

▶ Had ik het maar gevraagd, had ik het maar gezegd...

Hoe kunt u zich goed voorbereiden op uw gesprek met de dokter?

“Toen ik buiten stond wist ik weer wat ik wilde vragen.” Misschien herkent u dit na een gesprek met uw dokter. Er gaan allerlei vragen door uw hoofd. Door spanning en emoties gaat zo'n gesprek vaak heel anders dan gepland. Vóór het gesprek hierover nadenken helpt om de juiste vragen te stellen en de informatie te geven die belangrijk is.

Wat wil de dokter weten?

Een afspraak bij de dokter duurt, afhankelijk van de zorgvraag, variërend van ongeveer 10 minuten tot 45 minuten. In die (korte) tijd wil de dokter veel dingen van u weten. De dokter vraagt welke klachten u heeft en hoe het met u gaat.

Bedenk thuis wat u de dokter wilt vertellen en hoe u dat goed kunt uitleggen. Denk ook aan het meenemen van een lijst met de medicijnen die u gebruikt. U kunt deze ophalen bij uw apotheek.

De volgende vragen helpen om het gesprek voor te bereiden:

- Waar heeft u last van?
- Sinds wanneer heeft u er last van?
- Wanneer zijn de klachten erger en wanneer minder erg?
- Wat denkt u zelf dat u heeft?
- Heeft u pijn? Zo ja, probeer het een cijfer te geven. Het cijfer 1 staat voor geen of bijna geen pijn en het cijfer 10 voor de ergste pijn die u kunt bedenken.
- Heeft u last van de klachten in uw dagelijkse leven of uw werk?
- Wat is belangrijk voor u? Denk daarbij aan werk, gezin of sporten.
- Hoe staat u in het leven?
- Is de klacht al eens eerder onderzocht door een andere dokter of de huisarts? Weet u nog wat daar uit kwam?
- Bent u hiervoor behandeld? Zo ja, welke behandeling?
- Hoe kan de dokter u helpen / wat verwacht u van de dokter?

Wat wilt u weten?

Domme vragen bestaan niet. Schrijf daarom alle vragen op. Neem deze mee naar de afspraak. Stel de belangrijkste vragen eerst, dan is er genoeg tijd om het allemaal goed uit te leggen. Begrijpt u niet wat de dokter zegt? Vraag dan om het nog een keer uit te leggen.



Wat betekent dit voor mij?

Het kan zijn dat u een behandeling of onderzoek nodig heeft. Elke behandeling heeft voor- en nadelen. Wat het beste bij u past, hangt van een aantal zaken af.

De volgende drie vragen helpen u om samen met de dokter de juiste behandeling te kiezen:

- Wat zijn mijn mogelijkheden?
- Wat zijn de voor- en nadelen van die mogelijkheden?
- Wat betekent dat in mijn situatie?

Tips voor een goed gesprek

Er komt veel op u af tijdens een bezoek aan de dokter. Daarom nog enkele tips om samen met uw dokter tot de beste beslissing te komen:

- **Vraag iemand om mee te gaan naar de dokter.** Die persoon kan u helpen met vragen stellen, goed luisteren en opschrijven wat de dokter zegt. Het kan ook prettig zijn om samen na te praten over het gesprek, twee mensen onthouden meer dan één.
- **Herhaal in uw eigen woorden wat de dokter u heeft verteld.** Vraag of u het goed begrepen heeft.
- **Neem het gesprek op.** U mag het gesprek opnemen, bijvoorbeeld met uw telefoon. U kunt dan thuis nog een keer luisteren wat de dokter heeft gezegd. Bespreek vooraf even met de dokter dat u het gesprek wilt opnemen.
- **Beslis niet meteen.** Het kan zijn dat u er langer over na wilt denken. Of dat u eerst met iemand anders wilt praten. Vraag tijd om na te denken als u een moeilijke beslissing moet nemen.

Schrijf hier uw vragen op
