

Puzzelen in de Polder

Op zoek naar samenhang in methoden en hulpmiddelen bij persoonsgericht werken



Positieve Gezondheid



VOORAF

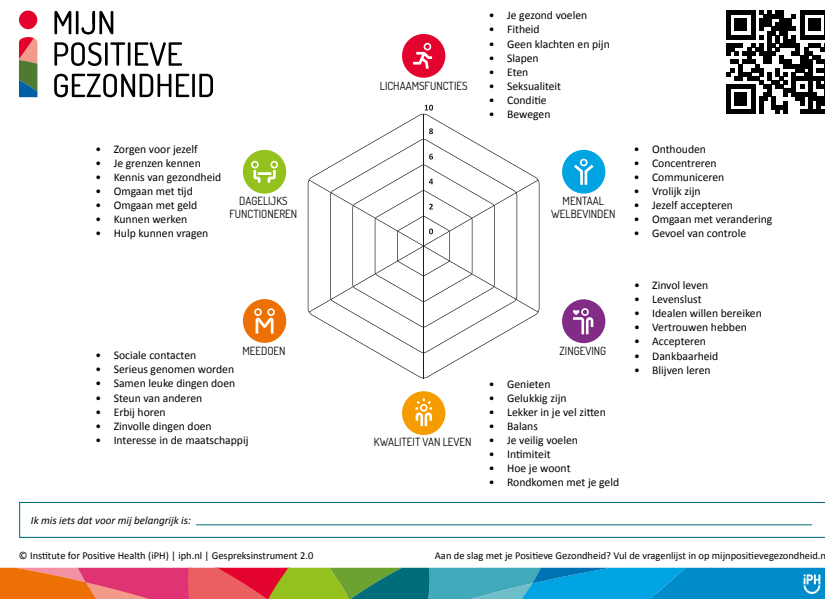
Nederland is een polderland met veel ruimte voor nieuwe initiatieven. Ook in de zorg, waar professionals vaak zelf kunnen kiezen welke methoden en hulpmiddelen het beste passen bij een bepaalde situatie en een bepaalde doelgroep. Bij die keuze stuiten ze al snel op een aantal veelvoorkomende begrippen: Positieve Gezondheid, Samen beslissen, PROMs en Proactieve zorgplanning (Advance care planning). Methoden die helpen bij het maken van verantwoorde en persoonsgerichte keuzes. Maar hoe zorg je ervoor dat je de juiste keuzes maakt? Dat die methoden elkaar aanvullen of zelfs versterken? En hoe combineer je al die puzzelstukjes? In dit document laten we zien welke werkwijzen en hulpmiddelen je op verschillende momenten in een mensenleven kunt toepassen. Al deze werkwijzen gaan uit van datgene wat belangrijk is voor en ervaren wordt door de persoon die zorg nodig heeft. Over elk van deze werkwijzen zijn al veel artikelen en boeken verschenen. We gaan ze dan ook niet in al hun facetten omschrijven en toelichten. Wat we wel doen is inzicht geven in de samenhang aan de hand van de metafoer van de levensloop van twee fictieve personen: Mia en Max.

Zo hopen we zorgprofessionals, kwaliteitsmedewerkers en beslissers in de langdurige zorg te inspireren en te helpen bij het maken van gerichte keuzes én bij het uitleggen waarom je juist deze keuzes maakt.

POSITIEVE GEZONDHEID

Gezondheid is meer dan de afwezigheid van ziekte. Het Institute for Positive Health omschrijft het zo: ‘gezondheid is het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, mentale en fysieke uitdagingen van het leven’. Als je bewust om wilt gaan met je gezondheid vanuit dit concept, kan het regelmatig invullen van het hulpmiddel ‘Het spinnenweb van Positieve Gezondheid’ (zie figuur 1) helpen om te zien hoe het met je gaat. In het spinnenweb draait het om zes dimensies van

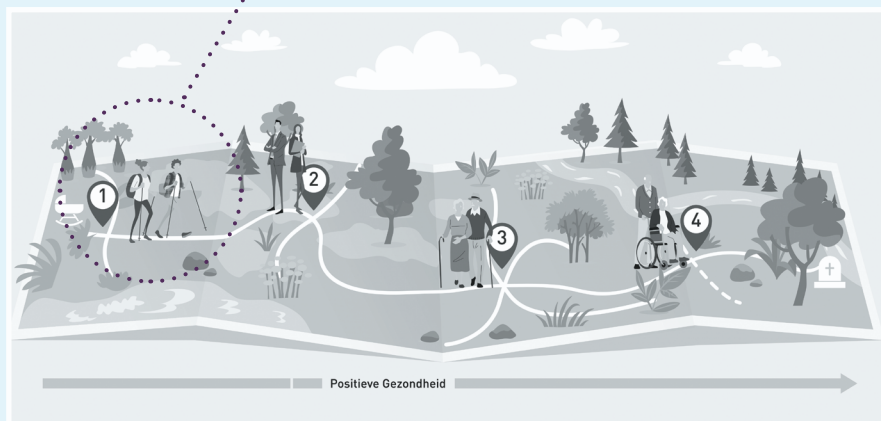
gezondheid: lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks functioneren. Daarna stel je jezelf de vragen: Wat valt op? Wat is voor mij belangrijk? Wil ik iets veranderen? Wat kan een eerste stap zijn? Of je nu 15, 30, 60 of 90 bent, je kunt dit spinnenweb altijd gebruiken. Er zijn [versies](#) voor kinderen, jongeren, volwassenen en er is ook een vereenvoudigde versie en een Engelstalige versie van het instrument.



Figuur 1: Spinnenweb Positieve Gezondheid

HET VERHAAL VAN MIA

Mia is 16 jaar en staat midden in het leven. Ze komt uit een warm gezin, heeft een leuke club vrienden en doet het goed op school. Toch is het haar soms even teveel: presteren op school, leuk doen op sociale media, afspraken met haar vriendengroep. Af en toe loopt ze daar een beetje in vast. Op school hadden ze pas een les over Positieve Gezondheid. Iedereen vulde een vragenlijst in waaruit een spinnenweb-score kwam. Dat vond Mia heel inzichtelijk, maar ze schrok er ook van. Ze merkte dat ze over veel dingen in haar leven best tevreden is, maar dat ze toch niet hoog scoort op 'kwaliteit van leven'. Omdat ze zo hard werkt en alles goed wil doen, lijkt de balans zoek tussen werk en verplichtingen enerzijds en ontspanning en genieten anderzijds. Met haar beste vriendin kan ze goed praten en met haar ouders eigenlijk ook wel. Mia besluit dit met hen te delen en samen te zoeken naar een betere balans.

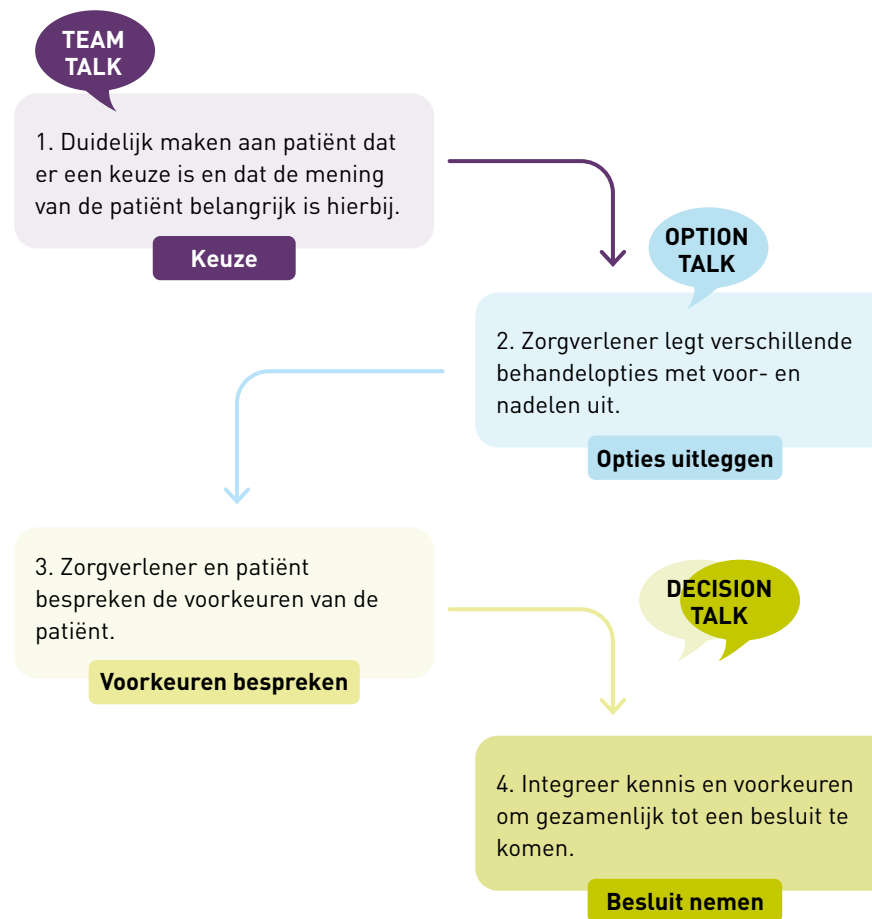


SAMEN BESLISSEN

Sommige gezondheidsproblemen hebben zoveel impact op iemands leven dat ze een kruispunt markeren: de persoon moet een keuze maken tussen verschillende mogelijkheden die bepalend zijn voor de verdere levensloop. Vaak maken mensen zelf die keuze, eventueel samen met mensen uit hun informele netwerk. In een aantal gevallen is het zinvol om een hulpverlener in te schakelen. Iemand met specifieke kennis van het gezondheidsprobleem, die weet welke behandeling, zorg of ondersteuning mogelijk is en wat hiervan de voor- en nadelen zijn. Samen beslis je vervolgens wat de beste stap is; de hulpverlener op basis van inhoudelijke kennis en de zorgvrager vanuit wat voor hem of haar belangrijk is om zo veel mogelijk kwaliteit van leven te ervaren. De vier stappen van Samen beslissen (zie figuur 2) helpen bij het afwegen van de mogelijkheden en het maken van een keuze. Afhankelijk van de zorgvraag en de situatie kun je daarbij een keuzehulp gebruiken om de verschillende opties en de voor- en nadelen op een rijtje te zetten.

PATIENT REPORTED OUTCOME MEASURE: PROM

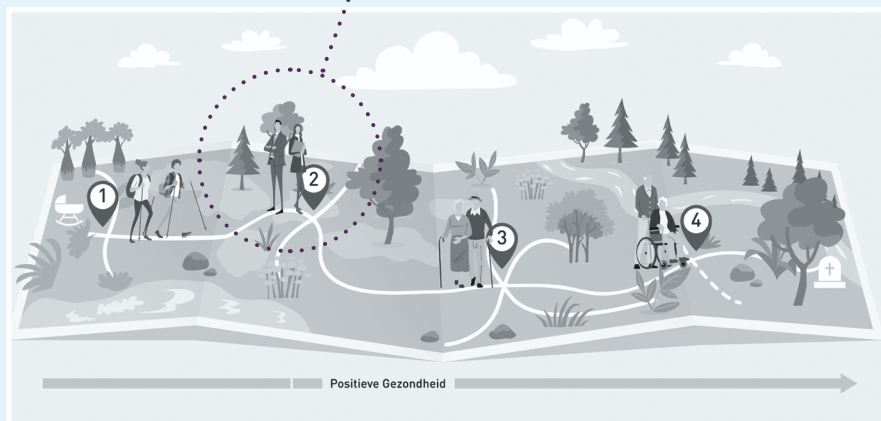
Nadat je samen een keuze hebt gemaakt voor een behandeling of aanpak, is het belangrijk om na te gaan of die aanpak leidt tot verbetering of oplossing van het gezondheidsprobleem. Dat kan met een objectief onderzoek (denk bijvoorbeeld aan een bloeddrukmeting, een bloedonderzoek of een röntgenfoto) maar net zo belangrijk is wat iemand zelf ervaart. Kan deze persoon zich makkelijker bewegen? Heeft hij minder pijn? Ervaart hij een betere kwaliteit van leven? Om mensen te helpen verbeteringen of verslechtingen goed te omschrijven, werken zorgorganisaties steeds vaker met vragenlijsten voor persoonlijke uitkomstinformatie, ook wel Patient Reported Outcome Measure (PROM) genoemd. Er zijn PROMs voor specifieke aandoeningen en er zijn generieke PROMs voor ouderen en kinderen.



Figuur 2: Vier stappen van Samen beslissen

HET VERHAAL VAN MAX

Mia is inmiddels 34 jaar en getrouwd met Max. Sinds een paar weken heeft Max pijn in zijn been. Uit onderzoek blijkt dat hij een hernia heeft. In het Samen-beslissen-gesprek vertelt de arts dat er twee mogelijkheden zijn om dit te behandelen: opereren of medicatie tegen de pijn en meer lichaamsbeweging. In beide gevallen is het resultaat op lange termijn hetzelfde. Max en Mia hebben twee jonge kinderen en wonen op een bovenwoning zonder lift. Pijnbestrijding en meer bewegen past daarom beter bij zijn situatie, vindt Max. Met de NRSpijn-Hernia, een specifieke PROM-vragenlijst, wordt vervolgens regelmatig gemonitord of de pijn afneemt.



SAMEN BESLISSEN MET OUDEREN EN HUN NAASTEN

Als mensen ouder worden, krijgen ze vaak te maken met meerdere, meestal chronische gezondheidsproblemen. Kruispunten in het leven komen vaker voor en worden onoverzichtelijker, waardoor het lastiger wordt om goede keuzes te maken. Een oplossing voor het ene probleem kan immers een nadelig effect hebben op een ander probleem. Daarom zijn voor deze doelgroep extra stappen nodig bij het samen beslissen. Het zes-stappen-gespreksmodel 'Samen beslissen met ouderen' (zie kader) en de daarbij horende Samen Beslis Hulp voor ouderen (zie kader) helpen daarbij. Eerst bepaal je samen de persoonlijke doelen en prioriteiten. Vervolgens kijk je welke mogelijkheden er zijn om die doelen te halen en in hoeverre ze passen bij de situatie en voorkeuren van de persoon. De Samen Beslis Hulp bereidt ouderen voor op het gesprek met de hulpverlener door de ervaren (positieve) gezondheid te beschrijven, door te bepalen wat de oudere belangrijk vindt om te bespreken en door te achterhalen waar iemands prioriteiten liggen. Ook kan iemand in de Samen Beslis Hulp aantekeningen maken over de doelen voor behandeling, zorg of ondersteuning die hij met zijn hulpverlener opstelt, welke mogelijkheden (en voor- en nadelen) besproken worden, wat het beste past bij iemands situatie en wensen en wat uiteindelijk besloten wordt. Vooral als er meerdere problemen tegelijk spelen, geeft dit houvast en regie.

GENERIEKE PROM

Ook bij ouderen is het belangrijk na te gaan of de gekozen aanpak leidt tot verbetering. Een PROM zoals in het voorbeeld van Max is hier minder passend omdat deze heel specifiek één gezondheidsprobleem volgt, terwijl bij ouderen vaak meerdere, chronische gezondheidsproblemen spelen. De veranderingen zijn dan beter te volgen met behulp van een generieke PROM: een vragenlijst die de ervaren verbeteringen of verslechtingen meet van de algemene gezondheid en kwaliteit van leven, het fysiek, sociaal en mentaal functioneren en symptomen als pijn en vermoeidheid.

Daarom wordt in de klinische geriatrie (ouderenzorg in het ziekenhuis) en in verschillende huisartsenregio's gewerkt met de PROM TOPICS-SF, een generieke PROM speciaal voor ouderen. In de Samen Beslis Hulp is deze TOPICS-SF overigens al verwerkt om de uitgangssituatie in kaart te brengen. Dat levert meteen het eerste meetmoment voor de PROM op.

Download de tools:



Het zes-stappen-gespreksmodel 'Samen beslissen met ouderen' [Download hier >](#)



Samen Beslis Hulp [Download hier >](#)

Meerdere chronische gezondheidsproblemen komen op alle leeftijden voor!

Hoewel in het algemeen geldt dat vooral ouderen kampen met meerdere chronische gezondheidsproblemen, komt dit op alle leeftijden voor, zelfs bij kinderen.

Positieve Gezondheid

Als een kind een ernstige aandoening, een beperking of een chronische ziekte heeft, zal dat effect hebben op het leven van het kind en het gezin. Ontwikkelingsgerichte zorg stelt altijd het belang van kind en gezin voorop. Het doel is om het kind zo gewoon mogelijk te laten functioneren, zowel lichamelijk, cognitief (op school), emotioneel, psychologisch als spiritueel. Ook stimuleer je het kind zich te blijven ontwikkelen. Belangrijk is duidelijk te hebben wat de aandoening of behandeling betekent voor de kwaliteit van leven voor nu en later. Door de Kindtool Mijn positieve gezondheid in te vullen, krijgen het kind, de ouders en de professionals inzicht in wat belangrijk is voor het kind.

Samen beslissen

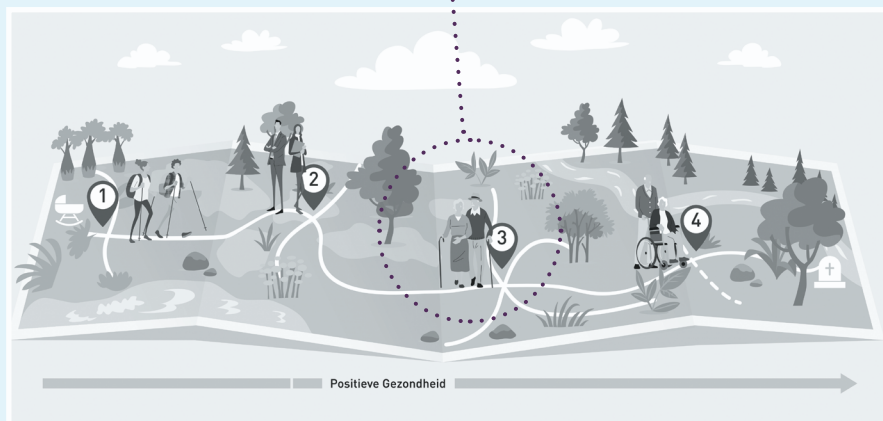
Uit recent onderzoek in het project 'Een grote stem voor kleine mensen' van Stichting Kind & Ziekenhuis, komt naar voren dat kinderen 'Samen beslissen' een goed idee vinden, mits het ook echt samen is. Veel kinderen weten helemaal niet dat ze zelf ook iets mogen zeggen. Ze bedenken niet uit zichzelf dat ze het ook kunnen hebben over thuis, school of sport. En ook niet dat ze mogen meebeslissen. Kinderen willen dat hulpverleners ze begeleiden in het laten horen van hun stem, zeggen ze. Bijvoorbeeld door gespreksinstrumenten als de Kindtool Mijn positieve gezondheid aan te reiken. Ze hebben voldoende tijd en ruimte nodig om zelf te bepalen wat hun wensen zijn en wat ze willen bespreken.

PROM

Ook voor kinderen is er een generieke PROM ontwikkeld, een vragenlijst die de ervaren verbeteringen of verslechtingen meet op het gebied van algemene gezondheid en kwaliteit van leven, het fysiek, sociaal en mentaal functioneren en symptomen als pijn, vermoeidheid en slaap. Dit geeft uitkomst informatie die je op verschillende momenten kan afnemen en met de voorgaande uitkomsten kan vergelijken .

HET VERHAAL VAN MAX EN MIA

Mia is nu 83 jaar en heeft last van astma, diabetes, een hoge bloeddruk en artrose. Ze loopt moeizaam en komt nog maar weinig buiten. Max is 84 en heeft maagklachten en problemen met zijn geheugen. Hij vermagert sterk. Het echtpaar heeft steeds meer moeite om voor zichzelf te zorgen en dreigt te vereenzamen. Hun dochters slaan alarm en de praktijkondersteuner van de huisarts (POH) maakt een afspraak om langs te komen. Voorafgaand aan het gesprek vullen Mia en Max allebei de Samen Beslis Hulp in, geholpen door hun dochters. De POH ziet dat Mia het graag wil hebben over haar pijnlijke gewrichten, Max wil hun gebrek aan sociale contacten graag bespreken. Met elkaar bespreken ze wat er moet gebeuren om dit te verbeteren. De POH draagt verschillende mogelijkheden aan, en ook Mia, Max en hun dochters leggen wat ideeën op tafel. Samen besluiten ze tot het volgende: Mia krijgt aanvullende pijnmedicatie via de huisarts en gaat meedoen aan een wandelgroepje voor senioren. Dat is win-win, want bewegen is goed voor de artrose en Mia komt meer onder de mensen, ook omdat ze na afloop vaak samen lunchen in een eetcafé. Max gaat twee middagen per week naar de dagbesteding voor ouderen met geheugenproblemen. Ze spreken af om de Samen Beslis Hulp over een half jaar nog eens in te vullen, zodat ze aan de hand van de PROM TOPICS-SF vragen kunnen zien of Mia en Max een verbetering ervaren.



PROACTIEVE ZORGPLANNING (ADVANCE CARE PLANNING)

In elk leven kan er een moment komen dat de situatie zo kwetsbaar is dat grote veranderingen onafwendbaar zijn. Bijvoorbeeld als thuis wonen niet langer mogelijk is of als het levenseinde in zicht komt. Mensen moeten dan nadenken en beslissen over levensveranderende kruispunten in de nabije toekomst, maar zijn daar niet altijd meer toe in staat. Dan is het fijn als zij van tevoren, samen met belangrijke naasten, hebben nagedacht over hun keuzes en die bespreken met hun zorgverleners: Proactieve zorgplanning. De vragen in deze fase kunnen liggen op alle dimensies van Positieve Gezondheid. Vaak zijn er daarom ook meerdere professionals bij betrokken. De zes stappen van Samen beslissen met ouderen helpen om prioriteiten te stellen, de mogelijkheden en voor- en nadelen te verkennen en aan te sluiten bij wat voor iemand in deze fase belangrijk is. Door dit te delen met meerdere hulpverleners ontstaat er een gezamenlijk doel met oog voor iemands wensen en behoeften. Er zijn veel hulpmiddelen ontwikkeld om gesprekken rond Proactieve zorgplanning te voeren. Je vindt ze bijvoorbeeld op www.palliaweb.nl of - in het kader van zorgprogramma's kwetsbare ouderen - bij [NEO Huisartsenzorg - Implementatietool voor proactieve zorgplanning in de eerste lijn](#).

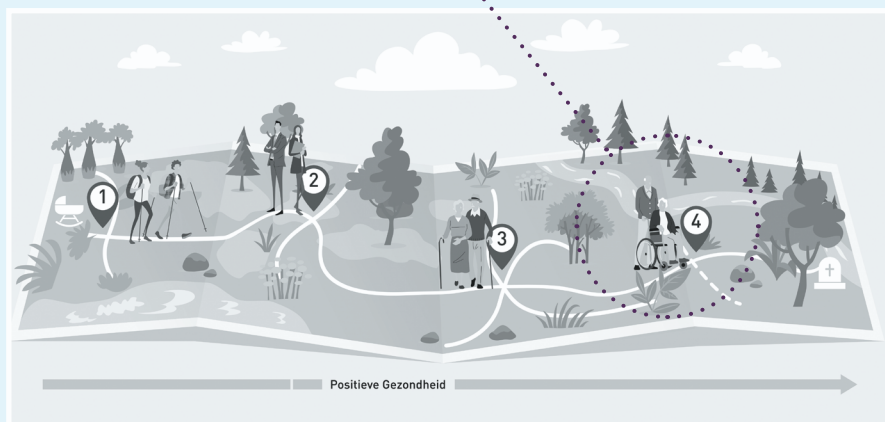
SPECIFIEKE PROM

Ook in deze fase van proactieve zorgplanning kan een PROM helpen om de ervaren klachten vroegtijdig te herkennen en te volgen, zodat de zorg daar steeds zo goed mogelijk op kan anticiperen. Een voorbeeld van een PROM die hierbij gebruikt wordt is het Utrecht Symptoom Dagboek (USD).



HET VERHAAL VAN MAX EN MIA

Mia is inmiddels 89 en heeft uitgezaaide darmkanker. Met de behandeling die ze krijgt hoopt ze nog een poosje te leven, maar ze weet dat beter worden er niet meer in zit. Met haar huisarts heeft ze daarover de afgelopen periode gesprekken gevoerd. Het spinnenweb van Positieve Gezondheid hielp haar om te reflecteren op haar situatie en wat ze daarbij nu belangrijk vindt. Met de huisarts besprak ze welke zorg ze in de toekomst nog zou willen en wat niet meer. Omdat Mia als de tijd daar is, graag thuis zou willen overlijden, hebben Mia en Max samen met de huisarts besproken wat er voor nodig is om dat ook mogelijk te maken. Ook hun dochters kennen haar wensen en een en ander is vastgelegd in het dossier. Zodat, mocht er een acute situatie ontstaan, hulpverleners en naasten weten hoe te handelen om passende zorg te geven. Dit geeft rust, voor Mia, voor Max en voor hun dochters. Door regelmatig het Utrecht Symptoom Dagboek in te vullen, wordt de zorg steeds goed afgestemd op Mia's klachten.



TOT SLOT

Met deze metafoor van een levensweg hebben we laten zien dat je de verschillende methodes en hulpmiddelen in verschillende situaties kunt inzetten en dat ze elkaar aanvullen en ondersteunen. Ze overlappen soms, maar conflicteren niet. In de ideale wereld ken je als zorgverlener alle hulpmiddelen, PROMS en gespreksmodellen voor elke mogelijke situatie en kun je deze toepassen om het goede gesprek te voeren. In de dagelijkse praktijk zul je als zorgverlener of als zorgorganisatie waarschijnlijk kiezen voor instrumenten die passen bij de groep patiënten of cliënten waar je het meeste mee te maken hebt en je als hulpverlener de meeste affiniteit mee hebt. En dat is natuurlijk een prima en praktisch uitgangspunt. Maar misschien loop je weleens vast, omdat een specifieke patiënt of cliënt net iets anders vraagt. We dagen je uit om dan eens uit je comfortzone te stappen en te kijken of een andere methode of een ander instrument kan helpen om samen stappen vooruit te zetten. Puzzelen maar!

WEBSITES

Over Positieve Gezondheid

- [Positieve Gezondheid - Institute for Positive Health \(iPH\)](#)
- <https://www.vilans.nl/thema-s/persoonsgerichte-zorg/positieve-gezondheid>
- [Unieke samenwerking resulteert in 'Kindtool Positieve Gezondheid' - Kind & Zorg \(kindenzorg.nl\)](#)

Over samen beslissen

- [Samen beslissen | Kennisplatform Uitkomstgerichte Zorg](#)

Over samen beslissen met ouderen

- [Samen beslissen \(vilans.nl\)](#)
- www.samenbeslischulp.nl

Over ACP

- [Palliaweb - Palliaweb](#)

Over PROMs

- [Generieke PRO\(M\)s voor kinderen | Kennisplatform Uitkomstgerichte Zorg](#)
- [Adviesrapport werkgroep Generieke PROMs \(demedischspecialist.nl\)](#)
- [PROMs/Samen Beslissen | NVKG](#)
- [Utrecht Symptoom Dagboek \(USD\) - UMC Utrecht](#)

LITERATUUR

1. Huber M, Knottnerus JA, Green L, van der Horst H, Jadad AR, Kromhout D, Leonard B, Lorig K, Loureiro MI, van der Meer JW et al: How should we define health? BMJ (Clinical research ed) 2011, 343:d4163.
2. Stiggelbout AM, Van der Weijden T, De Wit MP, Frosch D, Legare F, Montori VM, Trevena L, Elwyn G: Shared decision making: really putting patients at the centre of healthcare. BMJ (Clinical research ed) 2012, 344:e256.
3. Pel-Littel RE, Hofman CS: Patient-Reported Outcomes (PROM, PROMIS). In: The International Encyclopedia of Health Communication. Edited by Ho EY, Bylund CL, Weert JCMv, Basnyat I, Bol N, Dean M; 2023: 1-5.
4. van de Pol MH, Fluit CR, Lagro J, Slaats YH, Olde Rikkert MG, Lagro-Janssen AL: Expert and patient consensus on a dynamic model for shared decision-making in frail older patients. Patient education and counseling 2016, 99(6):1069-1077.
5. Pel-Littel RE, van Weert JCM, Minkman MM, Scholte op Reimer WJM, van de Pol MH, Buurman BM: The development of the evidence-based SDMMCC intervention to improve shared decision making in geriatric outpatients: the DICO study. BMC medical informatics and decision making 2020, 20(1):35.
6. Hems M, Harkes M, Moret-Hartman M, Melis R, Schoon Y: Eerste ervaringen met patiënt gerapporteerde uitkomstmaten in de geriatrie. Tijdschrift voor gerontologie en geriatrie 2017(6).
7. M IJ-K, de Graeff A, Heijckmann S, Zweers D, Vos BH, Hirdes M, Witteveen PO, Teunissen S: Use of a Symptom Diary on Oncology Wards: Effect on Symptom Management and Recommendations for Implementation. Cancer Nurs 2021, 44(4):E209-e220.

COLOFON

Verantwoordelijk voor uitgave

Vilans

Auteurs

Ruth Pel, *expert Samen beslissen Vilans / Bijzonder lector Samen Beslissen met ouderen*, HAN

Annemarie Koopman, *programmaleider Samen beslissen met uitkomstinformatie*, Vilans

Femke de Wit, *themacoördinator persoonsgericht en integraal werken*, Vilans

Elize van Wijk, *onderzoeker Positieve Gezondheid*, Vilans

Minke Nieuwboer, *Lector Wijkverpleging*, HAN

Marieke Perry, *huisarts en senior onderzoeker*, Radboud UMC

Cecilia Kalsbeek, *projectleider Grote Stem (Stichting Kind en Ziekenhuis en Kalsbeek-Impact)*

Ontwerp

Marcom+design, Utrecht

Disclaimer

Vilans streeft er samen met betrokkenen naar om gebruik te maken van juiste, actuele en beschikbare gegevens in publicaties. Ondanks onze zorgvuldigheid aanvaarden we daar geen aansprakelijkheid voor. Op onze publicaties is de [Creative Commons 4.0 licentie](#) van toepassing. Dit betekent dat je onze publicaties mag downloaden, verveelvoudigen en mag verwijzen wanneer de volgende voorwaarden gelden:

- Er sprake is van niet-commerciële doeleinden.
- Je beschrijft dat de publicatie van Vilans is, eventuele auteurs noemt en een URL of hyperlink naar de publicatie plaatst.
- Je de [Creative Commons 4.0 licentie](#) vermeldt, inclusief link.

Wil je een onderdeel gebruiken voor een eigen publicatie? Ook dat mag alleen voor niet-commerciële doeleinden en op voorwaarde dat je linkt naar de originele bron en je werk vervolgens onder dezelfde [Creative Commons 4.0 licentie](#) deelt. De [Creative Commons 4.0 licentie](#) is niet van toepassing op beeldmateriaal, content van derden en op onderdelen waar dit specifiek bij benoemd staat.

©Vilans

Januari 2024

Churchillaan 11

3527 GV Utrecht

030 789 23 00

info@vilans.nl

www.vilans.nl