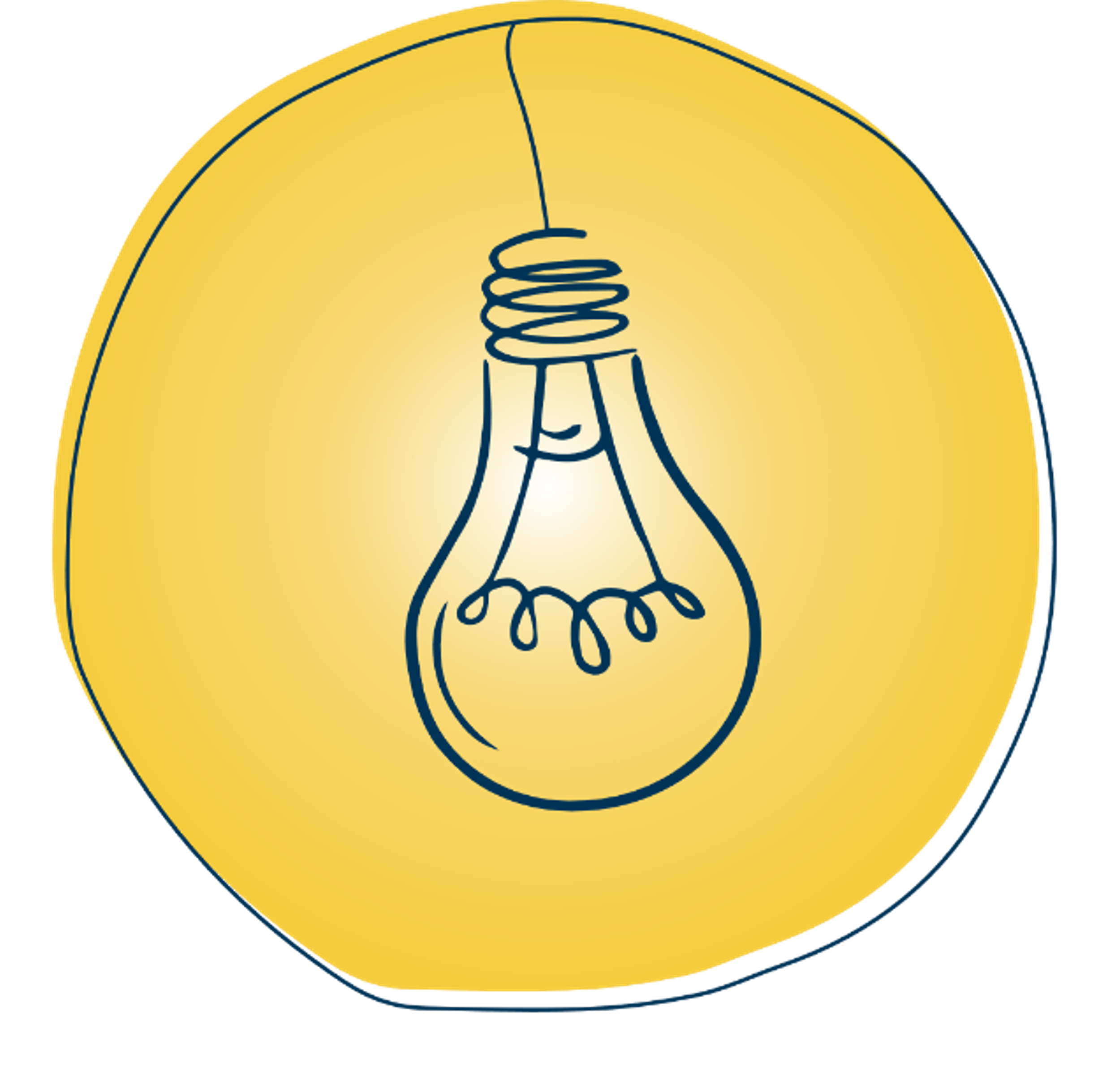
**tutorial**

**vzp Sensibiliseringsoefening**

****

*Het project HBC.2021.1014 “Van Cure naar Care” wordt gefinancierd door de Europese Unie in het kader van het Relanceplan-Vlaamse Veerkracht met de steun van VLAIO.*



Inhoud

[Inleiding 1](#_Toc152677535)

[Introductie van de VZP sensibiliseringsoefening 2](#_Toc152677536)

[Algemene instructies 2](#_Toc152677537)

[Ruimte 2](#_Toc152677538)

[Materialen 2](#_Toc152677539)

[Verloop van de oefening 2](#_Toc152677540)

Inleiding

Vroegtijdige zorgplanning is een cruciaal aspect van de gezondheidszorg dat de kwaliteit van leven kan verbeteren en de last voor zowel zorgvragers als hun naasten kan verlichten. Het houdt in dat individuen, zelfs als ze nog gezond zijn, nadenken over levenskwaliteit en communiceren over hun voorkeuren met betrekking tot medische behandelingen, zorgopties vooral in situaties waarin ze niet in staat zijn hun wensen zelf kenbaar te maken.

Vroegtijdige zorgplanning stelt mensen in staat om controle te behouden over hun zorg en over medische beslissingen en vermindert de stress voor naasten die anders mogelijk geconfronteerd worden met moeilijke keuzes in crisissituaties.

Zorgvragers worden uitgenodigd om te reflecteren, om na te denken over wat kwaliteit van leven voor hen betekent, over welke behandelingen ze zouden willen mocht er zich een ernstige ziekte voordoen, en welke niet, of ze een vertegenwoordiger zouden willen aanduiden om hun wil te vertolken als ze dit zelf niet meer kunnen.

Vroegtijdige zorgplanning bevordert open communicatie tussen zorgvragers, hun naasten en zorgverleners. Het zorgt voor een beter begrip van iemands wensen en vergemakkelijkt een meer samenhangende en gepersonaliseerde zorgervaring. Zorgprofessionals kunnen zich beter voorbereiden op de behandelingen die passen bij de individuele behoeften van de zorgvrager, wat kan resulteren in meer doelgerichte en doeltreffend zorg.

Vroegtijdige zorgplanning is dus een waardevol proces dat de autonomie van individuen respecteert, de familieondersteuning vergroot en de kwaliteit van de gezondheidszorg verbetert. Het moedigt een proactieve benadering aan ten aanzien van de eigen gezondheid, waardoor mensen met meer gemoedsrust en waardigheid de uitdagingen van ziekte en medische behandelingen tegemoet kunnen treden.

Desalniettemin wordt het belang van vroegtijdige zorgplanning vaak onderschat en worden vroegtijdige zorgplanningsgesprekken te laat gevoerd.

Introductie van de VZP sensibiliseringsoefening

Om het belang van vroegtijdige zorgplanning te verduidelijken, is het nodig om het bewustzijn te vergroten, zowel bij het publiek als bij zorgverleners. Er bestaan verschillende tools om vroegtijdige zorgplanning bespreekbaar te maken en om mensen te ondersteunen om over vroegtijdige zorgplanning na te denken. Eén van die tools is de kaartenset Levenwensen ontwikkeld door de CM in samenwerking met de onderzoeksgroep Zorg rond het Levenseinde. In de handleiding staat uitgelegd op welke manier de kaarten gebruikt kunnen worden om als persoon zelf na te denken over wat belangrijk is of als communicatiemiddel om gesprekken over levenswensen met naasten te faciliteren (https://www.cm.be/nl/kaarten-levenswensen).

De Levenswensenkaarten kunnen ook gebruikt worden in een sensibiliseringsoefening waarin deelnemers kunnen voelen, ervaren wat het kan betekenen voor een zorgvrager als zijn levensdoelen en -wensen niet worden bevraagd. . Maak kennis met het eenvoudige maar o zo efficiënte educatieve hulpmiddel: de VZP sensibiliseringsoefening!

Algemene instructies

Voor de VZP sensibiliseringsoefening heb je enkel een voldoende ruim lokaal nodig en voor elke deelnemer een kopij van het document ‘VZP Sensibiliseringsoefening met de levenswensenkaarten‘, enkelzijdig afgedrukt.

## Ruimte

* standaard lokaal met voldoende zitplaatsen (afhankelijk van het aantal deelnemers)

## Materialen

* voor elke deelnemer een kopij van het document ‘VZP Sensibiliseringsoefening met de levenswensenkaarten‘, enkelzijdig afgedrukt (eventueel in kleur, maar zwart/wit kan evengoed)
* elke deelnemer heeft ook iets nodig om te schrijven (balpen, potlood)

## Verloop van de oefening

* Iedere deelnemer krijgt een kopij van het document ‘VZP Sensibiliseringsoefening met de levenswensenkaarten‘: het eerste blad omvat de Levenswensen, het tweede blad de opdracht en twee cirkels.
* Geef een kort woordje uitleg over de bedoeling van de oefening zonder te veel weg te geven en geef de instructies voor stap 1: ‘*De Levenswensen kaarten kunnen ons helpen om na te denken over wat voor ons belangrijk is aan ons levenseinde. In de eerste stap van de oefening dienen jullie uit de lijst met levenswensen, vijf zaken te kiezen die essentieel zijn voor jou. Die onderwerpen noteer je in de binnenste cirkel. Vervolgens kies je nog drie onderwerpen die belangrijk maar niet essentieel zijn aan jouw levenseinde en die plaats je in de buitenste (grootste) cirkel. Jullie krijgen hiervoor 10 tot 15 minuten de tijd.*’
* Wanneer iedereen stap 1 heeft uitgevoerd ga je verder met de instructies voor stap 2: ‘*Nu iedereen zijn essentiële en belangrijke levenswensen heeft genoteerd, geef je jouw blad aan jouw buurman of buurvrouw. OK, heeft iedereen dat gedaan? Dan gaan we nu over naar de tweede stap van de oefening: je schrapt twee essentiële levenswensen en één belangrijke levenswens van jouw buur. Je krijgt hier maximum vijf minuten voor.*’
* Als facilitator van de oefening observeer je de reacties in de zaal: de kans is groot dat er protest komt, de mensen willen geen zaken schrappen die essentieel zijn voor hun buur, maar je zegt: ‘*Je zal het toch moeten doen want dit is een onderdeel van de oefening.*’
* Wanneer iedereen de tweede stap heeft uitgevoerd, start de derde stap van de oefening: het groepsgesprek. Neem hiervoor voldoende tijd zodat alle visies aan bod kunnen komen (20-30 minuten)
  + Vraag 1: ‘*Voor wie was het moeilijk om zaken te schrappen die jouw buur had genoteerd?*’. Duid iemand aan en vraag om zijn/haar antwoord toe te lichten.
  + Vraag 2 voor de buur van de persoon die net aan het woord was: ‘*Hoe was het voor jou dat jouw wensen werden geschrapt?*’
  + Stel dezelfde vragen aan nog een paar andere koppels in de zaal en verzamel op die manier verschillende meningen van de deelnemers.
  + Vraag 3: ‘*Voor wie was het niet moeilijk om zaken te schrappen?*’ Duid iemand aan en vraag om zijn/haar antwoord toe te lichten.
  + Vraag 4 aan de buur van de persoon die net aan het woord was: ‘*Wat doet dat met jou dat jouw buur het makkelijk vindt om jouw wensen te schrappen?*’
  + Stel dezelfde vragen aan nog een paar andere koppels in de zaal en verzamel op die manier verschillende meningen van de deelnemers.
* Afsluiten van de oefening: ‘*Het doel van deze oefening was om jullie te laten ervaren hoe het voelt wanneer er met jouw levenswensen geen rekening wordt gehouden. Velen onder jullie hadden een gevoel van verontwaardiging en voelden een sterke weerstand om wensen van een ander te schrappen. Probeer dat gevoel dat je nu hebt gehad te onthouden want in feite is het dat wat we zorgvragers aandoen wanneer we niet tijdig starten met vroegtijdige zorgplanning!*’