

## Waar wil ik het over hebben met mijn zorgverlener in de huisartsenpraktijk?

Kruis de thema's aan die u wilt bespreken.

over mijn leefstijl		over mijn welzijn	
<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
Eten	Roken	Stress	Slapen
Bewegen	Alcohol/drugs	Werk	Hobby's/vrije tijd
Gewicht	Familie en vrienden	Humeur	Seksualiteit
Gebruik medicijnen	Voor jezelf (kunnen) zorgen	Bij mij thuis	Overig

### Tips voor een goed gesprek met uw zorgverlener

1. Schrijf op wat u wilt vertellen (wat is uw klacht, hoe lang heeft u er al last van, etc.)
2. Bedenk vooraf goed wat u verwacht van uw zorgverlener
3. Maak aantekeningen tijdens het gesprek en/of neem het gesprek op
4. Neem iemand mee naar het gesprek
5. Wees niet bang om te vragen; domme vragen bestaan niet

## Goed voorbereid naar de huisartsenpraktijk

Vul onderstaande vragen in en neem dit formulier mee naar uw huisartsenpraktijk.  
Zo vergeet u nooit meer wat u wilt vertellen.

Waar heb ik last van?

.....  
.....

Sinds wanneer heb ik dat?

.....  
.....

Wat is de pijn op een schaal van 1 tot 10?

.....  
.....

In hoeverre belemmert de klacht me in mijn dagelijkse leven/werk?

.....  
.....

Is de klacht al onderzocht of behandeld? Zo ja, hoe en wat was de uitkomst/het effect?

.....  
.....

Wat denk ik zelf dat het is? (zoek alvast wat informatie op internet)

.....  
.....

Hoe kan de zorgverlener mij helpen/wat verwacht ik van mijn zorgverlener?

.....  
.....

**Blijkt tijdens het consult dat u een behandeling nodig heeft? Stel dan altijd deze drie vragen:**

Wat zijn mijn mogelijkheden?

.....  
.....

Wat zijn de voor- en nadelen van die mogelijkheden?

.....  
.....

Wat betekent dat in mijn situatie?

.....  
.....

**Kijk ook eens op [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl)**

Thuisarts.nl geeft betrouwbare informatie over gezondheid en ziekte:

- Bij vragen en klachten thuis
- Voor, tijdens en na uw bezoek aan de huisarts