

Checklist om je volgende consult even voor te bereiden

Neem je iemand mee naar het consult?

Twee horen meer dan één, zeker als het emotioneel beladen is, als er een moeilijk onderwerp wordt besproken of als je de taal niet helemaal beheerst. En als je iets niet begrijpt: vraag het! Je gezondheid is er belangrijk genoeg voor.

Als je iemand meeneemt, kun je hem of haar ook vragen om erop te letten hoe je je gedraagt tijdens het consult.

Maak je een geluidsopname van het gesprek?

Er kan zoveel ter sprake komen wat voor jou van belang is. Dan kun je het thuis nog eens rustig terugluisteren. We raden je beslist aan om bij het begin van het consult toestemming te vragen aan je dokter of verpleegkundige. Delen, bijvoorbeeld via social media, mag alleen als de zorgverlener daar toestemming voor heeft gegeven.

Uitslagen bloedonderzoek

Kun je de uitslagen van het bloedonderzoek vooraf al online zien? Heb je daar vragen over? Vind je het fijn als je zorgverlener die uitslagen met je doorneeft? Of besteed je die tijd liever aan het bespreken van iets anders?

Veel verpleegkundigen geven de tip om voor je consult je vragen op een rijtje te zetten. Dat helpt je om je goed voor te bereiden en dan voorkom je dat je na het consult denkt: 'Stom, dat had ik nog willen vragen.'
Een checklist om je voor te bereiden op je volgende consult.

Je gezondheid in de afgelopen periode

- ☐ Voel je je helemaal fit?
- ☐ Heb je klachten waarvan je denkt dat ze misschien door hiv of de medicijnen komen?
- ☐ Twijfel je of er naast hiv iets anders aan de hand is?
- ☐ Als je bepaalde klachten al langer hebt: heb je deze al eerder goed besproken met je internist of hiv-verpleegkundige?

Je mentale gezondheid

- ☐ Zit je lekker in je vel?
- ☐ Of heb je last van somberheid of andere psychische problemen?
- ☐ Ga je hier zelf mee om, heb je support in je sociale omgeving of vind je dat je professionele hulp nodig hebt?

Je eventuele andere Chronische aandoening(en)

- ☐ Heb je hier goede zorg voor?
- ☐ Heb je vragen over de invloed van of op hiv?

Je hiv-medicijnen

- ☐ Lukt het je om elke dag je medicijnen volgens de voorschriften in te nemen?
- ☐ Ben je tevreden over je huidige medicijnen?
- ☐ Denk je dat je voordelen kunt hebben van het overstappen op andere medicijnen?

Je levensstijl

- ☐ Ben je tevreden over je levensstijl?
- ☐ Of zou je op bepaalde punten gezonder willen leven?
- ☐ Als je je levensstijl op bepaalde punten wil aanpassen, doe je dat zelf of kun je daar support bij gebruiken?

**Gezonder leven?
Stoppen of minderen met
roken, alcohol of drugs?
Een gezond gewicht?
Gezonder eten? Voldoende
bewegen? Minder risico
op een soa?**

Je toekomst

- ☐ Zie je je toekomst met vertrouwen tegemoet? Of maak je je ergens zorgen over?
- ☐ Heb je vragen over het effect van jarenlang leven met het hiv-virus of jarenlang gebruik van hiv-medicijnen?