

◆◆ **Dit kunt u doen in de spreekkamer:** Geef aan hoeveel tijd u nodig hebt voor u aan het volgende gesprek toe bent. Neem geen beslissing als u daar niet aan toe bent.

◆◆ **Dit kunt u thuis doen:** Noteer uw vragen en mail ze al voor de volgende afspraak aan uw arts, ter voorbereiding op het gesprek.

### Tip 4 Verzamel genoeg informatie om te kunnen meebeslissen.

Om te kunnen meebeslissen hebt u heel wat medische informatie nodig. U moet weten wat u mankeert, welke behandelingen er mogelijk zijn en wat de voor- en nadelen en de risico's van die behandelingen zijn. En dat wilt u niet alleen aan het begin van het behandeltraject weten, maar ook later. Bijvoorbeeld als u revalideert of een vervolgbehandeling krijgt. Het is niet vanzelfsprekend dat uw dokter weet hoeveel informatie u daarvoor nodig hebt: 17 procent van de kankerpatiënten heeft behoefte aan meer medische informatie dan ze van hun arts krijgen.

◆◆ **Dit kunt u doen in de spreekkamer:** Help uw arts om in te schatten hoeveel informatie en (soms harde) waarheid u aankunt. Vertel het als u meer wilt weten of meer duidelijkheid wilt. En vraag waar u zelf op internet betrouwbare informatie kunt vinden.

◆◆ **Dit kunt u thuis doen:** Word lid van de patiëntenvereniging; ook daar kunnen ze u veel vertellen.

### Tip 5 Zoek hulp als emoties verhinderen dat u rationeel kunt nadenken over uw beslissing.

Een ziekte is niet alleen een aanslag op uw lichaam, u kunt ook emotioneel enorm van slag raken. Angst, verdriet, stress en onzekerheid kunnen een chaos in uw hoofd veroorzaken. Daardoor kunt u belangrijke dingen vergeten of u niet goed concentreren op het gesprek. Accepteer van uzelf dat u, zolang u zo emotioneel bent, niet alle informatie van uw arts kunt behappen en verwerken. En vraag hulp om emotioneel weer in balans te komen. Corine Jansen:

## 17 procent van de kankerpatiënten wil meer informatie dan ze van hun arts krijgen.

“Zelf heb ik ook weleens gehad dat ik volkomen dichtklapte toen de dokter vroeg: ‘Dit zijn de mogelijkheden, zegt u maar wat u wilt.’ En dat duurde wel een paar weken.”

◆◆ **Dit kunt u doen in de spreekkamer:** Help uw arts in te schatten hoe u zich voelt. Vertel dat u bang, in de war of radeloos bent en benoem dat u daardoor nu niet goed kunt nadenken en onthouden. Neem het gesprek op (bijvoorbeeld met de mobiele telefoon) zodat u het thuis nog een keer kunt beluisteren, als u zich rustiger voelt.

◆◆ **Dit kunt u thuis doen:** Elk ziekenhuis heeft mensen in dienst die er speciaal voor zijn om iemand in uw situatie te helpen alles weer op een rijtje te krijgen. Maak een afspraak met zo'n verpleegkundig specialist, ziekenhuispsycholoog of de geestelijk verzorger.

### Tip 6 Help uw dokter om te kiezen namens u.

Misschien hoort u bij de groep mensen die niet wil meebeslissen. Bijvoorbeeld omdat u zo'n belangrijke beslissing liever overlaat aan iemand die ervoor gestudeerd heeft. Of omdat u bang bent dat u spijt krijgt, wat u ook beslist.

Corine Jansen: “Als u wilt dat uw arts een knoop voor u doorhakt, vraag dan niet: ‘Dokter, wat zou u doen?’, maar vraag hem om een beslissing te nemen die bij u past. Geef uw dokter de informatie waarmee hij keuzes kan maken die passen bij de kwaliteit van uw leven.”

◆◆ **Dit kunt u doen in de spreekkamer:** Uw dokter vertellen dat u niet wilt meebeslissen maar hem wel wilt helpen te bepalen welke behandeling het beste bij u past. Als u die informatie niet deelt, gaat uw arts misschien foute aannames doen en dus keuzes maken die niet bij u passen.

◆◆ **Dit kunt u thuis doen:** Met uw naasten bespreken dat u niet wilt meebeslissen en ze vragen u daarin te steunen. ■