



TIPS OM BETER TE COMMUNICEREN MET JE ARTS VAN CLL PATIËNTEN.

1. Kleding doet veel in hoe je over komt. Denk na over hoe je over wilt komen. Rood helpt om te overtuigen.
9 maart 2011 - Mensen die rode kleding dragen onderhandelen beter dan mensen met witte kleding. Tot die conclusie komt Daphne Hachmang in haar afstudeeronderzoek aan de Universiteit van Tilburg. Bron: www.managersonline.nl
2. Tussen twee bezoeken door noteren hoe het met je is en eventuele vragen die opkomen. (houd een logboekje bij). Dan ben je voorbereid op de vraag van de arts: en hoe is het met je? Bepaal voor het gesprek wat het belangrijkste is en geef dan de samenvatting van je gesteldheid de afgelopen tijd en je belangrijkste vraag (vragen) formuleren.
3. Ga zelf tussendoor naar de huisarts om bloed te laten prikken, als je even zelf wilt weten hoe het is.
4. Houd je eigen bloedwaarden bij, op papier of in de computer. Schrijf ze op meteen na de controle.
5. Plaats jezelf naast de arts, je bent gelijkwaardig.
6. Vraag, voordat je op controle gaat, zelf de bloedwaarden, zodat je voorbereid het gesprek met de arts in gaat. Dan heb je de uitkomsten als, en kun je met de arts praten over de betekenis en gevolgen daar eventueel van.
7. Benoem hoe je je voelt. Gespannen, ongerust. Dan kan de arts daar rekening mee houden. Je kunt ook zeggen welk gevolg dat voor jou heeft bijvoorbeeld dat je niet goed kunt luisteren. Je kunt hem ook een oplossing aanreiken waardoor het voor jou gemakkelijker wordt. (makkelijk wordt het nooit...)
8. Vraag hem moeilijke medische termen op te schrijven en uit te leggen, of anders google ze thuis.
9. Niet doen alsof alle kennis bij de specialist vandaan moet komen. Als je zelf al uitkomsten weet scheelt dat. Informeer jezelf over de betekenis daarvan. Een specialist weet echter nooit wat die informatie met je doet, hoe je je voelt, dat zul je moeten vertellen.



10. Stel een persoonlijke vraag aan de specialist. Hoe was uw vakantie? Hoe gaat het met ú? (als hij er slecht uit ziet bijvoorbeeld). Maak een opmerking over iets persoonlijks in zijn spreekkamer (foto, schilderij, nieuwe bril).

11. Taal is belangrijk: vertel (desnoods de volgende keer) wat opmerkingen van de specialist met je doen. *“dokter, wat ik u nog wilde vertellen: u zei de vorige keer..... en daarna was ik helemaal van de kaart. Ik voelde me Het zou fijn zijn als u volgende keer concreet wilt zeggen wat de bedoeling is”*.

12. Algemene tips:

a. Bereid het voor!

b. Doe het samen!

- voorbereiding,
- feedback geven
- verslag maken (opschrijven met wie, wat is het belangrijkste wat u heeft gehoord, kunt/moet u iets doen? Wat doet de arts? Wanneer?)

c. Oefen!

d. Wees lief voor jezelf! (het gaat beter op den duur, je kan niet verwachten dat alles nu goed gaat).