



## Stel 3 goede vragen aan je arts

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?



.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### 2. Wat zijn de voordelen en nadelen van die mogelijkheden?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### 3. Wat betekent dat in mijn situatie?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Bron: [www.3goedevragen.nl](http://www.3goedevragen.nl)

## WAT KAN TREFPUNT ZELFHULP VOOR JE DOEN?

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

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

Of je nu een individuele hulpvrager bent of lid bent van een vereniging, je kan met je vragen rond zelfhulp bij ons terecht.

Wil je als professional inzetten op lotgenotencontact? Of wil je organisatie ervaringsdeskundigen inschakelen? Trefpunt Zelfhulp denkt graag met je mee.

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

## CONTACT

Trefpunt Zelfhulp vzw

Faculteit Sociale Wetenschappen KU Leuven

postadres Parkstraat 45 bus 3608  
3000 Leuven

bezoekadres E. Van Evenstraat 2A  
3000 Leuven

bel 016 23 65 07

mail [trefpunt.zelfhulp@kuleuven.be](mailto:trefpunt.zelfhulp@kuleuven.be)

like ons [www.facebook.com/trefpuntzelfhulp](http://www.facebook.com/trefpuntzelfhulp)

[www.zelfhulp.be](http://www.zelfhulp.be)



VU: Koen Matthijs, Sterrenlaan 44, 3360 Korbeek-Lo

## BETER PRATEN MET JE DOKTER

*Tips voor een echte dialoog*

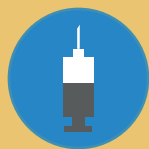
**TREF  
PUNT  
ZELF  
HULP**

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.



## VOORBEREIDING

- 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 prioritaire vragen aan.
- Informeer je vooraf: bij een patiëntenvereniging, via internet... Maak een samenvatting van wat je gevonden hebt.
- Kies indien mogelijk voor een vaste (huis)arts: een vertrouwensband en een totaalbeeld van je persoon zijn belangrijk voor jou en je arts.
- Vraag een familielid of vriend mee als je je onzeker voelt of liever niet alleen gaat.
- Kom je afspraken na of verwittig tijdig wanneer je verhinderd bent.



## TIJDENS HET GESPREK

- 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 meent begrepen te hebben.
- 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

- 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.
- Je hebt recht op een *second opinion*.
- Wees correct en geïnteresseerd en vertel je arts hoe je het gesprek hebt ervaren.