




Gesprekswijzer

Laat je horen, het gaat
om jouw RA

Tips om het beste uit je gesprek
met je reumatoloog te halen.



Wanneer je je volgende gesprek met je arts voorbereidt, kun je deze gesprekswijzer gebruiken om je voortgang op te schrijven, zoals verbeteringen, problemen, doelen en vragen over je gezondheid.

Als je reumatoïde artritis (RA) hebt, betekent dit dat je regelmatig een afspraak hebt bij de reumatoloog. Vaak duurt zo'n afspraak maar kort en dus is de tijd die jullie samen hebben kostbaar. Lees hieronder hoe je het beste uit het gesprek met je reumatoloog kunt halen. We geven je vijf tips. Kortom: Laat je stem horen als het gaat om jouw RA!



Plan het gesprek, niet de afspraak

Zie de tijd met je arts als een goed gesprek. Dit geeft jou de mogelijkheid om te vragen wat de ziekte inhoudt en wat de behandeling betekent. De arts wil graag met jou de ziekte onder controle krijgen en houden. Alle onzekerheden en vragen kunnen gedeeld en gesteld worden. Bedenk dat geen enkele vraag raar is.



Wees zo duidelijk mogelijk

Als je arts je vraagt hoe het met je gaat, probeer dan de ziekteverschijnselen zo precies mogelijk te beschrijven. Des te beter kan een behandeling voorgesteld worden. Probeer niet te snel te antwoorden met 'gaat wel', 'prima' of 'oké'. Vraag jezelf daarbij af of het écht goed met je gaat. Of probeer je alleen maar sterk over te komen? Bedenk dat het niet zwak is om eerlijk te zijn.



Bedenk vooraf je vragen en stel prioriteiten

Probeer te voorkomen dat je iets vergeet te bespreken tijdens het gesprek met je reumatoloog. Maak van tevoren een lijst met vragen. Bedenk dat het gesprek vertrouwelijk is. Het is niet ongewoon om je vragenlijst bij de hand te houden tijdens het gesprek. Ook kan je daarbij notities maken, zodat je deze thuis kan nalezen. Begin met de vragen die voor jou het belangrijkste zijn. Schrijf ook op welke bijzonderheden je opgemerkt hebt in je ziekteproces.



Stel doelen

Het is goed om doelen voor jezelf te stellen, die haalbaar zijn. Laat deze bij elk gesprek met je arts aan de orde komen. Denk bijvoorbeeld aan het leren bewaken van je werk-privébalans of het terugdringen van vermoeidheid. Bespreek in elk gesprek met je arts hoe het met je doelen gaat. Leg dat ook goed vast door dit bijvoorbeeld op te schrijven bij je vragen of in notities op je telefoon. Zo kun je zien of je voortuitgang hebt geboekt in het onder controle krijgen van je RA.



Jij kent jezelf het beste

Je arts is specialist in het behandelen van je RA. Maar jij weet hoe het is om te leven met RA. En je merkt zelf het beste of het wel of niet beter met je gaat. Ben daarom zo duidelijk en open mogelijk als de arts vraagt hoe het écht met je gaat, of je tevreden bent met de behandeling en/of er zaken zijn waar je tegenaan loopt (zoals medicatiegebruik en het combineren van werk met ziek zijn).



Mijn successen

Elk succes groot of klein is belangrijk om te delen en om je vooruitgang te kunnen zien. Dit kan bovendien helpen bij het omgaan van je ziekte. Deel met je arts:

- welke van je RA-klachten zijn verbeterd (heb je bijvoorbeeld minder pijn)
- welke gewone dagelijkse handeling je weer kunt doen sinds de vorige afspraak

(Voorbeeld: Sinds onze vorige afspraak kan ik weer...)



Mijn problemen

Zorgt je RA voor problemen of beperkingen? Deel met je arts:

- of de klachten van je RA zijn veranderd. Voel je je wel beter maar nog niet goed?
- wat je ervaring is met je geneesmiddel(en)
- welke invloed de klachten hebben op het uitvoeren van bepaalde taken

(Voorbeeld: Ik kan nog steeds niet...)



Mijn doelen

Om je RA onder controle te krijgen, is het belangrijk duidelijke en haalbare doelen te stellen die je graag wilt bereiken:

- Een doel kan zijn 'ik wil mijn haar kammen' of 'ik wil wandelen' of 'ik wil mijn kamer opruimen'
- Vraag jezelf regelmatig af of je je doelen haalt en deel dit met je arts.

(Voorbeeld: Ik wil kunnen...)



Mijn vragen

Het is belangrijk dat je goed voorbereid naar je arts gaat, met vragen die voor jou (en/of voor je naasten) belangrijk zijn.

Vragen zoals:

- wat kan ik doen om mezelf beter te voelen?
- hoe zou mijn RA invloed kunnen hebben op mijn intieme relaties?



Mijn volgende stappen

Vul dit deel samen met je arts in, zodat duidelijk wordt hoe je samen aan je doelen kunt werken.

Bedenk dat het niet erg is als niet alle vragen in één keer kunnen worden beantwoord.

Voor meer informatie en ondersteuning kun je je arts om betrouwbare informatiebronnen vragen.

Deze gesprekswijzer is ontwikkeld in samenwerking met het RA NarRAtive[®] initiatief, waarin reumatologen en vertegenwoordigers van patiëntenorganisaties uit 17 landen. Dit initiatief heeft als doel de communicatie tussen arts en patiënt te verbeteren en wordt ondersteund door Pfizer.

1. Gibofsky A et al. Health Qual Life Outcomes, 2018, 16(1):211. doi: 10.1186/s12955-018-1035-3.

Datum volgende afspraak:

