Hoe bereid je je voor op een digitale afspraak met je arts?

Vanwege COVID-19 ontmoeten artsen patiënten nu vaker 'virtueel'. Mits goed voorbereid kan dit zorgen voor een betere zorgervaring en kunnen er betere resultaten worden behaald. Steeds vaker wordt een afspraak gemaakt voor een dergelijk digitaal consult, het is dan ook belangrijk dat patiënten en artsen ervoor zorgen dat ze het meeste uit hun afspraak halen.

Deze leidraad helpt bij het voorbereiden van het digitale consult, het gesprek zelf en de uitkomsten ervan. Hierdoor voelen patiënten zich beter op hun gemak tijdens het digitale consult en neemt het vertrouwen in het behandeltraject toe.

Vóór uw afspraak

Dit is úw tijd, maak er gebruik van en haast u niet

Uzelf voorbereiden	Uw ruimte voorbereiden	Uw spullen voorbereiden
Neem de tijd om na te denken. Zijn uw symptomen veranderd sinds uw laatste afspraak?	Ga op een prettige plek zitten zonder afleiding (dus geen lawaai op de achtergrond).	Zorg ervoor dat alles wat u nodig heeft voor uw digitale consult klaarstaat.
Om over na te denken: • Wat wil ik uit deze oproep halen? • Wat moet ik de arts vertellen over mijn huidige situatie? • Wil ik er een vriend of familielid bij hebben? • Overzicht van uw huidige medicatie en de specialisten die de medicatie hebben voorgeschreven.	**Om over na te denken:** • Privacy • Comfort • Vertrouwen • Verlichting	**Om over na te denken:** • Aantekeningen van de vorige afspraak. • Is de telefoon/laptop volledig opgeladen? • Werkt de koptelefoon (indien van toepassing) • Pen en papier. • Is het een videogesprek? Zorg er dan voor dat de camera is op de juiste hoogte is ingesteld.
Top Tip Schrijf uw vragen op en maak een overzicht van uw symptomen. Noteer ook het verschil met de vorige keer dat u uw zorgverlener sprak.	**Top Tip** Zorg ervoor dat u klaar bent om de de oproep aan te nemen vanaf een kwartier voor de afgesproken tijd tot een kwartier erna.	**Top Tip** Oefen het gesprek van tevoren met een familielid of vriend.

Aantekeningen

Tijdens uw afspraak

Zorg ervoor dat u zich op uw gemak voelt, spreek duidelijk en stel uw vragen

Uw symptomen	Uzelf	Uw behandeltraject
Vertel in hoeverre uw symptomen zijn veranderd sinds het vorige gesprek met uw arts. Bespreek de vragen die u heeft opgeschreven met de arts.	Vertel hoe u zich voelt, zowel lichamelijk als geestelijk.	Vraag de arts op welke plek in het behandeltraject u bent.
Om over na te denken: • Heeft u zich de afgelopen tijd anders gevoeld of gedragen? • Slaapt u voldoende? Hoeveel, wanneer en waar slaapt u? • Als u buiten adem bent, wanneer gebeurt dat dan, is dit na inspanning? • Heeft u meer moeite met bepaalde dagelijkse activiteiten? • Zijn uw symptomen van invloed op uw seksuele activiteit?	**Om over na te denken:** • Is uw hartslag of bloeddruk veranderd sinds uw vorige afspraak? • Is uw gewicht veranderd? • Zijn uw eetgewoonten veranderd? • Gedraagt u zich anders dan normaal? • Als u zich angstig voelt, wanneer is dat dan? En hoe voelt u zich dan?	**Om over na te denken:** • Hoe ernstig is uw toestand? • Wanneer moeten behandel-opties worden besproken? • Wanneer heeft u waarschijnlijk een bepaalde behandeling nodig? • Welk soort revalidatie heeft u waarschijnlijk nodig?
Top Tip Wees open, wees eerlijk en denk kritisch na.	**Top Tip** Praat over uw gezondheid met iemand uit uw directe omgeving. Kleine veranderingen in uw gedrag of situatie merkt u zelf misschien niet op.	**Top Tip** Noteer op welke plek u bent in het behandeltraject en waarom, zodat u dit later kunt terugzien. Maak aantekeningen tijdens het gesprek.

Aantekeningen

Het gesprek beëindigen

Dit is úw tijd, gebruik hem zo goed mogelijk

U bent zelfverzekerd	U weet wat de volgende stap is	U weet met wie u indien nodig contact kunt opnemen
Zorg ervoor dat u alles weet over uw behandelplan.	Zorg ervoor dat weet wanneer uw volgende afspraak is en waar die over gaat.	Met wie, wanneer en hoe neemt u contact op als er iets is veranderd?
Om over na te denken: • Herhaal aan het eind van het gesprek wat u heeft opgestoken. • Vertel wat u van plan bent te doen gedurende de komende weken/ maanden. • Stel vragen als iets niet helemaal duidelijk is.	**Om over na te denken:** • Wanneer is uw volgende afspraak? • Heeft u een vorm van follow-up-zorg nodig? • Waar en wanneer is uw volgende afspraak?	**Om over na te denken:** • Wie is uw belangrijkste contactpersoon? • Hoe houdt u veranderingen in uw conditie in de gaten? • Wanneer kunt u contact opnemen met uw contactpersoon?
Top Tip Geef feedback. Laat weten wat u vond van het digitale consult: wat ging goed, wat kan de volgende keer beter. Laat weten hoe het team u kan helpen bij toekomstige digitale consults.	**Top Tip** Houd uw symptomen goed in de gaten. Als u merkt dat de symptomen erger worden, neem dan direct contact op met uw belangrijkste contactpersoon.	**Top Tip** Bel uw belangrijkste contact-persoon en stel uzelf voor. Bewaar het nummer in uw telefoon en in de telefoon van een familielid of vriend. Noteer het ook op papier en bewaar het op een veilige plek waar u het makkelijk terugvindt.

Aantekeningen

Belangrijk

Dit is een nieuw type consult waaraan u moet wennen. Misschien voelt u zich niet prettig bij het gebruik van de telefoon of de computer. Of vindt u het moeilijk om op een natuurlijke manier met uw zorgverlener te communiceren. Daarmee wordt u op den duur vanzelf vertrouwd. Als u zich onzeker voelt over de techniek, vraag dan een vertrouwd familielid of vriend om bij het volgende digitale consult bij u te blijven. Als er dan een probleem is, weet u zeker dat er iemand is die u daarbij kan helpen.
Het is in het begin misschien wat eng, maar deze nieuwe digitale manier van overleg met uw zorgverlener heeft veel voordelen. Hierdoor heeft u in de toekomst eenvoudig en snel contact met het medisch zorgteam op het moment dat u dit hard nodig heeft.

Deze leidraad is vertaald en openbaar gemaakt door Vrouwenhart, met de vriendelijke toestemming van Heart Valve Voice UK. December 2021