

# 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<br><input type="checkbox"/> Ik denk nog na over de mogelijkheden<br><input type="checkbox"/> Ik ben dicht bij een besluit<br><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* |
|---|---|---|--|---|
| <b>Optie 1</b>  |   |   |  |   |
| <b>Optie 2</b>  |   |   |  |   |
| <b>Optie 3</b>  |   |   |  |   |

Welke optie heeft uw voorkeur?

- Optie 1  
 Optie 2  
 Optie 3  
 Ik twijfel nog

### 3. Ondersteuning van anderen

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <b>Wie is er nog meer bij uw besluit betrokken?</b>                 | Naam 1:  | Naam 2:  | Naam 3:  |
| <b>Waar kiezen deze personen voor?</b>                              | <input type="checkbox"/> Optie 1<br><input type="checkbox"/> Optie 2<br><input type="checkbox"/> Optie 3   | <input type="checkbox"/> Optie 1<br><input type="checkbox"/> Optie 2<br><input type="checkbox"/> Optie 3 | <input type="checkbox"/> Optie 1<br><input type="checkbox"/> Optie 2<br><input type="checkbox"/> Optie 3 |
| <b>Zet deze persoon u onder druk?</b>                               | <input type="checkbox"/> Ja<br><input type="checkbox"/> Nee  | <input type="checkbox"/> Ja<br><input type="checkbox"/> Nee  | <input type="checkbox"/> Ja<br><input type="checkbox"/> Nee  |
| <b>Wilt u zelf besluiten of laat u dit liever aan anderen over?</b> | <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?

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

| Wat heeft u nog nodig?  | Wat wilt u nog nagaan?  |
|---|---|
| <p><b>Druk</b><br/>Als u druk vanuit uw omgeving ervaart om een keus te maken</p> | <p><input type="checkbox"/> richt u op de mening van mensen die het belangrijkste voor u zijn</p> <p><input type="checkbox"/> deel deze keuzehulp dan met anderen</p> <p><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.</p> <p><input type="checkbox"/> zoek een onafhankelijk persoon om te helpen</p> |
| <p><b>Andere zaken die een besluit bemoeilijken</b></p>                           | <p><input type="checkbox"/> maak een lijst van alles wat u verder nodig heeft</p>   |

Vertaling:  
Carmen Kleinegris, Stichting NET-groep [www.net-kanker.nl](http://www.net-kanker.nl)  
Peep Stalmeier, Radboud UMC, Nijmegen

Vormgeving:  
Carine van Vugt, Lumineus  
Juni 2013