

# De regie houden

tijdens het gesprek met je zorgverlener

- 6 **Gebruik je aantekeningen.** Schroom niet om erin te kijken tijdens het gesprek.
- 7 **Stel open vragen.** Zo krijg je een uitgebreider antwoord.
- 8 **Vraag schriftelijke informatie** over wat je zorgverlener vertelt en **vraag uitleg** over medische termen.
- 9 **Schrijf belangrijke informatie op en herhaal in je eigen woorden wat je zorgverlener zegt.** Zo blijkt direct of je het goed hebt begrepen.
- 10 **Vraag bedenktijd bij belangrijke beslissingen,** zoals de keuze voor een behandeling en de invloed daarvan op je leven, werk, etc.

# De **regie** nemen

vóór het gesprek met je zorgverlener

- 1** Bereid je samen met iemand voor, o.a. om te checken of je je vragen en klachten duidelijk omschrijft.
- 2** Schrijf alles op: wat zijn je klachten, welke vragen heb je, zoals ziekteverloop, kinderen, werk, etc.
- 3** Stel prioriteiten. Noteer de vragen waarop je in ieder geval een antwoord wilt krijgen.
- 4** Vraag extra tijd. Heb je veel vragen? Vraag dan om een dubbel consult.
- 5** Neem iemand mee, als morele steun en ook omdat twee meer horen dan één.



[www.msvereniging.nl](http://www.msvereniging.nl) [www.msweb.nl](http://www.msweb.nl)