

Bereid je consultatie voor

Een diagnose van een reumatische aandoening roept heel wat vragen op.

Een consultatie is beperkt in tijd, bereid je daarom goed voor en haal het maximum uit het gesprek met je zorgverlener.

1

Is het je eerste consultatie met een nieuwe zorgverlener? Hoewel die misschien beschikt over je dossier en/of een verwijfsbrief, is het altijd handig om vooraf voor jezelf je medische geschiedenis te noteren. Dat kan het gesprek vergemakkelijken. Een papieren versie van een verwijfsbrief van je huisarts kan handig zijn wanneer elektronische systemen wat haperen of niet bijgewerkt zijn.

2

Noteer tussen consultaties door af en toe hoe je je voelt, welke symptomen je ervaart en waar je wanneer welke pijn ervaart. Soms is de tijd tussen twee consultaties lang, je kan dan sommige dingen vergeten.

3

Maak een lijstje van al je vragen en leg dit voor bij het begin van de consultatie. Zo weet je zorgverlener meteen waar die aandacht aan moet besteden. Maak eventueel gebruik van de gesprekskaarten: meer info elders in deze map.

4

Maak een lijstje van de medicatie die je gebruikt, ook die voor andere aandoeningen dan je reuma. Maak ook een lijstje van de medicatie waarvoor je een nieuw voorschrift nodig hebt.

5

Neem eventueel iemand mee op consultatie. Met twee hoor en onthoud je meer dan alleen.

6

Zorg dat nodige vooronderzoeken op tijd uitgevoerd worden, zodat de resultaten tijdig binnen zijn.



Een consultatie bij een zorgverlener biedt de gelegenheid om je gezondheid te bespreken, vragen te stellen en samen te werken aan het beheer van je chronische aandoening. Onderstaande tips kunnen helpen om het maximum uit je contact te halen.

- 1 Maak notities tijdens de consultatie en vraag je arts de belangrijkste elementen, zoals diagnose en medicatieplan, voor je op te schrijven.
- 2 Wees eerlijk over je aandoening en beschrijf goed hoe de ziekte jouw leven beïnvloedt. Doe je niet sterker voor dan je bent, minimaliseer je klachten niet.
- 3 Praat over dingen die voor jou belangrijk zijn: wat wil jij nog doen of kunnen? Waar maak je je zorgen over?
- 4 Wees niet bang om je vragen te stellen of om verduidelijking of herhaling te vragen wanneer je iets niet begrijpt.
- 5 Wees eerlijk over je medicijngebruik. Als je je medicatie niet neemt zoals het moet, kan de arts verkeerde conclusies trekken wanneer je dit niet zegt.
- 6 Bespreek je behandelopties: wat zijn de mogelijkheden en hoe voel je je daarbij? Wat zijn de consequenties van je keuze?
- 7 Vraag om bedenktijd indien nodig wanneer je moeilijke keuzes moet maken.
- 8 Herhaal de belangrijkste zaken op het einde van de consultatie, zorg dat al je voorschriften en attesten in orde zijn en plan het volgende bezoek en/of eventuele vervolgonderzoeken.
- 9 Wanneer je twijfels hebt over het advies van je reumatoloog of wanneer je je niet gehoord voelt, kan je altijd een tweede opinie vragen bij een andere arts. Je hebt recht op zorg waarbij er naar je geluisterd wordt.

