

Wat wil ik

Wat heeft u nodig om tot een goed besluit te komen?

'Wat wil ik?' is een hulpmiddel om uw eigen afwegingen, vragen en voorkeuren helder te krijgen. Door dit in te vullen wordt duidelijk of u voldoende informatie en ondersteuning heeft en krijgt u inzicht in wat u wilt.

Dit formulier is gebaseerd op de Ottawa Persoonlijke beslisboom voor behandeling en bedoeld als hulpmiddel bij het maken van belangrijke beslissingen. In vier stappen wordt u door de vragenlijst geleid.

Tip: Print het ingevulde 'Wat wil ik'-formulier uit en neem het mee voor het gesprek met uw arts. Bespreek uw twijfels en uw zorgen in ieder geval ook met uw arts en/of partner.




Ottawa Persoonlijke Beslisboom voor Behandeling (O-PBB)

Deze vragenlijst is bedoeld als hulpmiddel voor mensen en gezinnen die voor belangrijke beslissingen staan op het gebied van gezondheid en sociale relaties. Via vier stappen word je door de vragenlijst heen geleid.

STAP 1: Verduidelijk de beslissing.

- Welke beslissing moet je nemen? _____
- Waarom moet je volgens jou deze beslissing nemen? _____
- Wanneer moet je een keuze maken? _____
- Hoe ver ben je in het proces van het nemen van de beslissing? _____
- Neig je naar een bepaalde keuze? _____

STAP 2: Bekijk je besluit nauwkeurig




-  **Kennis:** Geef in de tabel hieronder aan welke keuzemogelijkheden je al kent en wat van elke mogelijkheid de voordelen en de nadelen zijn. Onderstreep de voor- en nadelen die zich volgens jou zeker kunnen voordoen.
-  **Belang:** Gebruik sterretjes (★) om aan te geven hoe belangrijk elk voor- en nadeel voor je is. Vijf sterretjes betekent 'heel belangrijk' en 0 sterretjes betekent 'niet belangrijk'.
-  **Zekerheid:** Omcirkel de mogelijkheid met de voordelen ervan die het belangrijkste voor jou zijn en die zeer waarschijnlijk gaan optreden.

	VOORDELEN 😊 Redenen om deze mogelijkheid te kiezen	Hoe belangrijk? (★)	NADELEN ☹️ Redenen om deze mogelijkheid niet te kiezen	Hoe belangrijk? (★)
Keuze #1				
Keuze #2				
Keuze #3				
Welke keuze heeft jouw voorkeur? <input type="checkbox"/> #1 <input type="checkbox"/> #2 <input type="checkbox"/> #3 <input type="checkbox"/> weet ik nog niet				

Hulp en steun:

Wat doe je het liefst bij het maken van je keuze?	<input type="checkbox"/> Ik neem de beslissing het liefst samen met _____ <input type="checkbox"/> Ik neem het liefst zelf een beslissing, nadat ik de visie heb gehoord van _____ <input type="checkbox"/> Ik zou willen dat iemand anders de beslissing neemt, namelijk _____				
	Wie is er verder betrokken bij het maken van de keuze? (naam en verwantschap)	Aan welke van de bovenstaande opties geeft deze persoon de voorkeur?			
	#1	#2	#3	weet ik nog niet	
Mijn kind	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

STAP 3: Kijk wat je nodig hebt om tot een besluit te komen

Kennis 	Ken je de voor- en nadelen van elke keuze?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nee
Belang 	Is duidelijk welke voor- en nadelen voor jou het belangrijkste zijn?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nee
Ondersteuning/ Hulp 	Heb je voldoende hulp en advies van anderen gekregen om een besluit te nemen?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nee
Zekerheid	Weet je zeker wat voor jou de beste keuze is?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nee

Als je één van bovenstaande vragen met 'nee' hebt beantwoord, betekent dit dat je nog niet alle informatie hebt om tot een goed besluit te komen. Hierdoor kun je: nog geen beslissing nemen, later van mening veranderen, spijt krijgen van je keuze of anderen de schuld geven als je een verkeerde keuze maakt.

STAP 4: Plan de volgende stappen afhankelijk van jouw behoeften.

Wat heb je nodig om tot een besluit te komen	Wat je kunt proberen...
Kennis Als je vindt dat je NIET genoeg weet om tot een besluit te komen	<input type="checkbox"/> Zorg dat je meer te weten komt over de verschillende mogelijkheden die je hebt en over de kans op de voor- en nadelen daarvan. <input type="checkbox"/> Schrijf je vragen op en zet erbij waar je de antwoorden daarop kunt vinden. (b.v. bibliotheek, arts, internet etc.)
Waarden Als je NIET zeker weet welke voor- en nadelen het belangrijkste zijn voor je	<input type="checkbox"/> Ga aan de hand van de score (de sterretjes die je hebt gegeven onder het kopje 'belang') na wat het belangrijkste voor je is. <input type="checkbox"/> Zoek mensen op die je kunnen vertellen hoe de voor- en nadelen kunnen uitwerken. <input type="checkbox"/> Praat met anderen die al een besluit hebben genomen. <input type="checkbox"/> Lees wat anderen belangrijk vonden. <input type="checkbox"/> Bespreek met anderen wat voor jou het belangrijkste is.
Ondersteuning Als je het gevoel hebt dat je NIET genoeg hulp hebt	<input type="checkbox"/> Bespreek je opties met iemand die je vertrouwt. (b.v. arts, familie, vrienden) <input type="checkbox"/> Zoek steun die je besluit mogelijk maakt. (b.v. financiële steun, vervoer, kinderopvang enz.)
Als je het gevoel hebt dat anderen je onder DRUK zetten om een bepaalde keuze te maken	<input type="checkbox"/> Richt je op de mening van mensen die belangrijk zijn. <input type="checkbox"/> Bespreek deze beslissing met anderen. <input type="checkbox"/> Vraag iemand die bij de keuze betrokken is, om deze beslissing in te vullen. Kijk waarover je het eens bent. Spreek af dat je meer informatie gaat zoeken over zaken waarover je het niet met elkaar eens bent. Als je het niet eens bent over datgene wat het belangrijkste is, respecteer dan de mening van de ander. Luister om beurten naar wat de ander zegt en het belangrijkste vindt. <input type="checkbox"/> Zoek een neutraal persoon die jou en anderen die betrokken zijn bij het nemen van een besluit, kan helpen.
Andere zaken die het nemen van een beslissing MOEILIJK kunnen maken	Noteer alle andere zaken die je denkt nodig te hebben: