

In gesprek met de huisarts - checklist voor patiënten

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

- 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?
 - 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.