

Wat kun je zelf doen?

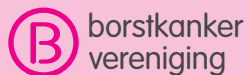
- Verdiep je in je ziekte en wat medisch gezien mogelijk is. Maak gebruik van betrouwbare websites, zoals www.borstkanker.nl en www.uitgezaaideborstkanker.nl. Vraag je arts of verpleegkundige om uitleg als je iets niet snapt.
- Probeer er voor te zorgen dat je erachter komt welke invloed de bijwerkingen en late gevolgen van behandelingen kunnen hebben op wat je graag doet en nog wilt doen in je (dagelijks) leven.
- 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 voor onder andere keuzehulpen.
- 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
- Voel je je niet veilig of vertrouwd, probeer dit te bespreken. Lukt dit niet, zoek dan een andere zorgverlener. Vraag daarbij eventueel hulp, bijvoorbeeld van je huisarts.

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 en www.begineengoedgesprek.nl
 - Sta stil bij wat voor jou belangrijk is in je leven (nu en later), je wensen en zorgen en deel dit met je arts en verpleegkundige.



versie 3 | maart 2024



steun ons



Wij zijn er voor mensen die met borstkanker te maken hebben. Om te zorgen dat jij toegang krijgt tot goede zorg. Om je vragen te beantwoorden. Om je te steunen. Wij staan naast je, vlak achter je of pal voor je. Wat jij ook nodig hebt. Wij zijn er.

SAMEN BESLISSEN OVER JE BEHANDELING

Als je te maken krijgt met borstkanker wil je de beste behandeling.

De beste behandeling:

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

In gesprek met je arts onderzoeken jullie samen de mogelijk heden en wat voor jou, in jouw situatie, het beste 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. Jij hebt elke dag te maken met de gevolgen ervan. Jouw betrokkenheid bij de beslissing kan daarom niet gemist worden.

Samen beslissen gaat in stappen. Wat zijn de medische mogelijkheden en wat zijn de voor- en de nadelen? 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 kan tijd kosten. Neem geen overhaaste beslissing.



Wat zijn mijn mogelijkheden?

Wat zijn de voordelen en nadelen van die mogelijkheden?

Wat betekent dat in mijn situatie?



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 verloopt in vier stappen, vaak verdeeld over meerdere gesprekken. Samen met je arts, verpleegkundige en naasten doorloop je deze stappen voordat je start met een behandeling.

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 of verpleegkundige 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 wat het effect van een behandeling daarop kan zijn. Vertel over je zorgen, wensen en voorkeur.

STAP 4

Met elkaar weeg je af wat voor jou de beste keuze is, daarna kan de beslissing worden genomen. Je kunt altijd op het besluit terugkomen.

Hiernaast zijn er verschillende keuzemomenten vastgesteld waarbij jij als patiënt mogelijke keuzes hebt. de keuzemomenten zijn te vinden op www.borstkanker.nl/nieuws/traject-uitkomstgerichte-zorg-afgerond-sta-als-borstkankerpatient-stil-bij-deze-6

Wat kun jezelf doen en 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, informatie, tijd en hulp.



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. Je huisarts kan hierin ook met je meedenken.



Goede informatie

Je hebt recht op informatie over je ziekte en over de mogelijke behandelingen. Ook over wat er niet (meer) mogelijk is of wat het kan betekenen als je geen kankerbehandeling ondergaat. Deze informatie is nodig om uit te kunnen vinden wat 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. Anderen vinden het lastig. Dan kun je je arts vragen de knoop door te hakken. 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 jij achter de beslissing kunt staan.