

Samen Beslissen: wat kan ik zelf doen?

In deze folder lees je meer over wat Samen Beslissen is.
We geven uitleg en tips over wat je voor je afspraak,
tijdens je afspraak en na je afspraak kunt doen.



- Wat is Samen Beslissen?
- Voordat je een afspraak hebt
- Tijdens je afspraak
- Na je afspraak
- Dit kan je helpen
- Meer weten over Samen Beslissen?

Wat is Samen Beslissen?

Samen Beslissen betekent dat jij en je zorgverlener samen bespreken en kiezen welke behandeling of zorg het beste bij jou past.

- Je hebt altijd een keuze.
- Er zijn vaak meerdere mogelijkheden.
- Afwachten of niet behandelen kan ook.

Ga hierover in gesprek met je zorgverlener. Het gaat om jou. Jij weet wat je belangrijk vindt in je leven. Dat helpt bij het nemen van een goede beslissing.

Voordat je een afspraak hebt

- Zoek betrouwbare informatie over je ziekte of klachten, bijvoorbeeld op [Thuisarts.nl](https://thuisarts.nl) of in folders die je hebt gekregen.
- Schrijf je vragen op over je ziekte of klachten waar je last van hebt. Je kunt hiervoor de [gesprekskaart](#) ➔ gebruiken.
Bijvoorbeeld:
 - Welke (behandel)keuzes heb ik?
 - Wat gebeurt er als we nog even afwachten en nog niet gaan behandelen?
- Denk na over wat voor jou belangrijk is in het dagelijks leven. Schrijf dit eventueel op.
Bijvoorbeeld:
 - Welke dingen wil ik graag blijven doen?
 - Zijn er onderzoeken of behandelingen die ik niet wil?
- Neem je lijst met vragen en aantekeningen mee naar het gesprek.
- Vraag iemand mee te gaan naar het gesprek, zoals je partner, familielid of een vriend.
- Gebruik je medicijnen? Neem een lijst met jouw medicijnen mee naar het gesprek.
- Heb je nog andere ziekten?
 - Schrijf deze op.



Tijdens je afspraak

- Vraag of je het gesprek mag opnemen. Dan kun je het later nog eens rustig terugluisteren.
- Tip: leg je lijstje met vragen voor je neer.
- Stel je vragen.
Bijvoorbeeld:
 - Wat is er aan de hand?
 - Welke mogelijkheden zijn er?
 - Wat zijn de voordelen en nadelen van deze mogelijkheden?
- Vertel hoe jouw leven eruit ziet en wat jij belangrijk vindt.
- Vraag wat de gevolgen van deze keuzes zijn voor jou, nu en later.
- Heb je van tevoren een vragenlijst ingevuld? Vraag of de zorgverlener de antwoorden heeft ontvangen en bespreek de antwoorden.
- Zeg het als je iets niet begrijpt.
- Vraag waar je meer informatie kunt vinden om thuis rustig na te lezen.
- Vraag of er een hulpmiddel (bijvoorbeeld een keuzehulp of keuzekaart) is om samen de beste keuze te maken.
- Bespreek wat de volgende stap is. Moet je snel een beslissing nemen, of kun je nog even wachten?
- Herhaal in je eigen woorden wat er tijdens de afspraak gezegd is.



Na je afspraak

- Bespreek de informatie met iemand die je vertrouwt.
- Neem de tijd om na te denken voordat je een beslissing neemt.
- Heb je later nog vragen? Schrijf ze op. Neem contact op met je zorgverlener of stel ze bij de volgende afspraak.

Dit kan je helpen

- [Gesprekskaart Samen beslissen: Wat kun je zelf doen](#)
- Website: www.thuisarts.nl
- Website: www.3goedevragen.nl
- Website: www.begineengoedgesprek.nl
- Website: www.watertoedoet.info
- Website van het ziekenhuis of andere zorgorganisatie waar je naartoe gaat.



Meer weten over Samen Beslissen?

Scan de QR-code ([Patiëntenfederatie Nederland | Samen Beslissen](#))

