

Samen beslissen verbetert de zorg en ondersteuning

Hoe neem je besluiten over je **eigen** behandeling?

De meeste mensen willen samen met hun zorgverlener beslissen over hun zorg of behandeling. Dat blijkt soms nog best lastig te zijn. Hoe kun je hierover zoveel mogelijk zelf de regie houden?

Als je te horen krijgt, dat je kanker aan maag of slokdarm hebt, komt er veel op je af. Allerlei emoties en tegelijk ook veel vragen en informatie. Vaak moet je in korte tijd moeilijke beslissingen nemen over jouw zorg of behandeling. Beslissingen die van grote invloed kunnen zijn op jouw leven, zowel op korte als op langere termijn. Daarom willen de meeste mensen weten welke keuzes er zijn en meebeslissen.

Samen beslissen

Samen beslissen betekent dat je met jouw zorgverlener een goed gesprek hebt en samen zoekt naar de zorg of behandeling die het beste bij je past. Wat het beste past, hangt af van wat iemand belangrijk vindt.

Jij en jouw zorgverlener bespreken samen alle mogelijkheden en wat deze betekenen voor jouw leven.

“Bij samen beslissen gaat het erom dat de medische mogelijkheden en jouw persoonlijke voorkeuren en situatie bepalend zijn voor de uiteindelijke beslissing.”

Na de diagnose bespreekt de zorgverlener met je welke behandelingen er zijn, wat de voor- en nadelen zijn én wat de gevolgen kunnen zijn op korte en lange termijn. Ook niet (verder) behandelen wordt als optie besproken.

Vervolgens bespreek je samen wat dit betekent voor jouw persoonlijke situatie, voor jouw leven. Er kan bij een patiënt een specifieke situatie zijn, bijzonderheden, waardoor de ene optie minder geschikt is. Soms hebben mensen zelf een sterke voorkeur. Toets dan bij de arts of die voorkeur en de aannames die daarachter zitten ook kloppen. Zo wik en weeg je samen de verschillende opties.

Dit hoeft overigens meestal niet allemaal in één gesprek te gebeuren. Vaak is er tijd om te overwegen wat jij belangrijk vindt. Als je dat nodig hebt, vraag dan aan jouw arts of het verantwoord is om die tijd te nemen.

Wie de uiteindelijke beslissing neemt, is niet van belang. De uiteindelijke beslissing kun je samen met jouw zorgverlener nemen, maar je kunt ook jouw zorgverlener voor je laten beslissen.

Het is in ieder geval belangrijk dat de beslissing is genomen nadat je met elkaar hebt besproken wat belangrijk is in jouw leven. Zodat

de gekozen behandeling het beste past bij jouw situatie.

Waarom samen beslissen?

Het merendeel van de mensen wil samen met de zorgverlener beslissen over zijn of haar behandeling. De meest genoemde reden is: 'Ik ken mezelf het beste'.

Uit onderzoek blijkt dat mensen meer tevreden zijn en verstandigere besluiten nemen als ze worden betrokken bij de beslissing over hun behandeling. Bovendien zijn ze trouwer aan afspraken rondom de behandeling en behandelingen slaan vaak beter aan.

Samen beslissen maakt behandelingen daarnaast efficiënter en het kan helpen om onnodig hoge zorgkosten te voorkomen.

Als mensen goed zijn geïnformeerd, blijven ze minder vaak twijfelen. Ze voelen zich ook beter en evenwichtiger geïnformeerd en voelen minder angst of spijt achteraf.

Samen beslissen verbetert de zorg en ondersteuning.



Bij de dokter? 3 goede vragen

Wat zijn mijn mogelijkheden?

Wat zijn de voordelen en nadelen van die mogelijkheden?

Wat betekent dat in mijn situatie?



Voor meer informatie: www.3goedevragen.nl

“SPKS vindt dat samen beslissen een gewoonte moet zijn, want een goed gesprek is de basis van goede zorg.”

*Liesbeth Timmermans, SPKS bestuurslid
belangenbehartiging en kwaliteit van zorg.*

Wat maakt samen beslissen lastig?

Toch wordt samen beslissen nog niet altijd toegepast. Soms vanwege tijdsdruk en volle wachtkamers. Of doordat niet alle behandelmogelijkheden in het eigen

ziekenhuis worden aangeboden. Ook voelt een patiënt zich nogal eens overvallen door de diagnose en dan volgt hij of zij al snel het advies van de arts.

Dit zouden echter geen redenen moeten zijn om niet samen te beslissen.

Veel mensen beseffen niet dat hun mening en hun eigen voorkeuren tellen. Er is een speciale wet die de behandelrelatie tussen patiënten en artsen regelt: de Wet op de Geneeskundige Behandelingsovereenkomst. In deze wet staat onder andere dat artsen je goed moeten informeren over de behandeling en dat de arts toestemming aan de patiënt moet vragen voor een behandeling.

Hoe krijg ik informatie om mijn besluit te nemen?

Om een keuze te kunnen maken en het gesprek met je arts te kunnen voeren, heb je goede en volledige informatie nodig. Die informatie kun je verkrijgen door de volgende '3 goede vragen' aan jouw arts te stellen.

1. Wat zijn mijn mogelijkheden?

Zet met jouw arts op een rij welke mogelijkheden er zijn. Zoals chemotherapie of een operatie? Welk soort operatie? Er zijn altijd minstens twee opties, want even afwachten is ook een mogelijkheid.

Hier hoort ook bij dat je met de arts bespreekt wat voor jou belangrijk is in je leven. Bijvoorbeeld: 'Ik wil niets meer inleveren aan conditie, want ik heb al zo veel aandoeningen die me beperken', of 'Ik heb er alles voor over om hoe dan ook zo lang mogelijk te leven. Desnoods met wat restklachten van behandelingen, maar ik wil er zo lang mogelijk zijn voor mijn kinderen'.

2. Wat zijn de voordelen en nadelen?

Iedere behandeling heeft voor- en nadelen. Zo kan een operatie jouw klachten verhelpen, maar er zijn ook risico's aan verbonden.

Vraag jouw arts naar resultaten van de verschillende behandelingen. Wat kan een behandeling je opleveren? Verhoogt de behandeling jouw overlevingskans of vermindert het de pijn? Bespreek per mogelijke behandeling de herstelperiode, risico's, gevolgen en bijwerkingen.

Bespreek ook de mogelijke korte én lange termijn gevolgen, zoals verminderde lichamelijke conditie, vermoeidheid, pijn, moeite met eten en drinken, moeizaam kunnen praten, last van zenuwen aan handen of voeten (neuropathie), concentratie- en geheugenproblemen en depressieve gevoelens.

Hallo patiënt

Vraag jij om
meer uitleg
als je het niet
begrijpt?

Beslis samen met
je physician assistant welke
zorg het beste bij jou past.
Ga voor meer tips naar
www.begineengoesprek.nl

3. Wat vind ik belangrijk in mijn leven en welke gevolgen hebben die behandelopties hierop?

Jouw persoonlijke situatie is belangrijk voor jouw keuze. Hoe is jouw thuissituatie, wat is jouw beroep, hoe oud ben je, wat zijn jouw wensen en jouw doelen?

Welke dingen wil je graag blijven doen? Welke dingen moet je blijven doen? Zijn er misschien onderzoeken, medicijnen of behandelingen die je niet wilt? Ook voor jouw arts is het belangrijk om dit te weten. Zodat de arts het medische advies hierop kan aanpassen, voor zover mogelijk.

Hallo dokter

Vraag jij naar de verwachtingen van je patiënt?

Beslis samen met je patiënt
welke zorg het beste past.
Ga voor meer tips naar
www.begineengoedgesprek.nl



Verder helpen de volgende tips misschien tijdens het gesprek met jouw arts.

- Neem jouw vragen mee op papier.
- Vraag iemand om mee te gaan naar de arts. Die persoon kan je helpen met vragen stellen, goed luisteren en opschrijven wat de arts zegt. Je kunt dan thuis de antwoorden nog eens rustig nalezen.
- Geef aan als je iets niet helemaal begrijpt.
- Geef aan als je ergens over twijfelt.
- Vat het gesprek aan het einde in jouw eigen woorden samen. Zo kun je samen met jouw arts nagaan of je het begrepen hebt.

Met de antwoorden op jouw vragen kun je met jouw behandelend arts, jouw huisarts en/of jouw dierbaren verhelderen, wikken en wegen wat je in jouw situatie wenst. Vervolgens kun je samen met jouw arts een weloverwogen keuze maken.

Meer aandacht voor samen beslissen

Begin september dit jaar startte een anderhalf jaar durende campagne over samen beslissen. Deze campagne is ontwikkeld vanuit het landelijk programma Uitkomstgerichte Zorg.

De bedoeling van de campagne is om twee werelden samen te brengen. De kennis van de patiënt over zijn of haar situatie, wensen

en behoeften én de kennis van de zorgverlener over mogelijke behandelingen, onderzoeken, medicatie of ondersteuning. Als ze hun kennis bundelen, kunnen ze het beste samen beslissen.

Op de website www.begineengoedgesprek.nl vind je tips voor, tijdens en na het gesprek. Ook staan er ervaringen van andere patiënten.

Tekst: Jolanda Thelosen.

Bronnen: NFK, Patiëntenfederatie Nederland en de websites www.3goedevragen.nl en www.begineengoedgesprek.nl.

Deze 3 vragen geven een handvat. Daarnaast heb je vast nog andere vragen. Vragen die je thuis hebt bedacht of vragen die tijdens het gesprek opkomen. Stel deze ook altijd.

En natuurlijk kun je ook contact opnemen met SPKS via het e-mailadres lotgenoten@spks.nl. Je kunt er terecht voor een luisterend oor, voor antwoord op vragen en je kunt je ervaringen delen met andere lotgenoten. Met deze lotgenoten kun je ook bespreken welke vragen belangrijk zijn om je keuzes te kunnen maken.