

Hoe voer je het gesprek met je zorgverlener?

Een hulpmiddel om zelf (meer) de regie te nemen in gesprekken met je zorgverlener en in je behandeling

Het kan best lastig zijn om het gesprek met je zorgverlener aan te gaan. Je kunt je hierover onzeker voelen.²

Zo bereid je je voor op het gesprek met je zorgverlener:

- denk na over de dingen die belangrijk voor je zijn in je leven en die je wilt blijven doen;
- schrijf je zorgen, vragen, behoeften en wensen op en neem deze mee naar de afspraak;
- verdiep je in de behandelmogelijkheden en welke invloed deze op je leven zouden hebben.

Voor een optimale behandeling en het stabiel houden van je astma is een goede samenwerking met je zorgverlener belangrijk. Vertel daarom eerlijk hoe het met je gaat en hoe je de behandeling ervaart. Gebruik je persoonlijk Astma Actieplan als ondersteuning.¹

Je astmabehandeling kun je als vervelend of belastend ervaren. Bijvoorbeeld door het dagelijkse medicijngebruik, regelmatige ziekenhuisbezoeken of het moeten nemen van medicijnen in het openbaar.

Besprek met je zorgverlener niet alleen je astmklachten, maar ook de invloed hiervan op je dagelijks leven en eventuele bijwerkingen van je medicijnen.

Astma kan veel invloed hebben op je leven, met name als je veel astmklachten ervaart. Hierover in gesprek gaan met je zorgverlener is belangrijk.

Dit kan je helpen tijdens het gesprek met je zorgverlener:³

- neem je vragen mee en zorg dat je al je antwoorden krijgt;
- neem iemand mee;
- vraag of je het gesprek mag opnemen om het later rustig terug te luisteren;
- vertel eerlijk hoe het met je gaat en hoe je de behandeling ervaart;
- stel een persoonlijk Astma Actieplan op samen met je zorgverlener
- zorg er aan het einde van de afspraak voor dat je de belangrijkste punten uit het gesprek nog eens samenvat.

Vaak is er de mogelijkheid contact te hebben met je zorgverlener via bijvoorbeeld een online portal of app. Vraag aan je zorgverlener wat voor jou de mogelijkheden zijn. Maak hier gebruik van als je je zorgen maakt of vragen hebt over je astma of je behandeling.

Goed om te weten:

Je mag altijd om een doorverwijzing vragen als je je niet prettig of ongehoord voelt bij je huidige zorgverlener. Ook mag je om een second opinion vragen als je twijfelt over jouw diagnose of behandeling.⁴

Zo werk je samen met je zorgverlener aan een zo optimaal mogelijke behandeling van je astma, die passend is voor jou.

ZIEKENHUIS

Voor meer informatie kijk op: www.nederland-davos.nl | www.thuisarts.nl/astma-bij-volwassenen | www.begineengoedgesprek.nl. **Stop of wijzig je medicijnen nooit zonder overleg met je zorgverlener.**

Deze informatiekaart is gebaseerd op bestaande materialen die oorspronkelijk zijn ontwikkeld door een multi-stakeholder samenwerking met patiënten en vertegenwoordigers van patiëntenorganisaties, waaronder Asthma Canada, Asthma UK, Allergy UK representing the European Federation of Allergy and Airways Diseases Patients' Associations (EFA), Association Asthme & Allergies (France), Allergy & Asthma Network (USA), Global Allergy and Airways Patient Platform (GAAPP) en GlaxoSmithKline (GSK). astmaVereniging Nederland en Davos (VND) heeft dit materiaal geschikt gemaakt voor gebruik door patiënten in Nederland en GlaxoSmithKline (GSK) heeft de materialen ter beschikking gesteld en het financieel mogelijk gemaakt.

astmaVereniging Nederland en Davos (VND) is een patiëntenvereniging voor alle mensen met (ernstig) astma. Voor een beter begrip van astma, bij zowel de persoon met astma als in zijn/haar omgeving, heeft de VND meerdere animatiefilms uitgebracht. Deze zijn te bekijken op www.nederland-davos.nl.

Referenties: 1. www.nederland-davos.nl/persoonlijk-astma-actie-plan. 2. Kijk voor meer informatie over hoe het gesprek met je zorgverlener aan te gaan op www.begineengoedgesprek.nl. 3. Ook de '3 goede vragen' kunnen je helpen bij het gesprek met je zorgverlener. Je vindt ze op www.3goedevragen.nl. 4. Kijk voor meer informatie over een second opinion op: <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/zorgverzekering/vraag-en-antwoord/wat-is-een-second-opinion-in-de-zorg>.