

Goed voorbereid naar uw arts

Tips voor het krijgen en onthouden van informatie

Algemeen

Tijdens uw polikliniekbezoek vertelt de arts u over uw aandoening, onderzoek en/of behandeling. Het is belangrijk dat u goed en volledig geïnformeerd bent. Alleen dan kunt u beslissen of u instemt met de behandeling of het onderzoek.

Tijdens het gesprek met uw arts krijgt u veel informatie. Door spanning, emoties of andere oorzaken is het vaak moeilijk om deze informatie goed te onthouden. Het helpt als u het gesprek van tevoren voorbereidt. De informatie in deze folder kan u hierbij helpen.

Deze folder bestaat uit twee delen. Eerst leest u welke informatie de arts u hoort te geven en hoe u het meeste uit het gesprek met uw arts kunt halen. Het tweede deel gaat over hoe u zelf betrouwbare aanvullende informatie kunt opzoeken.

Deel 1: Goed geïnformeerd door uw arts

U heeft recht op volledige informatie

Een onderzoek, behandeling of operatie kan alleen plaatsvinden als u daarmee instemt. Voordat u instemt, is het noodzakelijk dat u volledig geïnformeerd bent over uw ziekte of aandoening. Als patiënt heeft u recht op informatie over:

- de ziekte of aandoening en de gevolgen daarvan;
- de onderzoeken en behandelingen;
- de mogelijke bijwerkingen en risico's van het onderzoek en de behandeling;
- eventuele andere behandelmogelijkheden.

Adviezen over het gesprek met uw arts

'Wat zei de arts ook alweer?'. Na het gesprek met de arts is de kans groot dat u meer dan de helft van de informatie bent vergeten. Spanning, emotie en/of andere oorzaken maken het extra moeilijk om informatie te onthouden en/of vragen te bedenken. U haalt het meeste uit uw gesprek als u het gesprek van tevoren voorbereidt, het belangrijkste opschrijft en dit als geheugensteuntje meeneemt. Hieronder leest u de adviezen.

Vóór het gesprek

- Zorg dat u weet met welke arts u gaat spreken.
- Zorg dat u het doel weet van uw gesprek met de arts.
- Zorg dat u weet wat u wilt vertellen.
- Bereid de vragen die u heeft voor, schrijf deze op en neem dit mee naar het gesprek.
- Maak voor uzelf duidelijk met welk concreet resultaat u uit het gesprek wilt komen.
- Zorg dat u weet welke medicijnen u slikt.



Bereid uw bezoek aan het ziekenhuis goed voor.

Tijdens het gesprek

- Neem iemand mee. Twee personen horen meer dan één.
- Het kan prettig zijn om samen na te praten over het gesprek.
- Geef uw arts alle informatie over uw gezondheid.
- Laat uw begeleider kort opschrijven wat de arts vertelt, zodat u het later nog eens na kunt lezen. Eventueel kunt u, in overleg met de arts, het gesprek opnemen.
- Stel uw belangrijkste vraag als eerste. De arts heeft beperkte tijd voor het gesprek. Door de belangrijkste vraag als eerste te stellen, heeft de arts genoeg tijd om het u duidelijk uit te leggen.
- Als u niet begrijpt wat de arts vertelt, aarzel dan niet om door te vragen totdat het antwoord u helemaal duidelijk is.
- Informatie is vaak beter te begrijpen als u het kunt zien. Vraag of de arts het kan uittekenen, een afbeelding of voorbeeldmodel heeft.
- Herhaal in eigen bewoordingen aan de arts wat hij/zij heeft verteld. U kunt dan controleren of u het goed begrepen heeft. Daarnaast helpt het u om de informatie beter te onthouden.
- Als u geen informatie heeft gekregen, vraag hier dan om zodat u de informatie thuis nog eens rustig kunt nalezen. Vraag eventueel naar patiëntenverenigingen en websites die u kunt raadplegen.
- Als u een moeilijke beslissing moet nemen, kunt u aangeven dat u tijd nodig heeft om hierover na te denken.



Geef uw arts alle informatie over uw gezondheid.



Vraag om uitleg als u iets niet begrijpt.



Vraag bedenktijd bij moeilijke beslissingen.

Na het gesprek

Het is de bedoeling dat u aan het einde van het gesprek volledig bent geïnformeerd zodat u (later) kunt beslissen of u toestemming geeft voor het onderzoek of de behandeling.



Bedenk of alles duidelijk is.

Voorbeeldvragen

Hieronder staan voorbeeldvragen vermeld die u kunt gebruiken ter voorbereiding op uw bezoek aan de arts.

Vragen die u kunt stellen vóór een onderzoek

- Wat houdt het onderzoek in?
- Wat zijn de risico's van het onderzoek?
- Doet het onderzoek pijn?
- Wat kan er uit het onderzoek komen?
- Hoe voel ik me na afloop?
- Zijn er andere onderzoeken mogelijk, wat zijn dan de gevolgen?
- Is er een folder over het onderzoek?

Vragen die u kunt stellen na een onderzoek

- Wat heb ik?
- Wat is de oorzaak van mijn klachten?
- Wat kan er aan mijn klachten worden gedaan (bijvoorbeeld: afwachten, behandelen, doorverwijzen)?
- Wat kan ik zelf doen aan mijn klacht (bijvoorbeeld: op dieet, meer bewegen, uitzieken)?
- Wat kan of mag ik niet meer doen?
- Kan ik de mening van een andere arts vragen?
- Waar kan ik meer informatie krijgen over mijn klachten?
- Bestaat er een patiëntenvereniging voor mensen met dezelfde ziekte als ik?

Vragen die u kunt stellen over de behandeling

- Wat houdt de behandeling in?
- Wat zijn de risico's van de behandeling?
- Doet de behandeling pijn?
- Hoe lang duurt de behandeling en moet ik nog vervolgbehandelingen ondergaan?
- Word ik wel helemaal beter?
- Hoe lang duurt het voor mijn klachten verminderen?
- Zijn er ook andere behandelingen mogelijk? En wat zijn de gevolgen daarvan?
- Wat gebeurt er als ik me niet laat behandelen? Kan de klacht ook vanzelf overgaan?
- Ik wil graag bedenktijd voordat ik beslis over de behandeling. Kan ik op een later tijdstip terugkomen of bellen?

Vragen die u kunt stellen over medicijnen

- Hoe werkt het medicijn dat u mij voorschrijft?
- Heeft het medicijn ook bijwerkingen?
- Kan ik het medicijn verdragen (bijvoorbeeld als ik zwanger ben of last heb van hoge bloeddruk, allergie of maagklachten)?
- Kan ik dit medicijn gebruiken samen met de andere medicijnen die ik al heb?
- Mag ik nog autorijden/roken/drinken/alles eten?
- Betaalt mijn verzekering het medicijn of moet ik nog een eigen bijdrage betalen?

(uit: Wat vraag ik aan mijn arts? Patiëntenfederatie Nederland)

Deel 2: Zelf aanvullende informatie opzoeken

Uw behandelend arts geeft u informatie die afgestemd is op uw situatie. Wanneer u zelf op zoek gaat naar informatie op het internet dan is het belangrijk dat u betrouwbare informatie vindt.

Onjuiste informatie wekt verwarring op en maakt u misschien onnodig ongerust.



Vraag en zoek naar informatie

Hieronder vindt u een selectie van een aantal geschikte bronnen die u vanuit huis kunt raadplegen:

Patiëntenverenigingen

Een patiëntenvereniging kan u betrouwbare informatie geven. Patiëntenverenigingen zijn organisaties die opkomen voor de belangen van patiënten, hun ouders, kinderen of andere familieleden. U kunt contact opnemen met een patiëntenvereniging of hun website bezoeken voor aanvullende informatie en lotgenotencontact.

Internet

Op onderstaande websites kunt u betrouwbare informatie vinden:

- www.slingeland.nl: Onderwerpen: aandoeningen, onderzoeken, behandelingen, specialismen, patiëntenfolders, het Slingeland Ziekenhuis
- www.ziekenhuis.nl: Onderwerpen: aandoeningen, medicijngids, medische links
- www.patiëntenfederatie.nl: Onderwerpen: patiëntenverenigingen, actuele informatie over de zorg
- www.kiesbeter.nl: Onderwerpen: vergelijking ziekenhuizen, andere zorgaanbieders en zorgverzekeringen. Verder: aandoeningen, zelfzorg, behandelingen

Meer weten over uw rechten als patiënt

Naast het recht op informatie heeft u als patiënt ook andere rechten. Voor meer informatie kunt u onze folder '[Rechten en plichten](#)' raadplegen.

Uw mening telt

Wij vinden uw mening belangrijk. Heeft u opmerkingen over de voorlichting in het ziekenhuis dan horen wij dit graag. U kunt uw reactie kenbaar maken op het suggestieformulier 'Bent u tevreden? Kan het beter? Uw mening telt!'. Op de website www.slingeland.nl kunt u een [digitaal suggestieformulier](#) invullen (Ga naar Patiënt > Praktische zaken > Klacht of suggestie). Op deze manier kunnen wij onze patiëntenvoorlichting blijven verbeteren.