

In gesprek met je arts

Tips voor een echte dialoog

TREF
PUNT
ZELF
HULP





Als patiënt ontmoet je verschillende artsen in verschillende omstandigheden. Een bezoek aan de huisarts verloopt anders dan een consultatie bij een specialist. Met deze tips benut je de beschikbare tijd zo optimaal mogelijk.

Vorbereiding van het gesprek

TREF
PUNT
ZELF
HULP



- Bereid een gesprek met de arts goed voor: waar maak je je zorgen over en op welke vragen wil je zeker een antwoord krijgen?
 - Maak een lijstje van je klachten, symptomen (wat, waar, wanneer) en belangrijke informatie.
 - Maak een lijstje van de medicatie die je momenteel neemt.
 - Wat heb je zelf al ondernomen: dieet, alternatieve therapie... ?
Welke artsen en zorgverstrekkers heb je geraadpleegd?
Wat waren hun bevindingen en advies?
 - Maak een lijstje van de vragen die je wil stellen en duid de meest belangrijke vragen aan.

- Informeer je vooraf: bij een patiëntenvereniging, via internet...
Maak een samenvatting van wat je gevonden hebt.
- Vraag een familielid of vriend mee als je je onzeker voelt
of liever niet alleen gaat.

Tijdens het gesprek

TREF
PUNT
ZELF
HULP



- Wees kort en bondig in je verhaal en kom meteen ter zake.
Vertel de reden van je bezorgdheid en wat je verwacht van de arts.
- Leg je lijstje met klachten, medicatie en vragen duidelijk voor je op tafel.
- Geef een samenvatting van de informatie die je zelf hebt gevonden en vraag of dit correct of betrouwbaar is.
- Luister aandachtig en vat in eigen woorden samen wat je begrepen hebt.
- Aarzel niet om de vragen te stellen die je hebt opgeschreven.
Vraag verheldering als je iets niet begrijpt.
- Bespreek samen met de arts je opties en neem actief deel aan de beslissing.

Afronding van het gesprek

TREF
PUNT
ZELF
HULP



- Geef een samenvatting van de gemaakte afspraken inzake behandeling en opvolging.
- Vraag naar geschreven informatie over de diagnose en behandelopties om later rustig na te lezen.
- Vraag indien nodig extra (bedenk-)tijd of maak een bijkomende afspraak.
- Wees correct en geïnteresseerd en vertel je arts hoe je het gesprek hebt ervaren.

Stel 3 goede vragen aan je arts

TREF
PUNT
ZELF
HULP



Met deze 3 goede vragen nodig je je arts uit om goede informatie te geven.
Met alle opties op een rijtje kan je een goed geïnformeerde keuze maken.



1. Wat zijn mijn mogelijkheden? Welke verschillende behandelingen zijn mogelijk voor mij?
1. Wat zijn de voordelen en nadelen van de mogelijkheden?
2. Wat betekent dat voor mij, in mijn situatie?

*Deze informatie
is een initiatief van Trefpunt Zelfhulp en Blasius Academie.*

TREF
PUNT
ZELF
HULP



Ben je op zoek naar **ondersteuning** rond **zelfhulp**, **lotgenotencontact** of **ervaringsdeskundigheid**?

Trefpunt Zelfhulp biedt gratis en vrijblijvend advies, vorming en begeleiding.

TREF
PUNT
ZELF
HULP

Of je nu een **individuele hulpvrager** bent of lid bent van een vereniging, je kan met je vragen rond zelfhulp bij ons terecht. Ook **professionals** en **organisaties** kunnen een beroep doen op onze expertise omtrent ervaringsdeskundigheid.

Met meer dan 30 jaar ervaring is Trefpunt Zelfhulp **hét ondersteunings- en expertisecentrum in Vlaanderen** inzake **lotgenotengroepen en patiëntenverenigingen**.



Contactgegevens Trefpunt Zelfhulp



bel 016 23 65 07

mail Trefpunt.zelfhulp@kuleuven.be

like ons www.facebook.com/trefpuntzelfhulp

surf naar www.zelfhulp.be



De Blasius Academie **is het leercentrum voor Gezondheidszorg van algemeen ziekenhuis Sint-Blasius.**

De Blasius Academie biedt infoavonden, lezingen en workshops over tal van gezondheidsonderwerpen.

Via de Blasius Academie wil AZ Sint-Blasius de **gezondheidskennis van patiënten en familie vergroten** en hen versterken zodat zij een geïnformeerde, geëngageerde rol kunnen opnemen in het eigen zorgtraject.

Daarnaast is er ook een **aanbod voor zorgprofessionals.**



Contactgegevens Blasius Academie



bel

052 25 23 74

mail

academie@azsintblasius.be

surf naar

www.azsintblasius.be/blasiusacademie

