

Verslag symposium De Powerpatiënt op 22 februari 2018

Sinds twee jaar werken in Gouda een aantal (patiënten)verenigingen samen in het Patiënten Contact Groene Hart (kortweg PCGH).

De bedoeling van het PCGH is om in gesprek met elkaar tips en ideeën op te doen voor de eigen organisaties én om gezamenlijk op te trekken op punten waar de organisaties elkaar vinden.

De eerste gezamenlijke activiteit van het PCGH was het organiseren van een schrijfwedstrijd met als thema 'Bewegen doet me wat' en de organisatie van een symposium in samenwerking met het Groene Hart Ziekenhuis

Alle aangesloten organisaties hadden een informatiestand, Wil Konings kwam spreken over haar boek 'De Powerpatiënt (hoe maak je jezelf sterk als patiënt)', er werd bewogen met Wilco van Wensveen, fysiotherapeut, Astrid van der Bas van het GHZ vertelde over de Patiënt als Partner en Hanneke Leroux (oud stadsdichter en werkzaam in het GHZ) presenteerde de prijsuitreiking van de schrijfwedstrijd Margriet Mataheru, (MS Vereniging Zuid-Holland Oost) presenteerde de avond.



Infomarkt vooraf



dagvoorzitter Margriet



Wil Konings

Lezing Wil Konings: De powerpatiënt

Wil Konings gaf uitleg hoe je met behulp van de POWER piramide de beste zorg kunt krijgen. De kern van haar verhaal: **Stel je als patiënt actief op en werk goed samen met de artsen.**

Waar staat het woord **POWER** voor?

P staat voor **Principes** bepalen: bepaal je uitgangspunten en neem de regie over je eigen zorg. Stel jezelf de vraag wat is voor mij het belangrijkste? Dat helpt je om de beste keuzes maken in de loop van het traject;

O staat voor **Onderzoeken**: je kunt zelf bijdragen aan een correcte en snelle diagnose door je artsen volledig en juist te informeren;

W staat voor **Weten**: verzamel alle benodigde informatie over de verschillende opties van behandelingen. Vervolgens kies je, samen met je arts, de behandeling die bij jou past;

E staat voor **Energiek**: werk vervolgens samen met je artsen en het verplegend personeel. Een behandeling heeft de meeste kans van slagen als je die niet passief ondergaat maar er actief aan meedoet.

R staat voor **Resultaat**: Probeer het bereikte resultaat te behouden. Dat geldt bij complicaties en nieuwe klachten, maar ook voor je eigen therapietrouw.

Kortom, door je als patiënt actief op te stellen draag je zelf bij aan de beste uitkomst. Dat betekent de arts goed informeren, maar ook jezelf goed te informeren, dan ben je in staat om (mee) te beslissen over de voor jou meest geschikt behandeling. Artsen hebben meestal 'iets' dat zij voor je kunnen doen, en zullen je een behandeling voorstellen. De vraag is echter of dat ook voor jou de beste behandeling is. Soms zijn er andere behandelingen mogelijk die wellicht beter bij je passen. En misschien moet je wel bij een andere specialist zijn. Als jij niet kritisch hierop bent, wie dan wel?

Meer weten over De powerpatiënt van Wil Konings? Klik dan [hier](#). Op haar site kun je haar boek bestellen en het werkboek gratis downloaden.



Fysiotherapeut Wilco bracht de aanwezigen in beweging



Astrid van der Bas van het HZ

De Patiënt als Partner

Astrid van der Bas van het Groene hart Ziekenhuis haakte daarna in op de lezing van Wil Konings door aan te geven dat het GHZ ook actief is met het project 'de patiënt als partner'. En benadrukte net als Wil Konings het belang om je als patiënt actief op te stellen en vragen te stellen aan de arts.

Bereid je gesprek met je arts voor:

- Wat is je doel? Ik ben pas tevreden als....
- Schrijf je vragen op:
 - Wat zijn mijn mogelijkheden?
 - Wat zijn de voor- en nadelen van mijn mogelijkheden?
 - Wat betekent dat in mijn situatie?
- Ga het liefst samen in gesprek met je arts
- Laat je horen: Geef aan wat je behoeftes zijn

Prijswinnaars Schrijfwedstrijd 'Bewegen doet me wat'

Hanneke Leroux (oud stadsdichter en werkzaam in het GHZ), presenteerde tot slot de prijsuitreiking van de winnaars van de schrijfwedstrijd. De opdracht van de schrijfwedstrijd was een ervaringsverhaal te schrijven over het thema 'Bewegen doet me wat!' Welke haken en ogen kom je tegen bij bewegen met jouw aandoening/beperking? Hoe ben je daarmee omgegaan en waarom ben je toch aan het bewegen gegaan? Wat hield je aanvankelijk tegen? Hoe draagt bewegen bij aan jouw kwaliteit van leven?

De ingezonden verhalen waren stuk voor stuk persoonlijke ervaringen van de schrijvers, allen mensen met een aandoening. Ondanks dat al deze verschillende aandoeningen zorgen voor verschillende symptomen en effecten op het dagelijks leven, vielen vooral de overeenkomsten op rond het bewegen. Het zoeken van je grenzen, het doorzetten, loopt als rode draad door de verhalen heen en blijkt ziekteoverstijgend.

Want wat is dat bewegen eigenlijk? Voor iemand met een aandoening hoeft dan niet meteen gedacht te worden aan sporten. De gewone alledaagse bewegingen zijn soms al een hele opgave. De jury werd geraakt door de positieve toon van de ingezonden stukken, de volharding die uit de essays sprak om toch te blijven bewegen en oefenen, ondanks pijn en vermoeidheid, maar dankzij plezier en resultaat, om zo iets leuks van het leven te (kunnen blijven) maken.



vlnr: Jet van Tiel 3^e prijs, Ronald van Assen 2^e prijs, Hanneke Leroux, Arnout Menkveld 1^e prijs

Wilt u ook de verhalen lezen van de andere inzenders? Kijk dan op de website van PCGH of klik [hier](#)