

## Wat is belangrijk voor u?

### 1. UW BESLISSINGSVRAAG FORMULEREN

Probeer de volgende vragen zo duidelijk mogelijk te formuleren voor uzelf:

#### Waar ga ik over beslissen?

.....

.....

.....

.....

#### Wat is mijn reden/motivatie om deze beslissing te nemen?

.....

.....

.....

.....

#### Tegen wanneer wil (moet) ik een beslissing nemen?

.....

.....

.....

.....

#### Hoever sta ik in de beslissingsfase?

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Nog niet over nagedacht | <input type="checkbox"/> Dicht bij een beslissing |
| <input type="checkbox"/> Over aan het denken     | <input type="checkbox"/> Beslissing genomen       |



<b>Mogelijke voordelen van een operatie = voordelen, winst</b>	<b>Persoonlijk belang – sterren</b>
Een operatie zal mijn risico op kanker heel sterk verlagen.	
Ik zal minder onzeker en bezorgd zijn.	
Ik hou ervan om zoveel mogelijk controle te hebben. Ongeacht hoe erg, ik hou niet van mysterie of spanning.	
Ik weet graag dat ik alles heb geprobeerd om kanker te voorkomen.	
Ik wil voor mijn gezin geen enkel risico nemen om ziek te worden.	
Ik zie een kankerbehandeling niet zitten.	
Ik wil de stress van alle controleonderzoeken niet (meer).	
<b>TOTAAL</b> aantal sterren	

<b>Mogelijke nadelen van een operatie = nadelen, risico's</b>	<b>Persoonlijk belang – sterren</b>
Ik wil een gaaf lichaam niet beschadigen.	
Ik kan het niet opbrengen om in een ziekenhuis te liggen en te moeten revalideren.	
Ik zie niet hoe ik mijn leven moet organiseren in de periode van opname en herstel.	
Ik denk dat strikte opvolging met controleonderzoeken even goed is.	
Ik heb gehoord dat er ernstige complicaties kunnen zijn.	
Een operatie geeft geen 100 procent zekerheid.	
Na de operatie zijn je 'nieuwe' borsten gevoelloos.	
<b>TOTAAL</b> aantal sterren	

## C. HOE ZEKER BEN IK

Bij een moeilijke beslissing zoals deze voelen mensen zich zelden 100 procent zeker. Door zorgvuldige overweging en het persoonlijk opschrijven van wat voor hen op dat moment het belangrijkste is, voelen de meesten zich wel meer comfortabel met hun keuze.

Bekijk welke tabel (2B) de meeste sterren heeft gekregen. De tabel met de meeste sterren heeft waarschijnlijk de meeste voordelen voor u. Neem wat afstand van de optie met de meeste risico's of nadelen voor u.

Kruis hieronder het vak aan met de uitspraak die het best overeenkomt met uw gevoel op dit moment: Leunt u **op dit moment** meer aan bij het willen van een operatie of niet?

Ik neig naar een operatie     Ik weet het nog niet zeker     Ik neig naar GEEN operatie

## 3. UW BESLISSINGSNODEN UITKLAREN

Beantwoord onderstaande vragen met ja of neen. Omschrijf daarna voor de 4 domeinen wat u (nog) moet doen om uw keuze te maken. Verderop vindt u linken naar contacten en info die u kunnen helpen in uw beslissingsproces.

1. Ken ik voor elke optie de voor- en nadelen?  ja  neen
2. Heb ik inzicht in welke voor- en nadelen voor mij het meest belangrijk zijn?  ja  neen
3. Heb ik genoeg ondersteuning en advies om een keuze te maken?  ja  neen
4. Voel ik me zeker over de beste keuze voor mij?  ja  neen

1. Kennis    2. Waarden    3. Ondersteuning    4. Zekerheid

.....

.....

.....

.....

.....

## 4. PLAN UW VOLGENDE ACTIES OP BASIS VAN UW NODEN (DE NEEN-ANTWOORDEN) UIT VORIGE STAP

Wat heb ik nodig om een keuze te kunnen maken?	Dingen die u kan proberen
Kennis	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Zoek meer info over de opties, voordelen en risico's.</li> <li><input type="checkbox"/> Schrijf al uw vragen neer.</li> <li><input type="checkbox"/> Maak een overzichtslijst met waar de antwoorden te vinden zijn.</li> </ul>
Waarden	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Herbekijk uw sterren in punt 2 om te zien wat voor u doorweegt.</li> <li><input type="checkbox"/> Praat met mensen die ervaren hebben wat de voordelen en de risico's zijn.</li> <li><input type="checkbox"/> Praat met mensen die een beslissing hebben genomen.</li> <li><input type="checkbox"/> Lees over wat voor anderen het belangrijkste was.</li> <li><input type="checkbox"/> Bespreek met anderen wat voor u het meest belangrijk is.</li> </ul>
Ondersteuning	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Bespreek uw opties met een vertrouwd persoon (bv. verpleegkundige, psycholoog, familie, vrienden).</li> <li><input type="checkbox"/> Zoek hulp om uw beslissing mee te dragen (bv. financiële hulp, transport, kinderopvang).</li> </ul>
Wanneer u zich gedwongen voelt door anderen voor een bepaalde keuze	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Focus op de overtuigingen van mensen die voor u het meest betekenen.</li> <li><input type="checkbox"/> Toon uw antwoorden in deze beslissing aan anderen.</li> <li><input type="checkbox"/> Vraag anderen om de vragen van deze beslissing in te vullen en bespreek waar u met hen verschilt van mening.</li> <li><input type="checkbox"/> Zoek iemand die u en uw naasten hulp kan bieden.</li> </ul>
Zekerheid	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ga nog eens door de stappen 2 en 4 en focus op uw noden.</li> </ul>

Andere/bijkomende factoren die de beslissing bemoeilijken	Schrijf neer wat u nog zou kunnen proberen om toch een beslissing te nemen
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>



## 6. ERVARINGEN VAN ANDEREN

Er is geen echte ‘juiste’ keuze. De enige goede keuze is diegene die voor u ‘juist’ aanvoelt.

Hieronder vindt u enkele getuigenissen van vrouwen tijdens hun beslissingsproces.

“Zelfs met een amputatie ben je niet 100 procent gerust. Voor mij woog het lange herstel niet op tegen de statistische kans op kanker.”

“Ik wilde graag een reconstructie met mijn eigen weefsel, maar kon niet anders dan voor implantaten kiezen omdat ik te mager was en onvoldoende buikweefsel had.”

“Ik kon het niet opbrengen om mijn borsten waarmee ik mijn twee kinderen grootbracht, te laten wegnemen. Ik laat me halfjaarlijks opvolgen en voel me daar goed bij.”  
“Ik draag geen prothese en ben niet geïnteresseerd in een reconstructie. Losse kleding dragen is de enige aanpassing die ik maak.”

“Als het zo moet zijn dat ik een diagnose krijg, zullen ze er snel bij zijn want ik krijg heel vaak een MRI of een mammografie.”

“Voor mij waren een amputatie en een reconstructie de juiste beslissing. Ik voel me super en kan alles doen zonder me zorgen te maken over mijn prothese.”

“Ik kreeg een reconstructie maar had enkele complicaties. Ook al ben ik er nu gelukkig mee, ik ben niet zeker dat ik opnieuw dezelfde keuze zou maken.”

“Nu mijn kinderen zelfstandig zijn, is de angst voor een kankerdiagnose wat minder. Ik zie wel wat komt.”

Dit instrument is gebaseerd op de Ottawa Personal Decision Guide, O’Conner, Stacey & Jacobson, 2015.  
Ottawa Hospital Research Institute & University of Ottawa, Canada

© juni 2023 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie: deze tekst werd opgesteld door het MBC in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op [www.uzleuven.be/brochure/701596](http://www.uzleuven.be/brochure/701596). Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via [communicatie@uzleuven.be](mailto:communicatie@uzleuven.be).

Verantwoordelijke uitgever: UZ Leuven, Herestraat 49, 3000 Leuven, tel. 016 33 22 11, [www.uzleuven.be](http://www.uzleuven.be)