

# Vorbereiding (slaap)dokters bezoek.

Een basisplan kan je helpen het beste uit jouw afspraak te halen, of je nu met een nieuwe arts begint of door gaat met de dokter die je al jaren ziet. De volgende tips zullen het voor jou en jouw arts gemakkelijker maken om alles te bespreken waar je over wilt praten.

## Maak een lijst met onderwerpen.

Zet de 3 tot 5 belangrijkste onderwerpen die jouw dagelijks leven het meest beïnvloeden bovenaan en zet ze in volgorde van belang. Wacht niet tot het einde van het gesprek om dit te bespreken maar begin ermee. Bewaar de rest voor later.

Doktersnaam	Afspraak datum	Tijd	Adres	Telefoon
Onderwerpen in volgorde van belang				
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
Notities:				

## Maak een medicijnen lijst.

Het kan zijn dat je veel verschillende geneesmiddelen gebruikt, evenals tal van vitamines en zelfzorggeneesmiddelen. Het kan verwarrend zijn om alles bij te houden! Raadpleeg je apotheker voor jouw medicijn geschiedenis. Het bijgevoegde formulier kan je helpen. Omdat jouw medicatiegebruik in de loop van de tijd kan veranderen, maak je een print van het blanco formulier ( op laatste pagina), zodat je altijd een leeg formulier hebt om te gebruiken. Probeer altijd een ingevuld en bijgewerkt formulier mee te nemen naar elke afspraak met een arts.

Medicijn naam	Waarvoor?	Startdatum	Via welke dokter?	Vorm en kleur?	Merk?	Dosis en gebruik

Neem daarnaast een lijst mee met naam en telefoonnummer van de overige artsen die je bezoekt. Vergeet vooral je verzekeringskaart niet. Neem deze gegevens door met je dokter om te zien of alles is bijgewerkt naar jouw huidige omstandigheden.



4. Deel je mening zowel over het bezoek als over de behandeling. Vertel het de arts als je je gehaast, bezorgd of ongemakkelijk voelt. Indien nodig kun je aanbieden om voor een tweede bezoek terug te komen om jouw zorgen te bespreken. Probeer je gevoelens op een positieve manier te uiten. Je kunt bijvoorbeeld iets zeggen als: "Ik weet dat u veel patiënten te zien heeft, maar ik maak me daar echt zorgen over. Ik zou me veel beter voelen als we er nog wat meer over zouden kunnen praten". De juiste communicatie is een groot gedeelte van de juiste behandeling.
5. Vergeet niet dat de dokter niet altijd in staat is om al jouw vragen te beantwoorden. Zelfs de beste dokter kan sommige vragen misschien niet beantwoorden. De meeste dokters zullen je vertellen wanneer zij geen antwoorden hebben. Ze kunnen je wel helpen de informatie te vinden die je nodig hebt of je naar een andere specialist doorverwijzen.

#### Bijlage I – Onderwerpen lijst

Doktersnaam	Afspraak datum	Tijd	Adres	Telefoon

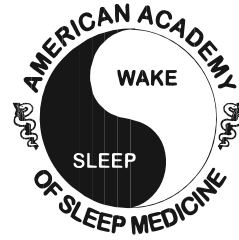
Onderwerpen in volgorde van belang
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
Notities:



Bijlage III – Twee weken dagboek

**INSTRUCTIES: TWEE WEKEN SLAAPDAGBOEK**

1. Vul de datum, de dag van de week en het type dag in: werk, school, vrije dag of vakantie.
2. Plaats de letter "C" in het vakje wanneer je koffie, cola of thee drinkt. Zet "M" wanneer u een medicijn inneemt. Zet "A" als je alcohol drinkt. Zet "E" als je traint.
3. Zet een lijn (l) in het vakje om aan te geven wanneer je naar bed gaat. Kleur het vakje in dat laat zien wanneer je denkt dat je in slaap bent gevallen.
4. Kleur elk vak in dat laat zien wanneer je 's nachts slaapt of wanneer je overdag een dutje doet.
5. Laat vakjes leeg om te laten zien wanneer u 's nachts wakker wordt en wanneer u overdag wakker bent.



VOORBEELDEN HIERONDER: op een maandag toen ik aan het werk was, jogde ik om 13.00 uur tijdens mijn lunchpauze, nam ik een glas wijn bij het avondeten om 18.00 uur, viel ik in slaap terwijl ik tv keek van 19.00 tot 20.00 uur, ging ik naar bed om 22.30 uur, viel in slaap rond middernacht, werd wakker en kon om ongeveer 4 uur 's ochtends niet meer inslapen, ging weer slapen van 5 tot 7 uur 's ochtends en nam om 7:00 uur koffie en medicijnen.

Datum vandaag	Dag van de week	Soort dag werk school vrij vak.	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	0:00	1:00	2:00	3:00	4:00	5:00	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	
1-1-2019	Maan	Werk	E						A				I														

week 1

week 2