



'3 goede vragen'

Welke behandeling of onderzoek het beste bij u past, hangt af van de risico's en bijwerkingen, uw leefstijl, omstandigheden, beroep en wensen. Door het stellen van '3 goede vragen' kunt u deze zaken met uw arts op een rijtje zetten. Samen kunt u dan beslissen welk onderzoek of welke behandeling het beste bij u past. U maakt zo een goed geïnformeerde keuze, dat maakt de kans van slagen van de behandeling groter. De '3 goede vragen' zijn ontwikkeld door Patiëntenfederatie NPCF en de Federatie Medisch Specialisten. CZ steunt het initiatief. Zie www.3goedevragen.nl.

Jannie Oskam

Een passende behandeling dankzij '3 goede vragen'

Wat zijn mijn mogelijkheden? Wat zijn de voordelen en nadelen van die mogelijkheden? Wat betekent dat in mijn situatie? Deze vragen helpen bij ziekte een goed geïnformeerde keuze te maken en vergroten de kans op de meest passende behandeling. Dat ontdekte Jannie Oskam (62 jaar) toen ze zelf patiënt werd.

In 2013 werd bij Jannie borstkanker ontdekt. "Al gauw ging het gesprek over opereren, chemo en bestralen. Ik vond het vervelend dat ze meteen al mijn okselklieren zouden weghalen, terwijl de noodzaak niet duidelijk was. De verpleegkundige vertelde dat ik ook éérst chemo kon krijgen. 'Blijkbaar valt er iets te kiezen', ontdekte ik zo."

Best passende behandeling

Door de diagnose borstkanker, was Jannie erg van slag. "De vraag 'Wat zijn mijn behandelmogelijkheden?' kwam niet bij me op." Terwijl het wel belangrijk is om die vraag te bespreken. "Dat vergroot de kans op een behandeling waar je achter staat en die voor jou het meest passend is." Voor artsen is het niet altijd vanzelf-

sprekend om te vertellen dat er verschillende behandelopties zijn of om nadrukkelijk uit te spreken dat er maar één optie is. Daar kwam Jannie zelf achter tijdens een gesprek met de oncoloog. "Zo gaan we het doen", zei hij, voorafgaand aan de chemokuur. Ik vond dat naar, het voelde alsof ik niets in te brengen had. Later bleek dat er voor mij maar één goede behandeling was."

Invloed uitoefenen

Door haar eigen ervaringen werd Jannie nieuwsgierig naar de communicatie rondom behandelingen. Ze schreef er uiteindelijk zelfs een boek over: 'Zo gaan we het doen! Samen beslissen bij borstkanker'. Conclusie: samen beslissen over een behandeling en de regie houden over

je eigen leven, is niet makkelijk, maar doet veel patiënten goed. "Als je kanker krijgt, beland je in een achtbaan. Door mee te denken over je behandeling oefen je invloed uit op je situatie, waardoor je weer wat meer in balans komt."

Onderling vertrouwen

Meedenken betekent ook de arts informeren. "Om samen de juiste afweging te kunnen maken, moet je arts weten hoe jouw dagelijks leven eruit ziet en wat jij belangrijk vindt. Andersom moet jij begrijpelijke informatie krijgen. Chemo kan leiden tot zenuw schade. Wat betekent dat voor jou? Kun je nog steeds de hond uitlaten? Anders kun je onaangenaam verrast worden. Door je ziekte ben je niet altijd mondig, het is fijn als een arts zich uitnodigend opstelt. Samen overleggen en zorgvuldig wikken en wegen leidt tot onderling vertrouwen. Zo kom je samen tot de best passende behandeling."

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

Bij de dokter voor behandeling of onderzoek? U heeft altijd meerdere mogelijkheden. Wat past het beste bij u? Stel drie goede vragen aan uw dokter en beslis samen.

Voor meer informatie: www.3goedevragen.nl

Initiatief van:

- Patiëntenfederatie NPCF
- Federatie Medisch Specialisten

Knip het kaartje uit en bewaar het voor een gesprek met uw arts. Op www.cz.nl/3goedevragen vindt u meer tips over het voorbereiden van een gesprek met uw arts.