voor veel mensen onbetaalbaar te worden. Maar gelukkig kan het ook anders.

Want: wat als we wél iets veranderen? Als steeds meer mensen de regie nemen en actief meewerken aan hun eigen zorgtraject? Dan ben je als patiënt zelf een stuk beter af – én je helpt anderen ermee vooruit. Want als 10% van de mensen zich als Power Patiënt opstelt, zullen ziekenhuizen hun zorg(kwaliteit) daarop aanpassen en maximaliseren. Dat leidt tot meer welzijn én uiteindelijk tot meer welvaart.

Wat gebeurt er als we niets veranderen?

De complexiteit van de gezondheidszorg neemt sterk toe. Aan de ene kant is dat omdat we zelf steeds meer ziektes krijgen en straks ook meer verschillende ziektes tegelijk – de prijs die we betalen voor een steeds langer leven. Aan de andere kant wordt de zorg complexer doordat de medische kennis toeneemt en artsen zich steeds verder specialiseren. Het is dus steeds moeilijker voor een arts om alles te weten over een patiënt. Daarnaast zullen de kosten voor de zorg stijgen (door maatregelen van de overheid en de verzekeraars) waardoor we een groter deel van onze zorg zelf moeten betalen. Het wordt dus moeilijker om zorg te krijgen als je weinig geld hebt. En ten slotte: onze keuzevrijheid zal beperkt worden tot het kiezen van een verzekering. Tenzij je genoeg geld hebt, dan kun je kiezen – maar dat is wel een *blinde* keuze: je hebt namelijk geen gegevens over de verschillen tussen instellingen.

Zo kan het ook: leve de Power Patiënt!

Gelukkig hoeft het allemaal niet zo te gaan. Er is iets dat patiënten zelf kunnen doen om dat te voorkomen: de regie over je zorgtraject in eigen hand nemen. De POWER Piramide vertelt je wat en hoe je in elke fase van je ziekte zelf kunt (mee)beslissen. Dat zal grote, positieve gevolgen hebben voor jou, voor de ziekenhuizen en voor onze hele samenleving.

Wie de principes van de POWER Piramide volgt, werkt direct mee aan een betere behandeling voor zichzelf. Je bent sneller hersteld. Naarmate meer mensen zich actief opstellen als patiënt, ontstaat een groter effect. Dan zullen ziekenhuizen namelijk hun manier van werken daarop aanpassen. Dit begint bij individuele artsen en verpleegkundigen die in de dagelijkse praktijk patiëntgericht te werk gaan. Na verloop van tijd zal het ziekenhuis ook via officiële, vastgelegde protocollen en werkwijzen de patiënt centraal stellen en voortaan sturen op maximale zorgkwaliteit. Daarvan profiteren natuurlijk ook de mensen die hun behandeling (nog) passief ondergaan. En op de duur levert dit alles winst op voor de samenleving als geheel, ook in economische zin. Als Power Patiënt draag je uiteindelijk dus bij aan zowel het welzijn als de welvaart in het land.