



## Samen beslissen 'Ik beseft dat ik zelf de regie heb'

Foto: Zorg van nu

**We kiezen zelf welke auto we kopen, welke hypotheek we nemen en welke zorgverzekering bij ons past. Zo kiezen we ook steeds vaker welke behandeling het beste bij ons past wanneer we ziek zijn.**

Wanneer iemand vroeger te horen kreeg dat hij een ziekte onder de leden had, dan kwam de arts met een behandeling op de proppen. De patiënt deed wat de arts hem opdroeg: die zou toch weten wat het beste voor hem was. Die tijden zijn voorbij en gelukkig maar. Wie nu naar een arts gaat voor onderzoek of behandeling, heeft vrijwel altijd meerdere mogelijkheden om uit te kiezen. Het is belangrijk om samen met de arts die mogelijkheden te bespreken: samen beslissen.

### Persoonlijk

Ook Johan Russchen uit Borger kreeg daarmee te maken toen hij de diagnose uitgezaaide prostaatkanker te horen kreeg. Samen met zijn arts besprak hij de Keuzehulp waarin verschillende

behandelingen beschreven staan. Op de bijbehorende website vond hij meer achtergrondinformatie. "Die Keuzehulp was voor mij een steun om een antwoord te zoeken op de vraag hoe ik verder wilde. Mijn partner en ik hebben de mogelijkheden ook besproken: mijn keuzes raken haar ook."

"De Keuzehulp helpt de patiënt én een dokter om de best mogelijke keuze voor een behandeling te maken", legt internist-oncoloog Peter Nieboer uit. Johan: "In de keuzehulp staan niet alleen vragen over de behandelingen, maar ook persoonlijke vragen. Hoe sta je in het leven, hoever wil je gaan met behandelen? Wat is voor jou belangrijk? Dat vond ik heel prettig." Hoever hij wilde gaan wist hij op dat

moment niet direct, maar hij beseftte wel dat hij in de toekomst daar wellicht wél een antwoord op moest geven. "Ik beseftte goed dat ik zelf de regie heb. Met dokter Nieboer overleg ik welke behandeling op dit moment het beste bij mij past. Een bepaald medicijn kan betekenen dat ik drie maanden langer leef. Maar als ik die drie maanden er heel ziek van ben? Zo'n keuze om dat wel of niet te doen, wil ik niet aan een arts over laten, die moet ik zelf maken."

### Tevredener

Uit ervaring blijkt dat patiënten die samen met de arts beslissen over hun behandeling meer tevreden zijn en ook trouwer zijn aan de afspraken die ze samen maken. Nieboer: "Ik merk dat patiënten rustiger zijn en de informatie beter in zich opnemen. Ook zijn ze beter voorbereid op wat anders: als deze behandeling niet aanslaat, wat

zijn dan de andere mogelijkheden?" Ook Russchen ervaart het 'samen beslissen' als heel prettig. "Voor mij is niet de duur van mijn leven het meest belangrijk, maar de kwaliteit. Samen met mijn partner én dokter Nieboer mogelijkheden bespreken en zelf keuzes maken, voegen toe aan die kwaliteit van mijn leven."

## Samen Beslissen

**Bij Samen Beslissen zoeken we samen naar de beste oplossing. We beginnen een goed gesprek door deze vragen te stellen:**

1. Wat zijn mijn mogelijkheden?
2. Wat zijn de voordelen en nadelen van die mogelijkheden?
3. Wat betekent dat in mijn situatie?

**Keuzehulpen zijn er om Samen Beslissen te ondersteunen. Meer weten? 3goedevragen.nl**

## Agenda

### oktober

- **Ma 11 okt, 19.15-21.30 uur**  
Borstkankercafé live in grandcafé Zusjes de Boer (Assen) en online. Aanmelden via [judith.nijhuis@wza.nl](mailto:judith.nijhuis@wza.nl)
- **Ma 11 okt, 19.30-21.00 uur**  
Obesitas aanpakken, online presentatie door Rob Gonera en Marleen Vosjan, internist-endocrinologen in het WZA. Aanmelden via <https://bit.ly/webinar-obesitas> of QR code:



Meer informatie vindt u op [www.wza.nl/agenda](http://www.wza.nl/agenda)

## Maakt u al gebruik van de BeterDichtbij-app?

Als u een afspraak hebt in het WZA, kunt u eenvoudig en veilig met uw zorgverlener appen of beeldbellen. Hiervoor gebruikt u de BeterDichtbij-app. Het WZA heeft daarvoor uw 06-nummer en e-mailadres nodig. Geef dit daarom altijd door als u een afspraak maakt. Of zorg ervoor dat uw juiste gegevens in MijnWZA, uw digitaal dossier, staan.

## Borstkanker Keuzehulp: wat is voor u belangrijk?

Wie de diagnose borstkanker krijgt, kan in het WZA gebruikmaken van de zogeheten Borstkanker Keuzehulp. Dit is een online hulpmiddel dat de patiënt kan helpen bij het maken van een keuze voor een behandeling.

De keuzehulp legt uit wat de verschillende behandelmogelijkheden zijn én wat de voor- en nadelen zijn. Daarbij kan de patiënt aangeven wat belangrijk is voor haar of hem. Zo kan de best passende behandelmethode worden gekozen.

Verpleegkundig specialist Marja Dales hoort geregeld van patiënten dat ze baat hebben bij de keuzehulp. "Mensen zeggen vaak dat het heeft geholpen om hun gedachten te ordenen", vertelt ze. "Patiënten kunnen met de keuzehulp thuis in alle rust nadenken en afwegen wat het beste bij ze past. Uit onderzoek is gebleken dat als patiënten zelf achter hun keuze staan, dat ze dan ook de eventuele bijwerkingen van een behandeling beter kunnen accepteren. Dat vergroot ook op lange termijn de kwaliteit van leven."



Foto: Sake Elzinga

### Borstkankercafé

Speciaal voor mensen die borstkanker hebben of de ziekte hebben gehad, houdt het WZA maandag 11 oktober een Borstkankercafé. Behandelaars, ervaringsdeskundigen en patiënten kunnen elkaar ontmoeten tijdens deze bijeenkomst in grandcafé Zusjes de Boer in Assen. Het café is ook online te volgen. Het begint om 19.15 uur en duurt tot ca. 21.30 uur. Aanmelden kan door een mail te sturen naar: [judith.nijhuis@wza.nl](mailto:judith.nijhuis@wza.nl).

## Overgewicht aanpakken met een gezondere leefstijl

Steeds meer mensen hebben ernstig overgewicht en kunnen daardoor problemen met de gezondheid krijgen. Een behandeling met aandacht voor voeding, bewegen en gedrag kan helpen om overgewicht aan te pakken, de GLI: gecombineerde leefstijlinterventie. Wie wil meedoen aan de GLI kan hier naar vragen bij de huisarts.

In sommige gevallen komt iemand in aanmerking voor een uitgebreid behandelprogramma: de GLI-plus. In dat geval krijgt u een doorverwijzing naar de obesitaspoli van het WZA. Op de poli hebben deelnemers eerst een intakegesprek. Daarna volgt een medisch onderzoek.

Deelnemers werken tijdens de GLI-plus op verschillende manieren aan een gezonde leefstijl. Ze stellen samen met diverse deskundigen een persoonlijk behandelplan op.

Het doel is dat deelnemers langdurig minstens 5 tot 10 procent van hun lichaamsgewicht kwijtraken. Dat kan al een belangrijk, positief effect hebben op de gezondheid.



Foto: Pixabay

## WZA online

- WilhelminaZiekenhuisAssen
- WilhelminaZiekenhuis
- WZA\_Ziekenhuis
- wilhelmina\_ziekenhuis\_assen

[www.wza.nl](http://www.wza.nl)