# Checklist voor een bezoek aan het CF-centrum

NEDERLANDSE CYSTIC FIBROSIS STICHTING
Lange Brinkweg 77-02, 3764AB Soest
Tel 035 647 92 57 E-mail info@ncfs.nl www.ncfs.nl

## AFSPRAAK

Mijn afspraak is op (datum)

| | |
|---|---|
| Poli / arts / verpleegkundige | Tijd |
| Poli / arts / verpleegkundige | Tijd |
| Poli / arts / verpleegkundige | Tijd |

## VOORBEREIDING

### Wie neem je mee?

Wie wil ik bij deze afspraak meenemen?

Neem iemand mee als steun, of om met je mee te luisteren.

### Wat neem je mee?

**Niet vergeten**

- ☐ Legitimatie
- ☐ Verzekeringspas
- ☐ Ziekenhuispas
- ☐ Stickers diverse poli's- of wat nodig is in het systeem van jouw CF-centrum

**Overig**

- ☐ Kopie van dit (ingevulde) formulier voor degene die je meeneemt
- ☐ Sportkleding bij bezoek fysiotherapeut
- ☐ Benodigdheden in geval van een lange dag of uitloop (eten, tussendoortjes, geld, druivensuiker, extra medicatie, reserve zuurstoftank etc.)
- ☐ Anders, namelijk ...



**Neem zelf vermaak mee**

- ☐ Speelgoed / boekjes / tablet etc. voor je kind
- ☐ Knuffelbeest bij spannende onderzoeken voor je kind
- ☐ Iets om jezelf te vermaken: boek, tijdschrift, tablet etc.

**Check gemaakte afspraken van vorig bezoek**

- ☐ Wat moet ik doen / meenemen?
- ☐ Aantekeningen vorige keer



NEDERLANDSE CYSTIC FIBROSIS STICHTING

**Wat is het doel of de reden van je bezoek?**

- ☐ Klachten / verergering
- ☐ Controle
- ☐ Informatie krijgen / vragen stellen over… _____
- ☐ Onderzoek / behandeling / opname
- ☐ Uitslag onderzoek
- ☐ Bespreken van de relatie met je arts of een andere behandelaar (bijvoorbeeld iets wat niet lekker loopt of niet goed is gegaan)
- ☐ Anders, namelijk …



Als je weet wat je doel is (meerdere doelen kan ook) werk je gerichter.

**Aantekeningen bij de voorbereiding van je afspraak**
(vragen, ideeën, steekwoorden)

**Sta stil bij je klachten / de situatie nu**
Ga na hoe het de afgelopen tijd is gegaan / nu gaat: zijn er problemen?

Wanneer heb je daar last van? Wanneer heeft je kind daar last van?

NEDERLANDSE CYSTIC FIBROSIS STICHTING

# TIJDENS DE AFSPRAAK

## Informatie krijgen

- Houd je vragen bij de hand en vink ze af.
- Maak aantekeningen.
- Check of je het goed hebt begrepen – vat het samen.
- Vraag door. *'Hoe bedoel je?'*
- Vraag of degene die je mee hebt genomen nog vragen heeft.

**Uitleggen wat je wilt**

- Bespreek je wens in de ik-vorm: *'Ik wil graag een opname, thuispomp, een onderzoek.'*
- Leg uit waarom.
- Wees beknopt en zo duidelijk mogelijk.
- Vraag of je arts je begrijpt.

'Ik ...'

**Bij een ingewikkeld gesprek**

- Je kunt je arts vragen of je het gesprek kunt opnemen met je telefoon zodat je het later rustig terug kunt luisteren.

**Emoties**

- Benoem je emoties – dan heb je er minder last van. *'Ik merk dat ik erg verdrietig word.'*
- Vraag ruimte. *'Ik kan even niet meer luisteren, ik schrik te erg. Wacht even.'*
- Neem indien nodig een time out. *'Geef me even een minuut.'*

## De relatie met je arts / behandelaar bespreken (feedback)

- Benoem de concrete gebeurtenis zoals een camera dat zou zien. *'Ik zag dat ...'*
- Zeg wat je daarvan vond, daarbij voelde.
- Geef aan wat je nu graag zou willen van je behandelaar of wat je een volgende keer graag zou zien.
- Vraag wat hij of zij vindt.

## Voorstel onderzoek

- Wat houdt het onderzoek in?
- Waarom is het nodig?
- Wat zijn de voordelen?
- Wat zijn de nadelen?
- Wat zijn de risico's?
- Waar moet ik aan denken wat betreft voorbereiding? Nuchter zijn, medicijnen innemen etc.
- Wat kan ik verwachten? Doet het pijn?
- Hoe voel ik me na afloop?
- Zijn er andere onderzoeken mogelijk?

## Uitslag onderzoek

Vragen die je kunt stellen bij de uitslag van een onderzoek

- Wat kwam er uit het onderzoek?
- Wat betekent dat? Wat houdt dat in?
- Wat moet er nu gebeuren? (bijvoorbeeld: afwachten, behandelen, doorverwijzen)
- Wat kan ik zelf doen aan mijn klachten?
- Wat kan of mag ik niet meer doen?
- Kan ik de mening van een andere arts vragen?
- Waar kan ik meer informatie krijgen?
- Is er informatie online of op papier (een brochure)? (Bij een nieuwe diagnose, diabetes e.d.)

## Nieuwe medicijnen

Vertel of je eerder ervaring had met dit middel (allergie, slechte ervaring?)
Vragen die je kunt stellen

- Waar is het voor?
- Hoe werkt het medicijn?
- Waarom vind je het nodig?
- Zijn er alternatieven of andere medicijnen?
- Wat zijn de voordelen?
- Wat zijn de bijwerkingen of nadelen?
- Wat zijn de risico's?
- Hoe gebruik ik het middel?
- Waar moet ik aan denken? Mag ik nog autorijden / drinken / alles eten?
- Wat kan ik verwachten?
- Kan ik het medicijn verdragen? Bijvoorbeeld als je last heb van hoge bloeddruk, allergie of maagklachten.
- Kan ik dit medicijn gebruiken samen met andere medicijnen die ik al heb?
- Wordt het medicijn betaald door mijn verzekering of moet ik nog een eigen bijdrage betalen?

## Behandeling

Vragen die je kunt stellen over de behandeling

- Wat houdt de behandeling in?
- Waarom vind je de behandeling nodig?
- Hoelang duurt het voor de behandeling effect heeft?
- Zijn er ook andere behandelingen mogelijk? En wat zijn daar de gevolgen van?
- Wat zijn voordelen?
- Wat zijn nadelen?
- Kent de behandeling risico's?
- Waar moet ik aan denken? (Niet eten van te voren, nuchter zijn etc.)
- Wat kan ik verwachten? Doet het pijn?
- Hoelang duurt de behandeling en moet ik nog vervolgbehandelingen ondergaan?
- Wat gebeurt er als ik me niet laat behandelen?
- Is er ook informatie op papier / een brochure om thuis na te lezen?

## Recept

- Vertel welke medicatie je nodig hebt.
- Bij automatisch herhaalrecept: Check samen met je arts of alles nog klopt.
- Geef aan of je het recept mee wilt nemen, of wilt laten faxen naar je apotheek of anders.

...?

**Vraag bedenktijd**

Als je arts een behandeling of onderzoek voorstelt en je weet niet meteen wat je vindt: vraag bedenktijd. Vraag rustig door en zeg dat je er een dag over na wilt denken. Of een week, afhankelijk van wat nodig en mogelijk is. Neem de tijd om voor jezelf dingen op een rij te zetten.

NEDERLANDSE CYSTIC FIBROSIS STICHTING

**Bij een doorverwijzing** – Vragen die je kunt stellen over een doorverwijzing

- Waarom word ik doorverwezen?
- Bespreek als je dat wilt jouw voorkeur voor een ziekenhuis of een specialist. Informeer hierbij naar de wachttijden.
- Welke informatie wordt er over mij doorgegeven? *'Wat staat er in de verwijsbrief?'*

**Aantekeningen**

## NA DE AFSPRAAK

Bij het plannen van je afspraak kun je zoveel mogelijk rekening houden met je energie en de belasting.
Op welk tijdstip van de dag blaas je de beste longfunctie? Wat doe je de dag voor en na de afspraak?
Is die week druk of rustig?

**Conclusies**

Gemaakte afspraken:

□ Arts □ Longarts □ Internist □ Diëtist □ Verpleegkundige □ Anders

Datum Tijd

Telefoonnummer E-mail

Contact opnemen indien

Wie belt indien nodig apotheek, thuiszorg, anders ...

**Meenemen volgende keer**

□ Labformulier □ Sputum □ Urine □ Ontlasting □ Anders ...

**Plannen volgende afspraak**

Moet ik bij andere onderzoeken / poli's zijn? Zo ja: valt dit te combineren op één dag?

Wil ik bij die afspraken iemand meenemen? Op welke dagen kan die persoon?

**Als je wordt opgenomen**

Wie regelt de opname?

Wanneer is de opname?

Waar moet je je melden? Bureauopname?

**Bij directe opname**

- Neem contact op met partner of familielid. Vraag (naast andere benodigdheden) een voorraad medicijnen mee te nemen. Die zijn niet altijd meteen beschikbaar op de afdeling.
- Meld je af bij studie / werk / verplichtingen.

**Bijzonderheden**