

In gesprek met de huisarts – checklist voor familie/naasten

Indien de vraag aan de huisarts betrekking heeft op een ziek kind / familielid / naaste:

Hierbij is het relevant of jullie dezelfde huisarts hebben en of de zieke jonger is dan 16 jaar. Een huisarts kan namelijk niet ingaan op een ziektebeeld van patiënten van een andere huisarts. En vanaf 16 jaar geeft een huisarts niet zomaar informatie over een kind aan ouders/familie i.v.m. privacywetgeving.

Onderstaande vragen kun je gebruiken om het gesprek met de huisarts voor te bereiden:

- Wat zijn precies de klachten die jouw kind of naaste heeft?
- Waar maak je je zorgen over? Probeer zo duidelijk mogelijk de klachten / het gedrag van het kind /jouw naaste uit te leggen.
- Sinds wanneer bestaan deze klachten? Worden de klachten erger?
- Beschrijf de situatie bij je thuis of op de plek waar het kind / de naaste woont: waar liggen knelpunten?
- Vraag de huisarts of hij/zij kan vertellen om welk ziektebeeld het mogelijk gaat en waar je dan rekening mee moet houden.
- Vraag ook hoe het globale verloop van dit ziektebeeld is.
- Bedenk wat je verwacht van de huisarts: wat kan hij voor jou en jouw kind/naaste betekenen?
- Vraag aan de huisarts hoe jij zelf het kind/de naaste het beste kunt helpen/ondersteunen.
- Indien de huisarts je niet kan helpen, vraag dan waar je wel hulp kunt krijgen.

Bij eigen gezondheidsklachten, bijvoorbeeld door een ingewikkelde thuissituatie of door mantelzorgtaken:

- Welke klacht(en) wil je met de huisarts bespreken?
- Sinds wanneer heb je last van deze klachten?
- Worden de klachten erger?
- Zijn de klachten plotseling ontstaan of langzaam begonnen?
- Wat denk je zelf dat er aan de hand is?
- Heb je het idee dat de klachten stress gerelateerd zijn of te maken hebben met bijvoorbeeld overbelasting / zorgtaken?
- In hoeverre belemmert de klacht jou in het dagelijks leven / in het werk?
- Ervaar je schaamte rondom de klachten?
- Hoe kan de huisarts jou helpen? Waar heb je behoefte aan?
- Wat kun je doen aan zelfzorg en wat kun je beter even niet (meer) doen?

1. Schrijf op welke afspraken je maakt met de huisarts.
2. Bedenk of je een vervolg afspraak wilt maken met de huisarts.
3. Krijg je een verwijsbrief: vraag dan naar de wachttijd of eigen betaling.
4. Indien je te maken krijgt met een wachttijd, vraag dan je zorgverzekeraar of huisarts om bemiddeling.
5. Krijg je medicatie voorgeschreven? Lees dan verder op deze themapagina bij Medicatie.

Soms wil de huisarts een behandeling starten. Elke behandeling heeft voor- en nadelen. Het is belangrijk om dit te bespreken met de huisarts. **Stel daarom altijd de volgende drie vragen:**

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

Lees meer hierover op www.3goedevragen.nl

TIP!

Indien je denkt méér dan 10 minuten met de huisarts nodig te hebben, vraag dan bij het maken van de afspraak om een dubbel consult.

Gesprek met praktijkondersteuner (POH GGz)

Je kunt soms ook door de huisarts verwezen worden naar de praktijkondersteuner specifiek voor psychische klachten (POH GGz) voor enkele gesprekken of korte behandeling. Vraag de huisarts naar de mogelijkheden voor ouders/familie/naasten.