

Tips voor bezoek aan je arts

Tijdens een bezoek aan je behandelaar, bijvoorbeeld je reumatoloog of je huisarts, gebeurt er in korte tijd veel. Hij of zij stelt je allerlei vragen en geeft informatie. En jij wilt ook je vragen stellen. En vertellen hoe het met je gaat. Samen met je zorgverlener neem je een beslissing over de behandeling.

Ga je voor het eerst naar de reumatoloog? Bekijk het filmpje:

\

Samen beslissen

Jij en je arts beslissen samen wat je behandeling wordt. Samen beslissen helpt om een behandeling te kiezen die goed bij jou past.

Je behandeling gaat bijvoorbeeld bestaan uit:

- Medicijnen (tabletten, injecties of een infuus)
- Hulp bij bewegen door een fysio- of oefentherapeut
- Hulp bij al jouw dagelijkse bezigheden van een ergotherapeut
- Hulp of advies bij het omgaan met reuma, zoals vermoeidheid
- Een behandeling voor klachten aan je handen of je voeten
- Een operatie

Lees hieronder alle tips om je voor te bereiden op het gesprek. En tips voor tijdens het gesprek:

Tips hoe je je voorbereidt op het gesprek

- **Bedenk met welk doel** je naar jouw zorgverlener gaat: is dit voor aanvullend onderzoek of voor een controle? Bedenk ook wat je zelf in het gesprek te weten wilt komen of wilt bereiken. Misschien wil je iets vertellen aan jouw zorgverlener?
- **Samen beslissen** over je behandeling helpt om een behandeling te kiezen die zo goed mogelijk bij jou past. Om met je arts tot de meest passende behandeling voor jou te komen, is het slim om aan je arts te vertellen hoe jouw leven eruit ziet. Schrijf ter voorbereiding op het gesprek dan ook op:
 - Of je alleen woont of samen

- Of je kinderen te verzorgen hebt
- Wat je hobby's of manieren van bewegen of sporten zijn
- Wat voor werk of dagelijkse bezigheden je hebt
- Schrijf van te voren jouw **vragen en opmerkingen** op, zodat je niets vergeet. Belangrijke punten zet je bovenaan, minder belangrijke komen daar onder. Neem deze aantekeningen mee naar het gesprek, net als een pen en schrijfpapier.
- **Neem iemand mee** die jij vertrouwt en die met jou kan meedenken en meeluisteren. Dit kan een kennis, vriend(in) of een familielid zijn. Het is handig als deze persoon op de hoogte is van jouw situatie.
- **Maak aantekeningen** tijdens het gesprek. Of spreek van te voren af dat jouw kennis of familielid dit doet.

Tips voor tijdens het gesprek

- Besef dat jouw zorgverlener ook gewoon een mens is, net als jij.
- Vraag aan jouw zorgverlener of hij **belangrijke informatie** voor je wil opschrijven. Wil je meer informatie? Misschien heeft hij een brochure, de naam van een betrouwbare website of het adres van een patiëntenvereniging voor je.
- Vraag jouw zorgverlener of hij moeilijke informatie met **een afbeelding** kan uitleggen.
- **Durf vragen te stellen.** Als je het antwoord niet begrijpt, vraag dan door. Domme vragen bestaan niet.
- Bekijk aan het einde van het gesprek jouw vragen nog een keer. Zijn alle vragen beantwoord?
- Vraag jouw zorgverlener **hoe je contact met hem kunt opnemen** als je tussentijds dringende vragen hebt. Sommige vragen kan je ook aan een reumaverpleegkundige of aan je huisarts vragen.

Tips voor na het gesprek

Leg een map aan. Hierin bewaar je jouw aantekeningen van de gesprekken met je zorgverlener. Bewaar hierin ook de brochures, de afsprakenkaarten en de brieven die je van jouw zorgverlener of het ziekenhuis ontving.

Meer informatie, interessante tips en ervaringen van anderen met samen beslissen lees je op:
[Begin een goed gesprek](#)

