

# apneu

## magazine

### INHOUD

- 5 Van de redactie
- 5 Snelsonnet - Campagne Samen Beslissen
- 6 Uitgelicht
- 10 Samen Sportief in Beweging
- 13 Op weg naar maatwerk voor apneu**
- 17 ApneuMagazine zoekt schrijftalent
- 18 Voor Mekaar
- 21 Verlenging rijbewijs voor slechts drie jaar?
- 22 Jong en apneu: 'Er zijn ergere dingen'
- 24 Wat doet licht met onze hersenen?
- 27 Column - Hoezo samen?
- 28 Tongzenuwstimulatie - Een alternatief voor de cpap
- 30 Vrije keuze osa-hulpmiddelen - Pas op uw polis
- 32 In beeld met een mra - Laat eens zien hoe dat zit
- 38 Meer grip met patient empowerment**
- 41 Campagne Samen Beslissen
- 42 Myrjam Boone - 'Ik blijf graag in beweging'
- 46 Mra-weetjes
- 47 Column - Onrust in de cpap-wereld
- 48 Alcohol en apneu? Extra oppassen**
- 51 Mocktails, lekker en alcoholvrij
- 52 Michiel Eijsvogel kiest het ruime sop
- 52 Activiteiten oktober 2021 - januari 2022
- 53 Column - Onmisbare vriend
- 54 Colofon
- 56 Vrijwilligers uitgelicht



# Meer grip met patient empowerment

Ziekte of een chronische aandoening zoals apneu maakt afhankelijk, u verliest een stukje controle over uw leven. Er ontstaat al gauw een ongelijkwaardige verhouding tussen patiënt en arts, die immers over meer kennis en vaardigheden beschikt. Het proces om die relatie in balans te brengen, heet patient empowerment.

Als u ziek wordt of een chronische aandoening krijgt, raakt u afhankelijk. Maar waarvan en van wie? Uiteraard kunt u afhankelijk worden van de aandoening zelf of van een technisch hulpmiddel zoals een cpap. U verliest dan een stuk controle over uw eigen leven. Ook wordt u afhankelijk van uw arts. Die bezit immers een aantal zaken die voor u als patiënt belangrijk zijn. Zo heeft u diens informatie en kennis nodig over ziekten en hoe ze te behandelen. Ook kunt u niet zonder diens technische vaardigheden om een lichamelijk onderzoek uit te voeren, een correcte diagnose te stellen of een chirurgische ingreep te doen. En als patiënt bent u ook afhankelijk van de wettelijke macht van uw arts. Hij of zij is immers de enige die formeel kan zeggen welke ziekte u heeft en u een geneesmiddel of een technisch hulpmiddel kan voorschrijven. Als u afhankelijk wordt van uw arts of een andere zorgverlener, bezit die een zekere macht en ontstaat een machtsrelatie.

## **Machtsbalans**

Natuurlijk is het zo dat een arts ook van u afhankelijk is, bijvoorbeeld voor zijn of haar inkomen. Uit onderzoek dat ik deed, blijkt echter dat de machtsbalans niet in evenwicht is: een patiënt is afhankelijker van de arts dan omgekeerd. Het proces om die balans in evenwicht te brengen heet patient empowerment. Wie ziek wordt, lijdt controleverlies. Patient empowerment zorgt ervoor dat u zo veel mogelijk controle of gevoel van controle behoudt of terugkrijgt.

*Onzekerheid en angst kunnen het gevoel van afhankelijkheid vergroten*

De meeste mensen vinden het onaangenaam om afhankelijk te worden door ziekte of een chronische aandoening. We doen immers liever onze eigen zin. Ineens kan dat niet (helemaal) meer. Sommige patiënten voelen zich daardoor nog slechter. Of ze bieden weerstand door zich agressief of passief te gedragen. Onzekerheid en angst kunnen het gevoel van afhankelijkheid nog vergroten. Natuurlijk is het de eerste opdracht van een arts om u de best mogelijke zorg te geven. Maar het is ook belangrijk dat een zorgverlener de controle over wat er gebeurt zo veel mogelijk met u deelt. Daarom moet hij of zij het gevoel van afhankelijkheid tot het strikte minimum beperken.

## **Samen verantwoordelijk**

Dat lijkt misschien wat theoretisch, maar dat is het niet. Als de arts u goed informeert en zijn kennis met u deelt, wordt u minder afhankelijk. Hij of zij overlegt met u over de voor- en nadelen van een behandeling, u beslist samen wat er moet gebeuren. Eigenlijk moet u als patiënt net zo goed weten waarom wat wanneer gebeurt als uw arts. De arts deelt de controle over het zorgproces met u en samen delen jullie de verantwoordelijkheid. Jullie respecteren elkaar in jullie waarden en in jullie mens-zijn. Zo krijg je een gelijkwaardiger relatie tussen patiënt en zorgverlener.

## **Blind vertrouwen**

Dat vraagt meer sociale en communicatieve vaardigheden van de arts. Maar het vraagt ook wat van de patiënt. Door patient empowerment zit u samen met de arts aan het stuur van de zorg, dat moet u natuurlijk ook willen. Sommige patiënten laten blind de arts voor hen beslissen en dat is hun goed recht. Dergelijk blind vertrouwen raad ik niet aan, want er kan altijd iets misgaan. U kunt beter zelf ook een inspanning doen, bijvoorbeeld door u goed voor te



bereiden op een bezoek aan de arts. Durf door te gaan met het stellen van een vraag totdat u het antwoord helemaal

begrijpt. Zorg dat u inzicht heeft in uw medisch probleem. Waar u kunt, pakt u zelf uw zorg in handen. U wilt dus niet de zorg van anderen gewoon ondergaan.

Niet elk mens is even mondig. Wie wel wil participeren maar het niet kan, moet door de arts of andere zorgverlener worden geholpen. Dat is immers ook in zijn belang. De kans is groot dat een patiënt die mee aan het stuur zit, de behandeling correcter uitvoert en meer therapietrouw is. En als de patiënt en zorgverlener samen beslissen, zijn er wellicht ook minder discussies achteraf.

### Tango dansen

Patient empowerment betekent dus niet dat u als patiënt een klant bent die altijd gelijk heeft. Nee, de patiënt en de zorgverlener werken samen. Het zijn twee mensen die elk vanuit hun eigen persoonlijkheid, deskundigheid en ervaring streven naar het best mogelijke resultaat voor de patiënt. Zo kom je tot een relatie waarin macht geen rol meer speelt. Kortom, patient empowerment vraagt om een andere houding van zowel de patiënt als de arts. Het draait om het creëren van een gelijkwaardige relatie, met wederzijds respect. Samen dansen ze de tango. ■

Meer info:

[www.patientempowerment.be](http://www.patientempowerment.be)

Professor Edgard Eckman studeerde communicatiewetenschappen aan de Vrije Universiteit Brussel en is doctor in de media- en communicatiestudies. Hij schreef het boek 'Balanceren tussen macht en onmacht: Patient Empowerment als grondslag voor gelijkwaardigheid in de relatie patiënt-arts'. Hij is communicatiemanager van het Universitair Ziekenhuis Brussel en gastprofessor over patient empowerment aan de Erasmushogeschool Brussel. Hij is voorzitter van de stichting Patient Empowerment. Edgard heeft apneu en slaapt met een cpap.

