

# WAT KAN IK ZELF DOEN?

## Tips van en voor patiënten\* met 'multimorbiditeit'

### Achtergrond

*Deze tips zijn in de eerste plaats voor mijn medepatiënten/cliënten gemaakt.*

*Die ik verder aanspreek als 'je' om geen onnodige afstand te maken. Wie liever 'u' had willen lezen: sorry. Het is niet respectloos bedoeld.*

*Alle materiaal is verzamelde en breed geteste ervaringskennis. Die ik graag wil delen uit gevoel van solidariteit.*

*Waarom zou iedereen in zijn/haar eentje ploeteren?*

*Natuurlijk is het ook fijn als 'belangrijke anderen' en hulpverleners meedenken hoe een best lastig leven iets leuker leefbaar te maken is. Bondgenoten zijn altijd welkom.*

### Marlieke de Jonge

praktiserend 'patiënt' dwars door de hokjes en vakjes van ons zorgsysteem heen  
Werkgroep Multimorbiditeit van de Patiëntenfederatie Nederland  
bestuurslid Platform voor Multimorbiditeit

### Illustraties

Marjolein Uitham

© 2023 Marlieke de Jonge, Groningen

Nederlands Platform voor Multimorbiditeit

[www.multimorbidity.nl](http://www.multimorbidity.nl)





Als je **meerdere chronische ziektes en/of beperkingen** hebt, is het niet makkelijk om goede zorg te krijgen. De meeste behandelingen zijn namelijk gemaakt op maar één probleem of ziekte tegelijk.

Het gevolg hiervan is dat je als patiënt makkelijk tegenstrijdige adviezen krijgt. Of dat een hulpverlener niet alle informatie heeft die nodig is om een voor jou juiste behandeling te kiezen.

Wat kun je hier zelf aan doen?

Met de volgende tips gaat het hopelijk een stuk beter!

#### **TIP 1**

##### **Begrijp dat je zelf belangrijk bent**

Er is niemand die voelt wat jij voelt, je beter kent of meer ervaring heeft met je leven dan jijzelf.

#### **TIP 2**

##### **Twee horen meer dan één**

Neem iemand mee bij bezoek aan een hulpverlener. Dat is ook veel gezelliger.

#### **TIP 3**

##### **Bereid je goed voor op een afspraak**

Zet je belangrijke vragen op papier. Denk niet alleen aan medische vragen, maar vooral ook aan wat jij belangrijk vindt in je leven en je twijfel, angst en zorgen.

#### **TIP 4**

##### **Wat betekent dat voor mij?**

Vraag aan het eind van elk contact altijd om **duidelijke instructies** voor jezelf als 'patiënt'. Zodat je precies weet wat je moet doen en laten.

#### **TIP 5**

##### **Samenwerking**

Vraag om **vaste hulpverleners** die goed kunnen samenwerken.

#### **TIP 6**

##### **Kennis delen**

Geef deze vaste hulpverleners **toestemming om informatie te delen** en met elkaar te overleggen.

#### **TIP 7**

##### **Eerste aanspreekpunt**

Weet wie je eerste aanspreekpunt is in je hulpteam.

En hoe hij/zij bereikbaar is.

**TIP 8****Compleet verhaal in je dossier**

Let erop dat er een compleet verhaal over jou en je ziektegeschiedenis in je medisch dossier zit.

**TIP 9****Overzicht voor jezelf**

Vraag om een overzicht van je ziektes en behandelingen in begrijpelijke taal. Ook van de medicijnen die je gebruikt.

**TIP 10****Afspraken vastleggen**

Maak een **noodplan** voor situaties waar je zelf niet bewust bij bent. Zoals na een narcose of bij psychische ontregeling. Bedenk wat je wilt als er geen behandeling meer is waar je iets bij wilt. Laat de afspraken vastleggen in je medisch dossier.

**TIP 11****Bij ziekenhuisopname of ander verblijf in een instelling:**

Neem een **praktische gebruiksaanwijzing** mee voor de verpleging.

Waar moet rekening mee gehouden worden?

Dat gaat verder dan alleen dieetwensen. Denk bij voorbeeld aan speciale leefregels of routines waar je aan gewend bent.

Kom met tips en oplossingen zodat problemen voorkomen kunnen worden.



M.U'22

Zorg voor een vast, betrouwbaar en goed samenwerkend hulpteam.  
Zie jezelf als deel van je eigen hulpteam.