

3 Goede vragen

en meer... omdat betere zorg begint bij een goed gesprek

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

informatie



3 Goede vragen

Bent u bij de dokter voor behandeling of onderzoek? U heeft altijd meerdere mogelijkheden. Wat is belangrijk voor u? Hoe is uw persoonlijke situatie? Wat past het beste bij u? Het is belangrijk dat we dat bespreken. Dan kunnen we samen beslissen welke zorg het beste bij u past. U kunt hiervoor de volgende vragen stellen:

1. Wat zijn mijn mogelijkheden?
2. Wat zijn de voordelen en nadelen van die mogelijkheden?
3. Wat betekent dat in mijn situatie?

Op de pagina hierna staan de vragen nog een keer maar dan met wat extra schrijfruimte.

Betere zorg begint met een goed gesprek

Deze drie goede vragen maken deel uit van de campagne Betere zorg begint met een goed gesprek. De campagne helpt artsen en patiënten met samen beslissen.

Goed dat u het vraagt!

Wilt u uw vragen meer verdiepen? Dan vindt u verderop in deze folder onder het kopje 'Goed dat u het vraagt' een aantal voorbeeldvragen voor verschillende momenten tijdens uw bezoek aan het ziekenhuis of als u weer thuis bent.

Meer weten?

Wilt u meer weten over de 3 goede vragen, kijk dan op www.3goedevragen.nl. Meer tips voor het gesprek met uw arts zie www.begineengoesprek.nl

Stel deze drie goede vragen aan uw dokter en beslis samen

1. Wat zijn mijn mogelijkheden?

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

3. Wat betekent dat in mijn situatie?

Goed dat u het vraagt!

Misschien herkent u het wel. U bent net bij de dokter geweest en als u weer weg bent komen ineens de vragen op die u eigenlijk had willen stellen. Misschien bent u vragen vergeten of voelde u zich niet voldoende op uw gemak om ze te stellen. En dat is jammer, want vragen zijn belangrijk.

Door vragen te stellen kunt u beter beslissen over een onderzoek of behandeling. U weet dan immers goed waar u ja of nee tegen zegt. Uw vragen zorgen er ook voor dat u gehoord wordt, dat de dokter uw omstandigheden kent en dat hij of zij uw wensen of uw zorgen hoort.

Goede zorg vraagt om goede samenwerking. De dokter is de medisch expert. Maar niemand kent uw situatie beter dan u zelf. En uw kennis is erg belangrijk voor de dokter. Daarom is het zo belangrijk dat u altijd vragen stelt als u ergens twijfels over heeft. We hebben een aantal voorbeeldvragen verzameld waarvan we weten dat andere patiënten of hun familie ze belangrijk vinden.

U kunt de voorbeeldvragen gebruiken als inspiratie en uw eigen vragen daarna opschrijven. De vragen zijn als volgt 'ingedeeld':

1. Algemene vragen
2. Vragen op de polikliniek
3. Vragen tijdens een onderzoek
4. Vragen tijdens de behandeling
5. Vragen tijdens de opname
6. Vragen als u weer thuis bent

2. Vragen op de polikliniek

Of u nu voor het eerst op de polikliniek komt of dat u al vaker bent geweest, bijvoorbeeld voor een onderzoek of behandeling; we willen altijd weten hoe het nu met u gaat. Zo werken we samen aan de beste behandeling voor u. U kunt zelf de volgende drie dingen doen:

1. Vertel ons

Vertel ons wat voor u belangrijk is

2. Bereid u voor

Wat wilt u in ieder geval weten na dit bezoek?

3. Schrijf op

Schrijf uw antwoorden op. Zo weet u zeker dat u niet met vragen of twijfels naar huis gaat.

Voorbeeldvragen

- Wat is het plan?
- Wanneer moet ik contact met u opnemen in plaats van met de huisarts?
- Zijn er nadelige effecten waar ik op moet letten?
- Hoe kan ik u bereiken als ik onzeker word als ik thuis ben?
- Welke medicijnen moet ik gebruiken en hoe moet ik ze innemen?
- Hoe lang moet ik deze medicijnen gebruiken?

3. Vragen tijdens onderzoek

Meestal zijn er een paar onderzoeken of testen nodig voordat de dokter een goede diagnose kan stellen. Er zijn soms meer manieren om klachten of symptomen te onderzoeken. Samen met uw dokter kunt u beslissen wat het beste bij u past. Zorg dat u weet welke nieuwe informatie een onderzoek u oplevert en wat de volgende stap zal zijn. U kunt zelf de volgende drie dingen doen:

1. Wees voorbereid

Voor sommige onderzoeken is voorbereiding nodig.

Bijvoorbeeld dat u van tevoren niet mag eten of drinken. Lees de informatie daarover die u in het ziekenhuis krijgt goed door en stel vragen als u niet zeker weet wat u moet doen.

2. Controleer uw gegevens

Om misverstanden te voorkomen vragen we vaak naar uw naam en geboortedatum; zelfs als de hulpverleners u al kennen. Als er niet naar gevraagd wordt, noem het dan gerust zelf. Beter extra dan helemaal niet.

3. Weet wat de volgende stap is

Als u weet wat er de volgende keer gaat gebeuren kunt u beter beslissen of en wie u dan eventueel wilt meenemen; bijvoorbeeld als er een beslissing genomen moet worden. Ook als u weet dat er een uitslag van een onderzoek komt dan bent u beter voorbereid.

Voorbeeldvragen

- Welke nieuwe informatie levert dit onderzoek mij op?
- Kan ik ook op een andere manier behandeld worden?
- Hoe kan ik mij voorbereiden op het onderzoek?
- Zitten er risico's of ongemakken aan dit onderzoek?
- Wanneer krijg ik de uitslag? En wie moet ik benaderen als ik de uitslag niet krijg?

4. Vragen tijdens de behandeling

Er zijn tegenwoordig vaak meer manieren om een ziekte te behandelen. Misschien past de ene behandeling beter bij uw manier van leven dan een andere behandeling. Het is dus belangrijk dat u op de hoogte bent van de verschillende mogelijkheden als die er zijn. Vraag naar uw mogelijkheden zodat u samen met de dokter kunt beslissen welke behandeling het beste bij u past. U kunt zelf de volgende drie dingen doen:

1. **Achterhaal wat de mogelijkheden zijn**

Vraag welke mogelijkheden er zijn om te behandelen. Vraag om informatiemateriaal. U kunt ook vragen waar u meer informatie kunt vinden.

2. **Weet welke medicijnen u gebruikt**

Zorg dat u altijd een actuele lijst heeft met de medicijnen die u gebruikt. Maar zorg ook dat u weet waarom u die medicijnen moet gebruiken en wat ze doen. Schrijf ook op als u bijwerkingen heeft gemerkt en hoe lang u de medicijnen gebruikt.

3. **Informeer artsen en hulpverleners**

Vertel tegen de arts of de anesthesioloog als u eerder slecht op de narcose gereageerd heeft. Vertel ook als medicijnen die u krijgt er anders uitzien dan u gewend bent. Zo helpt u mee om fouten te voorkomen.

Voorbeeldvragen

- Welke mogelijkheden zijn er voor de narcose
- Kan ik bijwerkingen verwachten?
- Is er een andere mogelijkheid in plaats van opereren
- Herstel ik volledig na de behandeling?
- Hoe zal ik mij voelen na de operatie?

5. Vragen tijdens de opname

Als u opgenomen bent zijn er meestal vaste tijden voor een aantal zaken. Bijvoorbeeld wanneer de dokter visite loopt, onderzoeken, eten, bezoek etc. Vraag aan de verpleging en/of de dokter wat er gaat gebeuren. Leest u ook de welkomfolder; daarin staat veel informatie. Op veel afdelingen is ook een aparte afdelingsfolder. Vraag er gerust om als u die nog niet heeft gekregen. Uw contactpersoon mag bij u zijn op belangrijke momenten. U kunt zelf de volgende drie dingen doen:

1. Vraag uw contactpersoon

Als u dat wilt dan mag uw contactpersoon aanwezig zijn bij gesprekken waarin belangrijke informatie wordt gegeven of waarin van uw een beslissing wordt gevraagd.

2. Weet wat de volgende stap is

Vraag voor uw ontslag aan de verpleegkundige of de arts wat voor u belangrijk is om te weten. Ook hier kan uw contactpersoon bij aanwezig zijn.

3. Vraag om hulp

Als u hulp nodig heeft om bijvoorbeeld naar het toilet te gaan, vraag er dan gerust om. Liever hulp dan het risico lopen om te vallen of uzelf te bezeren.

Voorbeeldvragen:

- Welke onderzoeken of testen moeten er nog gedaan worden voor mijn ontslag?
- Wie neemt contact op met mijn contactpersoon na de operatie als ik dat zelf niet kan?
- Kan ik bezoek ontvangen buiten de gewone bezoektijden?
- Wat is de volgende stap in mijn behandeling?
- Wie informeert de thuiszorg over mijn situatie?

6. Vragen als u weer thuis bent

Vaak is het zo dat u na ontslag weer terugkomt naar het ziekenhuis voor controle. Misschien gaat de behandeling in het ziekenhuis door of de zorg wordt weer overgenomen door de huisarts. Daarom is het belangrijk om te weten welk effect de behandeling heeft op uw dagelijks leven. Bijvoorbeeld of er revalidatie nodig is, of u alcohol kunt gebruiken of mag autorijden met nieuwe medicijnen die u misschien heeft gekregen. Maar ook wanneer u weer de dagelijkse dingen kunt oppakken na een operatie. U kunt zelf de volgende drie dingen doen:

1. Weet wat de volgende stap is

Een aantal zaken kan belangrijk zijn om te weten, bijvoorbeeld wie verantwoordelijk is voor uw behandeling en met wie u contact moet opnemen als u pijn heeft of als u vragen heeft.

2. Schrijf op

Schrijf eventuele vragen of andere zaken op die u wilt bespreken tussen twee afspraken in. Zo weet u zeker dat u niets vergeet te vragen bij de volgende afspraak.

3. Weet wat er in uw medisch dossier staat

Op de website www.mijnasz.nl kunt u uw eigen medisch dossier inzien. Zo houdt u goed overzicht over uw medische situatie.

Voorbeeldvragen:

- Waar moet ik op letten als ik weer thuis ben?
- Moet ik na ontslag nog terug voor controle?
- Wie is verantwoordelijk voor mijn verdere behandeling?
- Wie moet ik bellen als ik pijn of andere problemen heb als ik thuis ben?
- Heeft de behandeling invloed op mijn seksleven?
- Zijn er nog dingen die ik niet mag?

Bron:

- 1) de informatie van de 3 goede vragen is afkomstig van
Patiëntenfederatie Nederland en de Federatie Medisch Specialisten
- 2) bij de totstandkoming van de verdiepende vragen onder het kopje
'Goed dat u het vraagt' hebben we ons laten inspireren door de folder
'Thanks voor asking' van Sjaelands Universitetshospital, The Danish
Society for Patient Safety and The Danisch foundation TrygFonden

Albert Schweitzer ziekenhuis
januari 2021
pavo 1375