



Checkliste Gute Entscheidungen treffen

Online-Kurs „Gute Entscheidungen treffen bei Brustkrebs“

Dieser Leitfaden soll Ihnen dabei helfen eine Entscheidung zu treffen, die Ihren Bedürfnissen entspricht. Wenn Sie die Checkliste durcharbeiten, können Sie sich über Ihre Möglichkeiten klar werden, die nächsten Schritte planen und Ihre Entscheidung mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt besprechen. Sie können die Entscheidungshilfe ausdrucken und zum nächsten Arztgespräch mitnehmen.

In 7 Schritten zu einer guten Entscheidung

- Entscheidung, die getroffen werden soll, definieren
- Informationen sammeln
- Vor- und Nachteile der Möglichkeiten vergleichen
- Eigene Ziele und Bedürfnisse herausfinden
- Unterstützung und Rat von anderen Personen einholen
- Optionen anhand Ihrer Ziele, Wünsche und Informationen bewerten
- Die Entscheidung treffen

Meine anstehende Entscheidung

- Welche Entscheidung muss ich treffen?

.....

- Warum muss ich diese Entscheidung treffen?

.....

- Welche Auswirkungen wird die Entscheidung auf mein Leben haben?

.....

- Bis wann muss ich diese Entscheidung treffen?

.....

Meine Möglichkeiten

Sammeln Sie Informationen und Fakten, die wichtig für Ihre Entscheidung sind. Sie können Ihre Ärztin/Ihren Arzt um Unterstützung bitten. Notieren Sie Ihre Optionen. Listen Sie die Gründe auf, welche für oder gegen eine Möglichkeit sprechen.

Geben Sie jedem Grund der Ihnen einfällt eine Punktezahl von 1–5. Gründe die für Sie persönlich besonders wichtig sind erhalten 5 Punkte. Am Ende der Seite können Sie so ein Gesamtergebnis für die Möglichkeit berechnen, die Sie auf dieser Seite durchgedacht haben.

Das hilft Ihnen dabei, die verschiedenen Möglichkeiten miteinander zu vergleichen.

1. Möglichkeit

Nutzen/Vorteile

Wie wichtig ist dieser Grund für Sie? 1 2 3 4 5

Risiken/Nachteile

Wie wichtig ist dieser Grund für Sie? 1 2 3 4 5

Nutzen/Vorteile

Wie wichtig ist dieser Grund für Sie? 1 2 3 4 5

Risiken/Nachteile

Wie wichtig ist dieser Grund für Sie? 1 2 3 4 5

Nutzen/Vorteile

Wie wichtig ist dieser Grund für Sie? 1 2 3 4 5

Risiken/Nachteile

Wie wichtig ist dieser Grund für Sie? 1 2 3 4 5

Ergebnis berechnen: Zählen Sie jeweils alle Punkte einer Spalte zusammen. Teilen Sie das Ergebnis anschließend durch die Anzahl an Gründen der jeweiligen Spalte und tragen Sie es unten ein.

Bewertung der Vorteile: _____

Bewertung der Nachteile: _____

2. Möglichkeit

Nutzen/Vorteile

Wie wichtig ist dieser Grund für Sie? 1 2 3 4 5

Risiken/Nachteile

Wie wichtig ist dieser Grund für Sie? 1 2 3 4 5

Nutzen/Vorteile

Wie wichtig ist dieser Grund für Sie? 1 2 3 4 5

Risiken/Nachteile

Wie wichtig ist dieser Grund für Sie? 1 2 3 4 5

Nutzen/Vorteile

Wie wichtig ist dieser Grund für Sie? 1 2 3 4 5

Risiken/Nachteile

Wie wichtig ist dieser Grund für Sie? 1 2 3 4 5

Ergebnis berechnen: Zählen Sie jeweils alle Punkte einer Spalte zusammen. Teilen Sie das Ergebnis anschließend durch die Anzahl an Gründen der jeweiligen Spalte und tragen Sie es unten ein.

Bewertung der Vorteile: _____

Bewertung der Nachteile: _____



3. Möglichkeit

Nutzen/Vorteile

Wie wichtig ist dieser Grund für Sie? 1 2 3 4 5

Risiken/Nachteile

Wie wichtig ist dieser Grund für Sie? 1 2 3 4 5

Nutzen/Vorteile

Wie wichtig ist dieser Grund für Sie? 1 2 3 4 5

Risiken/Nachteile

Wie wichtig ist dieser Grund für Sie? 1 2 3 4 5

Nutzen/Vorteile

Wie wichtig ist dieser Grund für Sie? 1 2 3 4 5

Risiken/Nachteile

Wie wichtig ist dieser Grund für Sie? 1 2 3 4 5

Ergebnis berechnen: Zählen Sie jeweils alle Punkte einer Spalte zusammen. Teilen Sie das Ergebnis anschließend durch die Anzahl an Gründen der jeweiligen Spalte und tragen Sie es unten ein.

Bewertung der Vorteile: _____

Bewertung der Nachteile: _____

Welche Möglichkeit bevorzuge ich?

.....

.....

.....

Rat einholen

Geben Sie die Entscheidungshilfe mit den Möglichkeiten einer anderen Person, zum Beispiel Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt oder anderen Betroffenen einer Selbsthilfegruppe. Besprechen Sie mit Ihrer Vertrauensperson die Möglichkeiten und füllen Sie die Entscheidungshilfe gemeinsam aus. Wenn Sie sich bei einigen Punkten nicht einig sind, können Sie sich weitere Informationen beschaffen.

- Wer ist noch von dieser Entscheidung betroffen?

.....

- Welche Erfahrungen hat diese Person mit bestimmten Entscheidungen gemacht?

.....

- Wie kann diese Person mich unterstützen?

.....

Meine Entscheidung

Nachdem Sie nun alle wichtigen Informationen und Möglichkeiten gegeneinander abgewogen haben, haben Sie vielleicht etwas mehr Klarheit gewonnen. Bevor Sie abschließend eine Entscheidung treffen, können Sie überlegen, ob alle Ihre Wünsche und Ziele berücksichtigt worden sind:

Kennen Sie die Vor- und Nachteile der Möglichkeiten? Ja Nein

Wissen Sie, welche Punkte Ihnen besonders wichtig sind? Ja Nein

Haben Sie ausreichend Informationen gesammelt? Ja Nein

Wurden Sie umfassend unterstützt und beraten? Ja Nein

Denken Sie, dass Sie mit Ihrer Entscheidung die beste Wahl getroffen haben? Ja Nein



Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie noch keine Entscheidung treffen können, können Sie folgende Schritte unternehmen.

- Wo habe ich noch Bedenken?

.....

- Welche Erwartungen werden noch nicht erfüllt?

.....

- Welche Informationen brauche ich noch, um eine gute Entscheidung treffen zu können?

.....

- Was benötige ich sonst noch?

.....

Checkliste

- Schreiben Sie Ihre Fragen auf.
- Sprechen Sie mit Vertrauenspersonen oder unabhängigen Personen, die eigene Erfahrungen mit ähnlichen Entscheidungen haben.
- Besprechen Sie mit einer Vertrauensperson, welche Punkte Ihnen besonders wichtig sind.

