

Persoonlijke keuzehulp bij beslissingen

Deze keuzehulp is geschikt voor elke beslissing en kan daarom ook voor medische beslissingen worden gebruikt.

Bijvoorbeeld als u een besluit moet nemen rond uw gezondheid of een medische behandeling.

Soms zijn er meer mogelijkheden voor behandeling of heeft u nog vragen bij de behandeling die uw arts voorstelt.

Deze keuzehulp geeft inzicht in een aantal algemene zaken die dan van belang kunnen zijn.

Hierbij kunt u denken aan:

- Wilt u na het gesprek met uw arts kiezen voor de behandeling die uw arts voorstelt, of wilt u onderzoeken of er nog andere mogelijkheden zijn?
- Welke behandeling wilt u wel, en welke behandelingen wilt u niet (meer) ondergaan?
- Heeft u voldoende informatie om een goede keus voor een bepaalde behandeling te maken?
- Welke informatie heeft u nog nodig en waar kunt u deze informatie vinden?
- Wie kan u het beste ondersteunen bij het maken van een keus?

In deze keuzehulp wordt u door 4 stappen geleid.

Door de vragen op de volgende pagina's te beantwoorden kunt u beter een besluit nemen.

Ook wordt het duidelijker wat u nog aan informatie en/of steun nodig heeft om een keus te maken.

1. Vragen over de beslissing die u moet nemen

Waarover moet u een besluit nemen?	
Waarom moet u een besluit nemen?	
Wanneer moet u de keus gemaakt hebben?	
Hoe ver bent u met het maken van een keus?	<input type="checkbox"/> Ik heb nog niet nagedacht over de verschillende mogelijkheden <input type="checkbox"/> Ik denk nog na over de mogelijkheden <input type="checkbox"/> Ik ben dicht bij een besluit <input type="checkbox"/> Ik heb een keus gemaakt

2. Welke afwegingen maakt u om tot het besluit te komen?

Kennis

Schrijf op wat u al weet over:

- de mogelijkheden
- de belangrijkste voordelen
- de nadelen

Uw waardering

Gebruik sterren* om aan te geven hoe belangrijk een voor- of nadeel voor u is

- Geen ster is onbelangrijk
- 5 sterren* is erg belangrijk

Zeker zijn van uw keuze

- Overweeg de opties waarbij de belangrijkste voordelen het vaakst voorkomen
- Vermijd de opties waarbij de belangrijkste nadelen voorkomen

Een optie is bijvoorbeeld een behandeling waarover u moet beslissen of de overstap naar een andere arts	Reden om deze optie WEL te kiezen (voordelen)	Geef aan hoe belangrijk dit voordeel voor u is met 0 tot 5 sterren*	Redenen om deze optie NIET te kiezen (nadelen)	Geef aan hoe belangrijk dit nadeel voor u is met 0 tot 5 sterren*
Optie 1				
Optie 2				
Optie 3				

Welke optie heeft uw voorkeur?

- Optie 1
 Optie 2
 Optie 3
 Ik twijfel nog

3. Ondersteuning van anderen

Wie is er nog meer bij uw besluit betrokken?	Naam 1:	Naam 2:	Naam 3:
Waar kiezen deze personen voor?	<input type="checkbox"/> Optie 1 <input type="checkbox"/> Optie 2 <input type="checkbox"/> Optie 3	<input type="checkbox"/> Optie 1 <input type="checkbox"/> Optie 2 <input type="checkbox"/> Optie 3	<input type="checkbox"/> Optie 1 <input type="checkbox"/> Optie 2 <input type="checkbox"/> Optie 3
Zet deze persoon u onder druk?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
Wilt u zelf besluiten of laat u dit liever aan anderen over?	<p>Ik wil graag samen met _____ beslissen</p> <p>Ik wil zelf beslissen na de mening van _____ gehoord te hebben</p> <p>Ik wil graag dat iemand anders beslist, namelijk _____</p> <p><i>* Schrijf op de lijn om wie het gaat</i></p>		

4. Wat heeft u nog nodig om te kunnen kiezen?

Kennis	Kent u de voor- en nadelen van elke optie?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
Waardering	Is het duidelijk welke voor- en nadelen voor u het belangrijkste zijn?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
Ondersteuning	Heeft u voldoende ondersteuning en advies om een keuze te maken?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
Uw keuze	Bent u zeker van uw keuze?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee

Heeft u één of meer vragen met nee beantwoord?

Dan is de kans groter dat u het besluit uitstelt, van mening verandert, of bij slechte resultaten uw besluit en omgeving minder positief beoordeelt.

Het is daarom belangrijk om stappen 2 en 4 zorgvuldig te doen, uitgaand van wat u zelf belangrijk vindt.

5. Plan de volgende stappen uitgaand van uw eigen behoeften

Wat heeft u nog nodig?	Wat wilt u nog nagaan?
Kennis Als u denkt dat u niet genoeg informatie heeft	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> verzamel informatie over de opties, de voor- en nadelen hiervan en hoe vaak die voorkomen<input type="checkbox"/> zet een vragenlijst op papier van zaken die u nog wil weten<input type="checkbox"/> schrijf op waar u meer informatie/antwoorden kunt vinden (bijvoorbeeld: bibliotheek, patiëntenorganisatie, verpleegkundig specialist, websites, keuzehulpen)
Waardering Als u niet zeker weet wat belangrijk is	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> kijk nog eens naar het aantal sterren bij vraag 2 om te zien wat voor u het belangrijkste was<input type="checkbox"/> zoek mensen die deze behandeling al eens hebben ondergaan<input type="checkbox"/> praat met mensen die al eerder voor deze keus stonden. Luister naar hun afwegingen<input type="checkbox"/> lees (ervarings)verhalen van anderen om te zien wat zij het belangrijkste vonden<input type="checkbox"/> bereek met anderen wat u zelf belangrijk vindt
Ondersteuning Als u het gevoel heeft dat u niet voldoende hulp heeft	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> bespreek de mogelijkheden met een vertrouwd persoon (bijvoorbeeld de (huis)arts, verpleegkundige, familie, vrienden)<input type="checkbox"/> zoek hulp om uw keus te ondersteunen (financiële steun, vervoer, kinderopvang)

Wat heeft u nog nodig?	Wat wilt u nog nagaan?
<p>Druk Als u druk vanuit uw omgeving ervaart om een keus te maken</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> richt u op de mening van mensen die het belangrijkste voor u zijn <input type="checkbox"/> deel deze keuzehulp dan met anderen <input type="checkbox"/> vraag anderen om deze keuzehulp ook in te vullen. Zoek daarna de overeenkomsten. Wanneer u van mening verschilt over feiten, spreek dan af om meer informatie te vergaren. Als u van mening verschilt over wat het meest belangrijk is, probeer de mening van de ander te begrijpen. Vertel om beurten wat u het belangrijkste vindt. <input type="checkbox"/> zoek een onafhankelijk persoon om te helpen
<p>Andere zaken die een besluit bemoeilijken</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> maak een lijst van alles wat u verder nodig heeft

Vertaling:
Carmen Kleinegris, Stichting NET-groep www.net-kanker.nl
Peep Stalmeier, Radboud UMC, Nijmegen

Vormgeving:
Carine van Vugt, Lumineus
Juni 2013