

### 1. Ga bij voorkeur niet alleen

- twee personen horen meer dan een
- schrijf van tevoren op wat je wilt vragen
- noteer wat er gezegd wordt of laat dat je begeleider doen

### 2. Bespreek pijn, denk vooral niet dat het er bij hoort

### 3. Stel vragen als je iets niet helemaal begrijpt

- over de uitslagen, vraag er eventueel een uitdraai of printje van
- over de aanbevolen behandeling(en) met alle bijwerkingen
- is dit advies voortgekomen uit een multidisciplinair overleg (MDO)?
- vraag naar het behandelprotocol of zorgpad prostaatkanker
- hoe vaak is/zijn deze behandeling(en) in jouw ziekenhuis toegepast?
- met welk resultaat?
- wat zijn de risico's?
- wat is je kans om impotent of incontinent te worden?
- wat zijn de risico's als ik de ingreep (of ingrepen) uitstel?
- zijn er alternatieven?
- vraag zonedig een toelichting op medische termen
- vraag goed door, zorg dat je het begrijpt en onthoudt
- herhaal in eigen woorden wat er gezegd is

### 4. Communicatie

- hoe voel je je sinds het vorige bezoek?
- heb je last van bijwerkingen van je medicijnen?
- verloopt de ontlasting en de urine normaal?
- heb je problemen met seksueel functioneren?
- vraag wie in het ziekenhuis jouw casemanager is en hoe je die kunt bereiken



- vraag zonodig naar begeleidingsmogelijkheden, bijv. door gebruik te maken van de lastmeter detecteren behoefte psychosociale zorg bij een (oncologie) verpleegkundige of psycholoog
- praat open over o.a. vitamines, voeding en alternatieve geneeswijzen
- vertel over je huiselijke omstandigheden en ook over de zorgen die je je misschien maakt over de mensen in je (directe) omgeving
- als het niet klikt met je arts, vraag dan gerust vriendelijk om een andere, immers: onderling vertrouwen is van groot belang voor het welslagen van je behandeling

### 5. Beslissing behandeling

- vraag tijd om na te denken als je een moeilijke beslissing over een voorgestelde behandeling moet nemen
- vraag om ondersteuning door een (oncologie) verpleegkundige of verpleegkundig specialist (die kan mogelijk meer tijd voor je vrijmaken)
- vraag als je dat wilt een second opinion. Eventueel via je huisarts maar zorg altijd voor toestemming vooraf van je zorgverzekeraar

### 6. Verantwoordelijkheid

- uiteindelijk neem je zelf de beslissing over je behandeling en medicijngebruik
- het kan zijn dat je die beslissing toch liever aan de specialist overlaat
- laat je gevoel meewegen, doe waar je je goed bij voelt
- laat weten dat je zelf beslist over jouw eigen kwaliteit van leven



Prostaatkankerstichting

Kijk voor meer informatie op [prostaatkankerstichting.nl](http://prostaatkankerstichting.nl)  
Lotgenotencontact 0800-9992222 of [lotgenoot@prostaatkankerstichting.nl](mailto:lotgenoot@prostaatkankerstichting.nl)