

## Beslis jij al samen met je hulpverlener?<sup>1</sup>

Het begrip samen beslissen (of shared decision making) hoor je steeds vaker terug in de zorg. Samen beslissen vindt plaats in dialoog tussen de hulpverlener en de cliënt. In het gesprek wordt, vaak samen met een naaste, een afgewogen en passend besluit genomen over gezondheids- en behandeldoelen.

### Samen beslissen in de praktijk

Samen beslissen tussen cliënt, hulpverlener en (eventueel) een naaste is in de praktijk nog niet vanzelfsprekend. Uit onderzoek blijkt dat bijna alle respondenten samen beslissen heel belangrijk vinden. Maar bijna de helft geeft aan nog nooit expliciet met zijn/haar hulpverlener gepraat te hebben over samen beslissen.

### Wat levert samen beslissen op

Samen beslissen kan jou en je naaste veel opleveren. Mensen die samen met hun hulpverlener (en naasten) beslissingen nemen, geven aan dat:

- ze meer grip krijgen op hun eigen leven en de behandeling;
- de behandeling passender is en beter aansluit bij eigen wensen en doelen;
- het leidt tot gezamenlijke verantwoordelijkheid.

Ook voelen de respondenten zich door samen beslissen meer gehoord en serieus genomen, geeft samen beslissen controle en eigen regie en geeft het meer een gevoel van gelijkwaardigheid tussen cliënt en hulpverlener.

### Tips samen beslissen

#### 1. Bereid jezelf voor op het gesprek met je hulpverlener

Bedenk vooraf waar je het over wil hebben en schrijf dit eventueel op.

Een hulpmiddel dat je ter voorbereiding kunt gebruiken zijn de 3 goede vragen:

- Wat zijn mijn mogelijkheden?
- Wat zijn de voor- en nadelen van die mogelijkheden?
- Wat betekent dat in mijn situatie?

#### 2. Laat je goed informeren en stel vragen

Om te kunnen kiezen is het belangrijk dat je informatie krijgt over je mogelijkheden en wat de consequenties van je keuzes (kunnen) zijn. Laat je hulpverlener goed uitleggen waaruit je kan kiezen en vraag eventueel om aanvullende informatie.



Vragen die je zou kunnen stellen:

- Diagnose:
  - Wat betekent de diagnose voor mijzelf en voor mijn naaste(n)?
  - Herken ik me in de gestelde diagnose en kan ik deze voor mezelf verklaren?
- Behandel mogelijkheden:
  - Wat zijn mijn behandel mogelijkheden en wat zijn de voor- en nadelen daarvan?
  - Welke mogelijkheden zijn er binnen en ook buiten de organisatie?
- Behandeling:
  - Afspraakdagen en -tijden
  - Vorm van hulpverlening: face to face of ook via E-health

#### 3. Betrek je familie en/of naasten

Je mag altijd een naaste bij het gesprek betrekken. Dit kan prettig zijn bij het nemen van beslissingen. Jouw naaste weet vaak wat jij belangrijk vindt en wat voor jou werkt.

#### 4. Neem bedenktijd

Weet je niet zeker wat voor jou de beste keuze is, dan kun je altijd bedenktijd nemen.

#### 5. Ga na of er een klik is met je hulpverlener

Een klik met je hulpverlener is erg belangrijk voor je behandeling. Heb je het gevoel dat je geen klik hebt, ga dan bij jezelf na wat jij denkt dat er misgaat in het contact. Deel in een gesprek je gevoel en luister goed naar de reactie van je hulpverlener. Op basis hiervan kun je samen kijken hoe je verder gaat.

#### 6. Evalueer (tussentijds) je behandeling

Als het goed is, heb je met je hulpverlener je behandel doelen besproken en mogelijk ook wanneer je een effect kan verwachten. Dit leg je samen vast in je behandelplan. Het is van belang om regelmatig stil te staan bij de voortgang van jouw behandeling. Wanneer je hulpverlener zelf niet het initiatief neemt, kun je zelf vragen om een (tussentijdse) evaluatie.

Daarin kan het volgende besproken worden:

- Hoe verloopt je behandeling?
- Levert de behandeling je op wat je verwacht of hoopt?
- Hoe gaat de samenwerking met de hulpverlener?
- Moet er iets veranderen in je behandeling?
- Wat zijn de ROM-resultaten en welke betekenis kun je hier samen met je hulpverlener aan geven?

Hierbij mag je ook altijd zelf naar je ROM-resultaten vragen/vragen of je hier samen met je hulpverlener naar kan kijken.

<sup>1</sup> Bron: MIND "Beslis jij al samen met je hulpverlener?"

