Zorg die verder gaat

Maak bewuste keuzes over uw zorg en gezondheid

Elke situatie vraagt om een andere oplossing. Soms zijn dat medicijnen, soms is dat een operatie of een andere behandeling. En de oplossing kan ook buiten de zorg liggen. Daarom is het belangrijk dat u goed nadenkt over wat belangrijk is voor u. Zodat u weet wat het beste bij u past. Huisartsen Christel Verstraelen en Ralf Vijgen vertellen erover.

"Vroeger vertelde een arts wat je moest doen", begint Christel. "Nu is dat anders. Patiënten hebben voor hun bezoek vaak zelf al informatie opgezocht. Ze verontschuldigen zich daarvoor, maar dat hoeft absoluut niet. Wat een patiënt al weet, hoef ik niet meer te vertellen. Vanuit mijn kennis vul ik verder aan."
"Patiënten hebben eigenlijk altijd verschillende keuzes bij een zorgvraag", zegt Ralf. "Sommige patiënten vinden het fijn om advies te krijgen van mij als huisarts, en gaan daarin mee omdat ze niet goed weten welke keuzes ze hebben. Andere patiënten zijn zich heel bewust van de keuzes die ze hebben en willen samen beslissen. Als huisarts leg ik élke patiënt verschillende opties voor en bespreek ik de keuzemogelijkheden. Ik wil patiënten betrekken bij een beslissing; hen de ruimte geven om zelf de keuze te maken. De behandelaar bepaalt niet wat de juiste oplossing is, die kiezen we sámen."

Passende oplossing

Het is daarin belangrijk om niet alleen naar de klacht zelf te kijken, maar door te vragen. Christel: "Dan kom je er soms achter dat er een onderliggend probleem is. Denk bijvoorbeeld aan een patiënt met hartkloppingen. Dan kan er iets lichamelijks aan de hand zijn. Maar het kan ook zijn dat de patiënt thuis veel stress ervaart, bijvoorbeeld door geldzorgen. De behandeling is dan totaal anders."
Ralf: "Er zijn meerdere manieren om problemen op te lossen. We bespreken al die verschillende opties en zoeken samen naar de beste optie voor de specifieke patiënt. Soms is het nodig om bloed te laten prikken en een hartfilmpje te laten maken. Een andere keer is een gesprek met een psycholoog een beter idee. Of een verwijzing binnen ons informele zorgnetwerk, dat wordt steeds sterker. Bijvoorbeeld naar een financieel adviseur of maatschappelijk werker. Mensen die lichamelijk vastlopen door niet-lichamelijke problemen kunnen we zo ook helpen, zonder een compleet formeel zorgtraject op te starten met de bijbehorende zorgkosten. Alleen symptomen bestrijden is lang niet altijd genoeg, we moeten zoeken naar een oplossing die werkt."

Inzicht in zorgproces

Experts stimuleren patiënten ook om zelf de regie te pakken. Dat kan heel simpel. Bijvoorbeeld door mensen zelf te laten kiezen hoe ze een afspraak maken: bellen of online. "En we geven mensen zelfs toegang tot hun digitale dossier via een portaal op onze website", vertelt Ralf. "Diabetespatiënten kunnen dan hun glucosewaarden volgen. Andere patiënten krijgen zorg op afstand, met een e-consult. Zo krijgen mensen veel meer inzicht in hun gezondheid en leren ze er beter mee omgaan."

Ralf Vijgen (links) is praktijkhoudend huisarts in Medisch Centrum Lindenheuvel in Geleen. **Christel Verstraelen** (rechts) is praktijkhoudend huisarts bij Huisartsenpraktijk Urmond. Beide huisartsen zijn aangesloten bij de pilot PlusPraktijken (zie tekst 'PlusPraktijken' rechtsonder op deze pagina), waarin wordt gewerkt aan de verbetering van regionale zorg.

Zorg op maat

Dat levert zowel voor de huisarts als voor de patiënt iets op. "Meer regie en eigenaarschap leidt tot meer zorg op maat. We hoeven minder snel door te verwijzen als een patiënt direct bij de juiste zorgverlener aanklopt. En de patiënttevredenheid stijgt. Als de patiënt goed geïnformeerd wordt en zelf mag kiezen, houdt hij of zij daar een beter gevoel aan over", zegt Ralf.
Christel: "Zoek dus gerust zelf naar informatie, maar ga ook in gesprek met de huisarts en bespreek wat u zelf heeft gevonden. En bereid u voordat u naar de huisarts gaat goed voor op het gesprek. Mensen zien steeds meer in dat een dokter niet autoritair is, maar iemand met wie je kunt overleggen om te kijken wat het beste voor je is."

PlusPraktijken
CZ wil zorg ook in de toekomst toegankelijk en betaalbaar houden. Maar de zorgvraag in Nederland neemt toe en er ontstaan personeelstekorten. Hierdoor is er een uitdaging in het organiseren van zorg. CZ ontwikkelde daarom een nieuwe aanpak. We bundelen onze krachten met zorgverleners, gemeenten, inwoners en andere betrokken partijen in de regio. Een voorbeeld van zo'n regionale samenwerking is de Mijnstreek in Limburg. Daar ontwikkelen we de huisartsenpraktijk van de toekomst: PlusPraktijk. We creëren zo meer tijd om patiënten te vragen wat belangrijk voor ze is als het om zorg gaat. Door de samenwerking ontstaan er ook oplossingen buiten de zorg. Zo helpen we patiënten op een manier die bij hen past.