

SAMEN BESLISSEN OVER JE BEHANDELING

Als je te maken krijgt met borstkanker wil je de beste behandeling. Vaak is er wat te kiezen.

De beste behandeling:

- is medisch verantwoord.
- past bij jou en jouw leven.

In gesprek met je arts onderzoeken jullie samen wat voor jou de beste behandeling is.

Samen neem je de beste beslissingen

Waarom is het belangrijk om samen met je arts en naasten een behandeling te kiezen? Je arts is deskundig op medisch gebied. Maar het gaat om jouw lijf en jouw leven. Jij moet zelf de behandeling(en) doorstaan. Daarna leef je verder met de mogelijke gevolgen ervan. Jouw betrokkenheid bij de beslissing kan daarom niet gemist worden.

Samen beslissen gaat in stappen. Wat zijn de medische mogelijkheden? En wat is voor jou belangrijk in je leven? Pas als dat duidelijk is, kan de beslissing genomen worden. Door jou, je arts of door jullie samen.

Betere zorg begint bij een goed gesprek

In een goed gesprek komt het samen: de medische mogelijkheden en wat belangrijk is in jouw leven. Informeer elkaar en weeg samen met je arts de mogelijkheden af. Je eigen voorkeuren ontdekken kost tijd. Neem geen overhaaste beslissing. Vaak is die tijd er ook.



De medische mogelijkheden en dat wat belangrijk is in het leven van de patiënt groeien in een aantal gesprekken naar elkaar toe. Pas dan kan er een gedragen beslissing worden genomen. Door de patiënt, arts of samen.

Hoe verloopt samen beslissen?

Vroeger bepaalde de arts wat de beste behandeling was. Vaak alleen op basis van medische gegevens over je ziekte. Nu weten we dat het beter is als de behandeling ook past bij wat belangrijk is in je leven, nu en in de toekomst. Daardoor ervaar je meer grip op wat je overkomt. Je hebt ook minder kans op spijt achteraf over de beslissing. En vaak kun je de behandeling beter verdragen.

Samen beslissen is volop in ontwikkeling. Het wordt nog niet overal toegepast. Daarom is het goed te weten welke stappen daarbij horen. Er zijn vier stappen verdeeld over een paar gesprekken:

STAP 1

De arts informeert je over je diagnose en vertelt waarom er alleen een goede keuze gemaakt kan worden met jouw betrokkenheid.

STAP 2

De arts legt uit welke behandelingen mogelijk zijn en gaat met je na wat de voor- en nadelen van elke behandeling zijn.

STAP 3

Samen bespreek je wat belangrijk is in je leven. En je onderzoekt wat het effect van de verschillende behandelingen daarop is.

STAP 4

Met elkaar weeg je af wat voor jou de beste keuze is, daarna kan de beslissing worden genomen.

Wat mag je van je zorgverleners vragen?

Bereid gesprekken goed voor. Tips daarvoor lees je op de volgende pagina. Daarnaast is het van belang dat zorgverleners er alles aan doen om samen met jou een goede keuze te maken.



Meedenken over wat het beste bij jou past

Zorgverleners zijn gewend over behandelingen te beslissen. Maar ze kennen jou niet als persoon. Vraag of je samen kunt zoeken naar de behandeling die het beste bij jou past.



Goede informatie

Je hebt recht op informatie over je ziekte en over de mogelijke behandelingen. Deze informatie is nodig om uit te kunnen vinden welke behandeling het beste bij jou past. Daarom is het belangrijk dat de informatie volledig en begrijpelijk is.



Tijd om tot een goede keuze te komen

Voorkom overhaaste beslissingen. Veel mensen willen graag direct starten met een behandeling. Toch is het beter om wat tijd te hebben. Om te ontdekken wat voor jou belangrijk is en om goede gesprekken te voeren met je arts, verpleegkundige en naasten. Als je bang bent dat er geen tijd verloren mag gaan, vraag dan aan je arts of dat echt zo is.



Hulp bij het nemen van de beslissing

Jij bepaalt zelf wie de beslissing neemt: jij, je arts of samen. Voor sommige mensen voelt samen beslissen als heel natuurlijk. Vind jij dat eng of moeilijk? Vraag dan je arts om de beslissing te nemen. Om dat te kunnen doen is het nodig dat de arts weet wat belangrijk is in jouw leven. Wie de beslissing ook neemt, belangrijk is dat je allebei achter de genomen beslissing kunt staan.

Wat kun je zelf doen?


- Verdiep je in je ziekte en wat medisch gezien mogelijk is. Maak gebruik van betrouwbare websites, zoals www.borstkanker.nl. Vraag je arts of verpleegkundige om uitleg als je iets niet snapt.
- Sta stil bij wat voor jou belangrijk is en waar je je zorgen over maakt. Vertel je arts daarover.
- Ontdek je eigen voorkeuren. Praat met mensen die jou goed kennen. Op internet is ondersteuning te vinden bij het maken van behandelkeuzes. Kijk op www.borstkanker.nl/online-ondersteuning
- Ervaringen van anderen kunnen behulpzaam zijn. Misschien weet je zelf iemand met wie je wilt praten. Je kunt ook altijd terecht op www.borstkanker.nl/stel-je-vraag

Hoe bereid je gesprekken voor?

- Je kunt niet alles onthouden uit de gesprekken met je zorgverleners.
 - Neem altijd iemand mee.
 - Neem de gesprekken op (in overleg met je zorgverlener).
- Stel vragen en geef informatie over jezelf:
 - Zet van tevoren vragen op papier en neem die mee. Kijk op www.b-bewust.nl en www.3goedevragen.nl
 - Sta stil bij wat voor jou belangrijk is in je leven, nu en in de toekomst, en deel dit met je arts en verpleegkundige.

bewust

B-bewust is een eenvoudig online hulpmiddel dat je helpt gesprekken voor te bereiden. Er zijn twaalf themalijsten met beeldvragen. Jij selecteert welke vragen op dat moment voor jou relevant zijn en stelt je eigen vragenlijst (checklist) samen. Die kun je printen of mailen naar je zorgverlener. B-bewust is ontwikkeld door Borstkankervereniging Nederland.

 **borstkankervereniging nederland** zet zich met passie en kennis in voor optimale kwaliteit van zorg voor alle mensen met (ooit) borstkanker en erfelijk belasten en bevordert een zo goed mogelijke kwaliteit van leven.

De inhoud van deze folder is o.a. gebaseerd op bevindingen en ervaring vanuit het project 'Implementatie time-out en gedeelde besluitvorming' waarbij in 2016 en 2017 is samengewerkt met zes ziekenhuizen in de regio Utrecht. Meer informatie over dit project: www.borstkanker.nl/time-out De tekst is geschreven door Jannie Oskam en Maaïke Schuurman.