

De lastige keuze van Bart

Bart moet een keuze maken. Stoppen met medicijnen? Of niet? Lees hier hoe Bart zijn keuze maakt.

Neem de tijd



Bart heeft last van gewrichtspijn door medicijnen. Hij denkt goed na over wat hij wil.

Stap 1: Bepaal wat de lastige keuze is



Wil hij (tijdelijk) stoppen met medicijnen zodat hij geen pijn heeft? Of gaat hij door omdat dit beter is voor zijn gezondheid?

Stap 2: Bedenk wat allemaal meespeelt



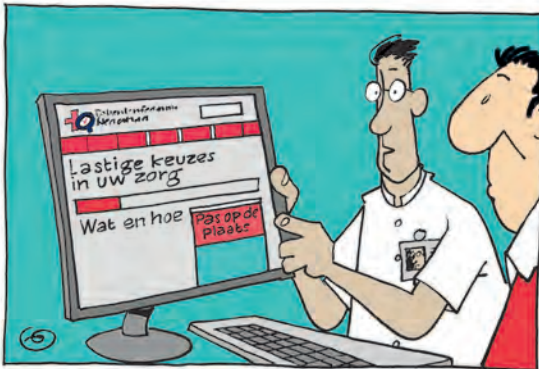
Bart twijfelt. Stoppen betekent nu minder pijn en met plezier in de tuin kunnen werken. Maar ook kans op ziek worden en later zijn kleinkinderen niet zien opgroeien.

Stap 3: Weeg de mogelijkheden af



Hij schrijft de voor- en nadelen op en bepaalt wat voor hem het belangrijkste is. Bart wil nu zonder pijn kunnen leven en genieten.

Vraag zo nodig om professionele hulp



Bart praat met zijn huisarts over zijn keuze. Na dit gesprek neemt hij een besluit.

Stap 4: Beslis wat u gaat doen



Hij gaat tijdelijk stoppen met zijn medicijnen. De huisarts controleert hem regelmatig en na een half jaar kijken ze samen hoe ze verder gaan.

De lastige keuze van Bart



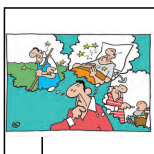
Neem de tijd

Heeft u te maken met een lastige keuze in uw zorg? Meestal is er tijd om te beslissen. Beslis niet in een opwelling, of onder heftige emoties. Maak een pas op de plaats om alles op een rijtje te zetten. Zodat u een keuze maakt die goed voelt voor u. Volg de stappen op deze kaart en bepaal wat voor u belangrijk is.



Stap 1: Bepaal wat de lastige keuze is

Op welke lastige vraag wilt u een antwoord krijgen? Schrijf de vraag op. En bedenk welke mogelijkheden u heeft. Bijvoorbeeld: zal ik stoppen met het slikken van medicijnen? Uw mogelijkheden zijn: ja, ik stop (tijdelijk) met mijn medicijnen of nee, ik stop niet.



Stap 2: Bedenk wat allemaal meespeelt

Wat speelt allemaal mee? Bedenk wat nu belangrijk is voor u. En wat later belangrijk kan zijn. Bedenk ook wat meespeelt voor anderen. Praat hierover met familie of vrienden. Bijvoorbeeld: ik wil nu in de tuin werken zonder pijn, ik ben bang dat mijn gezondheid achteruit gaat als ik met mijn medicijnen stop, ik wil later mijn kleinkinderen zien opgroeien, ik wil nu weer kunnen genieten van het leven.



Stap 3: Weeg de mogelijkheden tegen elkaar af

Zet de voor- en nadelen per mogelijkheid op een rijtje. Bepaal dan wat voor u het meest belangrijk is. Luister daarbij ook naar uw gevoel. Bijvoorbeeld: voor mij is het allerbelangrijkst dat ik nu van het leven kan genieten in plaats van dat ik me al zorgen maak over later. Wie dan leeft, wie dan zorgt.



Vraag zo nodig om professionele hulp

Heeft u hulp nodig? Vraag uw (huis)arts om u te helpen bij uw keuze. Ook een geestelijk verzorger, een verpleegkundige of een patiëntenorganisatie helpen u graag op weg.



Stap 4: Beslis wat u gaat doen

Beantwoord de vraag uit stap 1. Bedenk dat u vaak ook een voorlopige beslissing kunt nemen en kunt kijken hoe dat bevalt. Bijvoorbeeld: ik stop een half jaar met mijn medicijnen om te zien hoe dat gaat. De huisarts controleert regelmatig mijn gezondheid.

Meer informatie vindt u hier: www.patiëntenfederatie.nl/themas/lastige-keuzes-in-uw-zorg/