

# 10 TIPS

Een bezoek aan een arts is voor de patiënt vaak spannend. Voor een gemiddeld gesprek met een arts staat tien minuten. In die tijd moeten klachten, behandelingen en uitslagen besproken worden. Het is belangrijk om het gesprek met de arts goed voor te bereiden, want voor u het weet, staat u weer buiten. ZHS zette tien tips voor u op een rij.

2 Bedenk van tevoren al wat u wilt vragen aan de arts en zet uw vragen op papier. Door ze op te schrijven wordt het makkelijker om tijdens het gesprek goed uit uw woorden te komen. U kunt natuurlijk ook op uw lijstje kijken tijdens het gesprek.

2

1 Neem iemand mee naar het consult. Liefst een familielid of kennis waar u zich prettig bij voelt. Iemand die een verslag kan maken van het gesprek en het gesprek zonedig kan aanvullen of overnemen wanneer u er zelf niet helemaal uitkomt of uw concentratie kwijtraakt.

3

Vergeet uw ponskaartje niet mee te nemen naar het ziekenhuis. Neem ook pen en papier mee om belangrijke informatie op te schrijven.

4

Het kan handig zijn om een speciaal schrift of boekje aan te schaffen en dat mee te nemen bij elk ziekenhuisbezoek. Wanneer u thuis vragen te binnen schieten, kunt u ze direct in het boekje opschrijven. Ook klachten en bijwerkingen kunt u in een boekje makkelijk bijhouden.

5

Vraag uitleg wanneer iets niet duidelijk is. Artsen praten vaak zonder dat ze het zelf in de gaten hebben in vakjargon, maar ze kunnen medische termen ook in gewone mensentaal uitleggen.

6

Vraag of er folders of websites zijn waar u meer informatie kunt vinden. Vraag ook of er een patiëntenorganisatie bestaat voor mensen met dezelfde ziekte. Daar kunt u behalve voor informatie ook terecht voor lotgenotencontact.

7

Vraag aan de arts waarom hij voor een bepaalde behandeling kiest. Is het de enige mogelijkheid of zijn er alternatieven? Wat zijn de risico's en bijwerkingen? Wanneer u twijfelt, vraag de arts dan om bedenktijd. U bent uiteindelijk de baas over uw eigen lichaam.

8

Vraag hoe u de arts of een verpleegkundige kunt bereiken wanneer u met dringende vragen zit.

9 Neem uw agenda mee voor het maken van een vervolgspraak. Anders komt u er misschien thuis achter dat u de afspraak weer moet verzetten.

9

Wilt u deze tips thuis nog eens nalezen? Op [www.zhs.nl](http://www.zhs.nl) kunt u deze tips uitprinten.

10 Probeer thuis op uw gemak het gesprek met de arts terug te halen en schrijf op wat u zich nog herinnert. Wanneer er iemand met u mee is gegaan naar het ziekenhuis, kunt u dit samen doen. Het kan handig zijn om het lijstje met vragen na te lopen en de antwoorden uit te schrijven.

10