

HOE ERVAART EEN PATIËNT DE DOELZOEKER?

“Je staat stil bij hoe je je leven zou willen inrichten. Je krijgt structuur en dat is handig voor jezelf én om te overleggen met zorgverleners.”

.....
Sinds november 2018 testen patiënten en zorgverleners de Doelzoeker uit. Op basis van hun ervaringen bekijken we of er nog verbeteringen aan het instrument nodig zijn. Om een eerste idee te krijgen, vroegen we aan Sybiel Verstraete, persoon met MS en lid van de raad van bestuur van het VPP, om de Doelzoeker al eens uit te testen.
.....

VPP: We vroegen jou om de Doelzoeker uit te testen. Is dat goed gelukt?

Sybiel: “Ja hoor. Als ik de map van de Doelzoeker opende dacht ik in eerste instantie ‘wat is dit allemaal’. Maar toen ik alles las, zag ik de structuur en was ik direct vertrokken. Ik vond de uitleg duidelijk en ook de getuigenissen hielpen enorm. De opdeling in verleden, heden en toekomst zette me op weg. Ikzelf startte met het heden, dat leek mij het makkelijkst. Ik merkte ook dat je niet alles in één keer kan invullen. Ik legde het soms even weg om een vraag te laten bezinken. Als ik aan iets dacht, voegde ik dat toe.”

VPP: In de map van de Doelzoeker zitten ook stickers. Hoe gebruikte je die?

Sybiel: “Ik stalde alle stickervellen voor mij uit en bekeek ze. Ik was vooral gecharmeerd door de foto’s, ze zorgen voor inspiratie. Soms vond ik niet direct wat ik zocht, bijvoorbeeld toen ik op zoek was naar een foto over een luisterend oor. Maar de beelden kan je zo vrij interpreteren dat je altijd wel iets vindt. Je kan ook zelf dingen invullen, maar ik werkte het liefst met de stickers. Als ik dacht ‘daar hoort wat uitleg bij’, dan schreef ik het erbij. Zo plakte ik bij de vraag van ‘dingen op je eigen manier doen’ een foto van strijken. Voor mij slaat dit op het huishouden dat ik graag op mijn manier wil doen en organiseren.”

VPP: Vond je het moeilijk om de Doelzoeker in te vullen?

Sybiel: “Ik ben nog niet helemaal klaar, maar ik merk dat ik de toekomst moeilijk vind om in te vullen. Het heden was gemakkelijk, maar het verleden vond ik al moeilijker. Hierdoor zie je hoe je leven vroeger was en wat je nu niet meer kunt. Niet leuk natuurlijk. Het is wel zinvol om te doen, want je kan alles aan elkaar koppelen. Je kijkt in het verleden om te weten of daar iets inzit voor de toekomst. Men zei mij ooit eens dat ‘dingen waar je op twaalf jaar mee stopte, daar moet je later terug mee beginnen.’ Als je de Doelzoeker invult, denk je daar automatisch over na.”

VPP: Als je de stickers had gekleefd, kon je dan gemakkelijker de vragen op de achterzijde beantwoorden?

Sybiel: “Dit is opnieuw een proces omdat je echt je doelen moet formuleren. Sommige dingen weet je zo wel, maar over andere dingen moet je even nadenken. Het vergt toch enig inzicht om uit te maken wat je levensdoelen zijn en waar je als persoon op wilt inzetten. Ik wil heel concrete doelen formuleren zodat het me echt lukt om ze te realiseren. De laatste vraag ‘welke kleine stap kan ik nemen om een doel te bereiken’ zal me hierbij helpen. Ik merk dat ik een aantal dingen in mijn leven wil veranderen. Je denkt na over ‘ben ik bezig met wat ik wil bezig zijn?’. Hiervan af en toe de balans opmaken en bijsturen waar nodig, is

zinvol en draagt bij aan de levenskwaliteit. Zo denk ik er bijvoorbeeld aan om terug te gaan paardrijden of om ander vrijwilligerswerk op te starten.”

VPP: Wat is volgens jou het belang van zo'n instrument?

Sybiel: “Je kan heel snel, heel diep gaan en komt vlug tot de kern. Met de Doelzoeker krijg je leven structuur, je krijgt meer inzicht in jezelf, waardoor je nieuwe doelen kan formuleren. Het helpt om verbanden te zien en dat geeft houvast en zekerheid. Het zorgt voor rust, hoop en vertrouwen. Ik vind het heel waardevol.”

VPP: Zal je door de Doelzoeker makkelijker kunnen vertrekken vanuit je eigen doelen?

Sybiel: “Dat denk ik wel. Zelf heb ik het geluk dat mijn zorg al goed vanuit mijn wensen en noden is georganiseerd, maar voor veel mensen is dat nog niet het geval. Doelzoeker kan daar zeker bij helpen. Je staat stil bij hoe je je leven zou willen inrichten. Je krijgt structuur en dat is handig om te overleggen met zorgverleners. Zo kan je direct zeggen wat voor jou belangrijk is en kan medicatie of een behandeling echt op jou worden afgestemd. Als persoon sta je zo sterker in je schoenen. Je kan er naar teruggrijpen en naar verwijzen. Als je bv. naar de dokter gaat, schrijf je al op wat je wil bespreken, maar de Doelzoeker gaat dieper en verder. Nu kan je ook meenemen wat je wil bereiken en waar je naartoe wil met je leven en daar draait het om.”

VPP: Hoe denk je dat zorgverleners met de Doelzoeker zullen omgaan?

Sybiel: “Goede zorgverleners zullen hier zeker voor openstaan. Als ze zorg verlenen hebben ze aandacht voor wat voor jou als persoon belangrijk is. De Doelzoeker biedt daarbij houvast. Er zullen zeker hulpverleners zijn die blij zijn dat je hier als patiënt bewust mee bezig bent. Het is heel waardevol dat je dat samen kunt bekijken. Zorgverleners kunnen naargelang de noodzaak en de interesse beslissen op welke aspecten van de Doelzoeker ze dieper inzoomen. Sommigen zullen direct overstappen naar de doelstellingen van de patiënt, anderen zullen graag het grotere plaatje bekijken.”

VPP: Heb je enkele do's en don'ts voor zorgverleners?

Sybiel: “Wat je als zorgverlener niet mag doen, is dit aan de kant schuiven of van tafel vegen. Het is iets heel persoonlijks en kostbaars en mag zeker niet geminimaliseerd worden. Heb er aandacht voor want dit is net waar het bij die persoon om draait. Ga er als zorgverlener mee aan de slag, vraag verduidelijking waar nodig en kijk wat je er als zorgverlener kan uithalen.”

VPP: Kan je als patiënt helpen om zorgverleners meer aandacht te laten krijgen voor levensdoelen?

Sybiel: “Ja zeker, neem de Doelzoeker mee naar de consultatie. Ik zou ook duidelijk aangeven dat het voor jou belangrijk is om het samen te bekijken. Ik ga het zeker meenemen naar mijn volgende consultaties. Ik kan me wel voorstellen dat het voor sommige mensen een drempel is, maar het gaat over jezelf, over wie je bent, je gezin, je omgeving en je zorg. Het is té belangrijk om het niet te doen.”

VPP: Heb je nog een warme oproep over levensdoelen en doelgerichte zorg voor zorgverleners én patiënten?

Sybiel: “Voor de zorgverleners: Doelzoeker is een handig hulpmiddel om de persoon achter de patiënt te leren kennen. Spoor patiënten aan om over hun levensdoelen na te denken.

Breng Doelzoeker onder hun aandacht. Het zou ook goed zijn als een zorgverlener dit voor zichzelf eens invult. Zo wordt het heel concreet en kan je het ook makkelijker uitleggen.

Het is trouwens voor iedereen zinvol om de Doelzoeker in te vullen, zeker bij mensen op een schakelmoment in hun leven, een midlifecrisis, bij pensionering, maar ook voor vluchtelingen, mensen in armoede,...

Een boodschap voor de patiënten: durf het gebruiken en kijk naar jezelf. Laat de Doelzoeker wat rondslingeren in huis en vul het beetje bij beetje aan. Het kan confronterend zijn, maar het leven is nu eenmaal een mix van emoties. Net door die confrontatie aan te gaan, krijg je vooruitzichten en dat werkt motiverend en verhelderend.”

VPP: Heel erg bedankt om de Doelzoeker uit te testen en jouw ervaringen met ons te delen!