

Samen leren over het 'Goede Gesprek'

Goede zorg voor mensen met parkinson begint met een goed gesprek. Je begrepen voelen, kunnen zeggen wat voor jou belangrijk is in het leven met de ziekte van Parkinson. Dat zijn belangrijke voorwaarden om de zorg daarop af te kunnen stemmen. Maar een goed gesprek lukt niet altijd, geven mensen met parkinson aan: "Soms ga ik naar buiten en heb ik mijn vragen toch niet gesteld." Ook zorgverleners vinden het soms lastig om in alle drukte de rust te nemen om te luisteren, of verwachtingen goed af te stemmen. Daarom is een regionaal verbetertraject gestart met een gezamenlijk leerprogramma voor persoonsgerichte gespreksvaardigheden. Daar in oefenen mensen met parkinson en hun zorgverleners samen. Hoe dat gaat en wat dat oplevert, leest u hier.

Persoonsgerichte zorg

Met persoonsgerichte zorg bedoelen we dat tijdens de behandeling de persoon die parkinson heeft centraal staat en niet de ziekte van Parkinson. En dat bij keuzes of vragen wordt gekeken naar wat die persoon belangrijk vindt in zijn of haar leven. Want dat is voor ieder anders en kan veranderen in de loop van de tijd. De één hecht veel waarde aan het werken en sporten, terwijl een ander het belangrijk vindt om elke week op de kleinkinderen te passen en met vrienden naar een museum te gaan.

Zorgverleners en mensen met parkinson moeten samen beslissen wat de beste parkinsonzorg is. Daarvoor is het nodig dat de zorgverlener weet wat iemand belangrijk vindt en de degene met parkinson weet welke behandeling en begeleiding er mogelijk is. Daarom ontstaat persoonsgerichte zorg altijd in een gesprek. Ook landelijk is er steeds meer aandacht voor het belang van samen praten en samen beslissen: www.begineengoodgesprek.nl. Het gaat om een gesprek met gelijkwaar-

dige gesprekspartners. Daar ontmoet je elkaar, daar luister je naar elkaar, stem je met elkaar de parkinsonzorg af, telkens opnieuw. Dat noemen wij het Goede Gesprek.

Samen praten

Om meer zicht te krijgen waar de uitdagingen liggen in het Goede Gesprek, zijn een aantal mensen met parkinson samen met zorgverleners aan tafel gegaan. In koppels speelden zij 1-op-1 gesprekken na onder begeleiding van een gesprekscoach. Dat was altijd in een omgeving buiten het ziekenhuis of een praktijk, dus thuis of zelfs in een theater. Er bleek veel wederzijdse nieuwsgierigheid: de zorgvragers waren benieuwd naar hoe de zorgverleners een gesprek ervaren, en andersom. De koppelgesprekken vormden zo een mooie basis om verder te praten.

Er kwam bijvoorbeeld naar boven wat mensen met parkinson en zorgverleners lastig vinden tijdens een gesprek. Zo vertelden verschillende mensen met parkinson dat het soms moeilijk is je eigen vragen in

te brengen tijdens een gesprek. Mensen laten zich vaak leiden door de vragen van een zorgverlener, in plaats van door hun eigen vragen. Een andere reden om niet alle vragen te stellen is de aanname dat de zorgverlener al zoveel doet, of waarschijnlijk te druk is. Ook naast herkennen deze moeilijkheid: een gesprek kan goed voelen, maar persoonlijke punten komen vaak niet aan bod. Hoeveel ruimte kan je innemen in een gesprek?

"Vaak voeg ik me naar de agenda van mijn neuroloog. Dan denk ik: ze heeft het al zo druk, mijn vragen komen later wel."

Persoon met parkinson

Maar niet alleen patiënten vinden het lastig om goede gesprekken te voeren. Uit de koppelgesprekken kwam naar voren dat ook zorgverleners vaak zoeken naar de juiste manier om steeds weer af te stemmen op de persoon die voor je zit. Iedere zorgverlener wil de mens achter de ziekte zien, maar hoe doe je dat als je een drukke agenda hebt? Tijd bewaken werd vaak als lastig punt ervaren: er moet veel in weinig tijd. Hoe zorg je dan dat de vragen van de patiënt ook nog worden behandeld? Een andere moeilijkheid die werd genoemd is hoe je als zorgverlener de balans kan vinden tussen enerzijds een luisterend oor, en anderzijds wat je vanuit je vakgebied wilt doen, bijvoorbeeld als fysiotherapeut.

"Soms heb ik het te druk en zit mijn hoofd gewoon te vol om Écht te luisteren."

Zorgverlener

'Zorg voor parkinson is een samenwerkingsverband'



Uit de koppelgesprekken werd duidelijk dat iedereen het eens is: samen praten over het Goede Gesprek is belangrijk en geeft soms verrassende inzichten. Dat was het uitgangspunt om te zoeken naar nieuwe manieren om zorgverleners en mensen met parkinson samen te laten leren over persoonsgerichte gespreksvoering.

Samen leren

De eerste proeve met samen gesprekken oefenen was tijdens een leerbijeenkomst voor verpleegkundigen. Op het programma stond het Goede Gesprek. Normaal gesproken zouden de verpleegkundigen alleen met elkaar gesprekken gaan oefenen. Maar, nu werden ook een paar mensen met parkinson uitgenodigd om samen met de verpleegkundigen gesprekken na te spelen en te bespreken. Centraal voor de deelnemers stond de vraag: hoe haal je als zorgverlener in een gesprek naar boven wat degene tegenover je belangrijk vindt? Waarop moet je letten? Wat moet je wel vragen, en wat juist niet?

"Het is fantastisch als je samen kunt leren. Je kunt meteen feedback vragen aan je patiënt."
Zorgverlener

De verpleegkundigen en personen met parkinson kenden elkaar nog niet en werden tijdens de oefengesprekken begeleidt door een coach die hen hielp met vragenstellen, doorvragen en napraten. Tijdens het oefenen werden er soms zelf meegemaakte situaties van de patiënten nagespeeld. Soms werd er ook geoefend aan de hand van concrete hulpmiddelen om te praten over wat iemand nu belangrijk vindt in het leven. Want als je dat weet, kan je daar samen beter over praten en samen betere keuzes maken voor jouw parkinsonzorg.

Zowel voor zorgverleners als de mensen met parkinson leverde het samen oefenen van gesprekken waardevolle inzichten op. Zo riep dit bij zorgverleners de herinnering

Tips voor een Goed Gesprek

Tips voor & door mensen met parkinson:

- Schrijf je vragen op én stel ze ook.
- Zeg aan het begin van het gesprek wat je zelf wilt bespreken.
- Als je wilt dat de zorg op jou is afgestemd ... praat, vraag en denk mee!

Tips voor & door zorgverleners:

- Vraag aan het begin van een gesprek wat de persoon die tegenover je zit zelf wil bespreken.
- Zorg afstemmen begint met luisteren, dus begin daarmee en maak dan een bruggetje naar je eigen vakgebied en de vragen die je wilt stellen.

Tips voor samen:

- Ga samen praten!
- Probeer over fijne en lastige gesprekken te praten: samen met je eigen zorgverlener, collega's, familie of andere mensen met parkinson.
- Ga samen oefenen!
- Wees niet bang om gesprekken te oefenen, andere manieren van vragen uit te proberen en fouten te maken. Alleen door te proberen kom je er achter.

op dat de persoonlijke situatie van iemand met parkinson altijd een rol speelt in de behandeling. Sommige verpleegkundigen gaven aan dat ze soms te voorzichtig waren om door te vragen naar wat er speelt in het leven. Door hier op de juiste momenten aandacht voor te hebben wordt de zorg beter afgestemd.

"Soms heb ik allemaal checklijstjes in mijn hoofd die ik moet langslopen. Maar als de patiënt op dat moment iets anders belangrijk vindt, of even wil praten, dan moet ik mijn lijstjes loslaten. Dat heeft dan geen enkele zin."
Zorgverlener

Leerpunten waren er ook voor de mensen met parkinson die aan de oefengesprekken deelnamen. Belangrijke eyeopener was bijvoorbeeld besef en meer begrip voor de werkdruk van hun eigen zorgverlener. Daardoor ontstond er meer begrip voor de zorgverlener als mens.

"Ik geef vooral antwoord op de vragen van mijn zorgverlener. En achteraf zijn drie van je vijf vragen dan niet beantwoord. Ik besef nu dat ik aan moet geven dat ik vijf vragen heb. En dat ik ze ook moet stellen!"

Persoon met parkinson

Samen groeien

Door samen te leren kunnen zorgverleners en mensen met parkinson ook samen groeien in het voeren van het Goede Gesprek. Deze groei ondersteunen we met gesprekstraining en leermaterialen. Zo is er bijvoorbeeld een film gemaakt op basis van de leerervaringen tijdens de koppelgesprekken en het leerprogramma met verpleegkundigen. De film vraagt om aandacht voor 'Het Goede Gesprek' en geeft handvatten aan zorgverleners en personen met Parkinson voor het voeren van een goed gesprek. We verspreiden deze film via Parkinson-café's, en leerbijeenkomsten van zorgverleners.

"Ik moet kijken wat mijn patiënt belangrijk vindt, niet wat ik belangrijk vind: Wat vind jij belangrijk, wat wil jij bespreken?"

Zorgverlener

"Ik probeer nu soms even mijn expertise los te laten, en te vragen wat er speelt in het leven van iemand. Daar wordt de behandeling altijd beter van én het contact is fijner."

Zorgverlener

De ervaringen en tips van mensen met parkinson en zorgverleners staan centraal in de film en het leer materiaal over het Goede Gesprek. Want alleen door samen te praten en samen te leren kunnen mensen met parkinson en hun zorgverleners samen groeien in steeds betere gesprekken voeren.

Dit artikel is geschreven door de Zorg voor Parkinson-werkgroep Het Goede Gesprek:

- Martha Huvenaars, verpleegkundig specialist Radboudumc
- Inge van den Broek, adviseur patiëntperspectief
- Sanne van den Berg, coördinator patiënt empowerment
- Gijs Haerkens, coördinator professional empowerment
- Angelika van Halteren, onderzoeker & coördinator co-creatie
- Thieme Stap, onderzoeker leerproces innovaties



'Wat is Zorg voor Parkinson?'

Zorg voor Parkinson is een samenwerkingsverband in de regio Arnhem-Zevenaar, Nijmegen, Boxmeer en Oss-Uden-Meierijstad. Vijf ziekenhuizen, zorgverleners in de regio en mensen met Parkinson zetten zich samen in voor de beste parkinsonzorg. Het Goede Gesprek is één van de innovaties waar bij Zorg voor Parkinson aan wordt gewerkt. Bent u onder behandeling bij het Bernhoven, CWZ, Pantein, Radboud, of het Rijnstate? Kijkt u dan op de website www.zorgvoorparkinson.nl hoe u op de hoogte kan blijven. Het uiteindelijke doel is om de zorgverbeteringen landelijk te verspreiden.

Auteur: Joost van den Braak

Project Vrouw en parkinson' In gesprek met neuroloog Bart de Jong en gynaecologe Annelien Oosterbaan

