

Checklist: bereid je voor op het eerste gesprek

Wat neem je mee?

- Een geldig legitimatiebewijs. Bijvoorbeeld je paspoort, identiteitskaart of rijbewijs.
- Jouw zorgpas of een brief waar je zorgverzekeringsnummer op staat.
- Als je medicijnen gebruikt: een actueel medicatie-overzicht. Je kun dit gratis opvragen bij je apotheek.

Tips voor het gesprek

- Schrijf vooraf op wat je klachten zijn.
- Noteer de vragen die je wilt stellen. Hierna vind je voorbeelden.
- Neem je aantekeningen mee als geheugensteuntje.
- Maak aantekeningen tijdens het gesprek.
- Vraag gerust door als je iets niet goed begrijpt.
- Neem een familielid of vriend(in) mee naar het gesprek. Hij of zij kan jou helpen om alles te bespreken wat voor jou belangrijk is.

Vragen die je kunt stellen tijdens het gesprek (vul ze gerust aan)

- Wat is er met mij aan de hand?
- Welke behandeling zou mij kunnen helpen?
- Wat houdt de behandeling in?
- Wat wordt er van mij verwacht tijdens de behandeling?
- Hoelang duurt de behandeling ongeveer?
- Wanneer kan ik starten?
- Als er wachttijd is: wat kan ik zelf al doen in de tussentijd?
- Wat moet ik doen als het slecht met mij gaat?

Vragen die je kunt verwachten

- Wat zijn je klachten?
- Hoe lang heb je er al last van?
- Hoe zijn ze volgens jou ontstaan?
- Wat heb je al gedaan om je klachten te verminderen?
- Wat gaat goed in je leven? Wat maakt jou gelukkig of wat geeft jou kracht?
- Welke hulp zou jou verder kunnen helpen?
- Wat wil je bereiken met de behandeling?