

Samen voor ondersteuning
die past bij het leven Samen voor
ondersteuning die past bij het leven
Samen voor ondersteuning die past bij het
leven Samen voor ondersteuning die past
bij het leven Samen voor ondersteuning
die past bij het leven Samen voor
ondersteuning die past bij het leven Samen
voor ondersteuning die past



7 tips uit ervaring



NETWERK
PALLIATIEVE ZORG
AMSTERDAM • DIEMEN

Samen maken we zorg die past bij het leven

7 tips:

Wij willen dat zorg beter past bij wat mensen echt nodig hebben. Zorg gaat niet alleen over medische behandelingen, maar ook over aandacht, begrip en ondersteuning.

Op basis van onze eigen ervaringen en die van mensen in ons netwerk hebben we ideeën verzameld om de ondersteuning voor patiënten te verbeteren. We weten dat we maar een kleine groep zijn. Daarom nodigen we anderen uit om hun verhalen en ervaringen te delen; patiënten, naasten, mantelzorgers en zorg- en welzijnverleners. Samen kunnen we zorgen dat de zorg beter aansluit bij het leven van mensen. Hieronder staan punten die volgens ons belangrijk zijn:

1 Vertel wat palliatieve zorg is

Veel mensen denken dat palliatieve zorg alleen is voor de laatste levensfase. Dat klopt niet. Palliatieve zorg kan al veel eerder beginnen, zodra iemand weet dat beter worden niet gaat. Het doel is dan: een zo goed mogelijk leven, met de

juiste aandacht, ondersteuning en zorg. Als mensen dit beter weten, kunnen ze op tijd keuzes maken en de hulp krijgen die bij hen past.

2 Stem af en beslis samen

Een ernstige ziekte roept veel vragen op. Patiënten hebben mensen nodig die met hen meedenken en de weg kennen. Goede ondersteuning begint met duidelijke informatie en echte aandacht. Patiënten en hun naasten moeten weten welke behandelingen en vormen van ondersteuning er zijn. Zo kunnen ze samen met hun zorgverlener goede keuzes maken.

Veel mensen zeggen achteraf: "Als ik dit eerder had geweten, had ik het anders gedaan." Daarom is het belangrijk dat zorgverleners zich bewust zijn dat patiënten en naasten het overzicht over hun leven kwijt kunnen zijn. Zij kunnen onderschatten welke impact hun ziekte ook kan hebben op hun sociale leven, op de woonomgeving, financiële of psychische situatie en op de manier waarop ze nog zingeving geven aan hun leven".

3 Breng je hart mee

Zorg en ondersteuning gaat over mensen en niet alleen over ziektes. Toch voelen patiënten zich soms vooral als een 'diagnose' behandeld. We willen zorg waarin mensen zich gezien,

gehoord en gesteund voelen. Een goed gesprek hoeft niet alleen over medische zaken te gaan. Vraag naar het persoonlijke verhaal van de patiënt.

Zorgverleners kunnen niet alles oplossen en dat hoeft ook niet. Echte aandacht, betrokkenheid en openheid zorgen voor vertrouwen en maken het contact beter voor iedereen.

4 Kijk naar de persoon, niet alleen naar de regels

Zorg wordt vaak efficiënt georganiseerd. Maar juist even stilstaan bij wat iemand écht nodig heeft, maakt het verschil. Voor patiënten, bij wie de wereld vaak kleiner wordt, zijn zorg- en welzijnverleners en hun aandacht van grote waarde. Wees eerlijk over wat wel en niet kan.

Goede zorg en ondersteuning vraagt tijd om te luisteren en betrokken te zijn. Soms kan één extra minuut aandacht al veel betekenen.

5 Denk vanaf het begin aan mentaal welzijn

De nadruk ligt vaak op zo lang mogelijk vitaal en gezond blijven of op herstel als er sprake is van ziekte. Maar kwetsbaarheid ontstaat niet alleen door ziekte, maar ook door ouderdom of een combinatie van beide. Deze veranderingen beïnvloeden niet alleen het lichaam, maar ook het hoofd, het hart en

de omgeving. Daarom is het belangrijk dat zorgverleners hier vanaf het begin aandacht voor hebben. Door er open over te praten, voelen patiënten en hun naasten zich gesteund en minder alleen. Verwijs ook door als iemand extra hulp of ondersteuning nodig heeft.

6 Steun voor naasten

Naasten hebben ook tijd nodig om op te laden en aan hun eigen welzijn te denken. Aandacht en ondersteuning voor naasten is daarom belangrijk. Ook na het overlijden van de patiënt. Zorgen voor iemand die je dierbaar is, is waardevol, maar ook zwaar. Naasten zoals mantelzorgers raken soms overbelast, terwijl ze zelf ook veel meemaken. Mensen vinden het vaak niet makkelijk om hulp te vragen. Een betrokken professional kan helpen om mantelzorg goed te regelen en mensen in het netwerk te betrekken.

7 Praat over moeilijke onderwerpen

Praten over het levenseinde is niet makkelijk, maar wel belangrijk. Het gaat niet alleen over sterven, maar ook over leven: wat iemand nog wil doen, zeggen of regelen. Duidelijke afspraken, bijvoorbeeld over wel of niet reanimeren, geven rust en duidelijkheid. Zorgverleners moeten hier tijd voor nemen en moeilijke vragen niet uit de weg gaan.





Goede zorg en ondersteuning gaat over meer dan alleen medische handelingen. Het gaat ook over aandacht, tijd, begrip en ondersteuning, voor patiënten én voor hun naasten. We hopen dat deze punten helpen om het gesprek over betere ondersteuning op gang te brengen. We horen graag ervaringen van anderen, want juist samen kunnen we de zorg menselijker en beter maken.

*Connie, Tamimount,
Arjen en Claudia*



NETWERK
PALLIATIEVE ZORG
AMSTERDAM • DIEMEN