

# Tips voor een efficiënt doktersbezoek.

Afspraak op: \_\_\_\_\_

Gynaecoloog  Huisarts

Woman in Menopause geeft je graag een paar tips en vragen mee om je volgende bezoek aan je arts zo doelgericht mogelijk te laten verlopen.

Download dit document en vul het in om je doktersbezoek voor te bereiden.

## Bereid je vragen voor.

Denk goed na over wat je wilt weten of waar je je zorgen over maakt.

Bv: Welke soorten behandelingen zijn er?  
Wat zou mijn opvliegers kunnen verlichten?

---

---

---

---

---

Maak een lijstje met de medicijnen die je gebruikt en hoe vaak/hoeveel.

Bv: antibiotica, hartmedicatie, voedingssupplementen, ...

---

---

---

---

---

## Noteer je symptomen.

Schrijf op welke klachten je hebt (gehad) en indien mogelijk wanneer en in welke omstandigheden je daar last van hebt (gehad). Geef ook aan of je klachten toenemen of afnemen.

Bv: hersenmist - vaak, vooral 's ochtends wanneer ik opsta, nu minder erg dan een week geleden

---

---

---

---

---

Je vindt de volledige lijst met symptomen in de meno-checklist: [www.womaninmenopause.be/nl/je-doktersbezoek/](http://www.womaninmenopause.be/nl/je-doktersbezoek/)

## Kom met 2

(indien nodig)

Voor complexe onderwerpen en/of als je niet alleen op consultatie wilt gaan, kun je altijd samen met een vertrouwenspersoon naar de dokter gaan.



## Ga persoonlijke vragen niet uit de weg.

Soms moet je arts gevoelige onderwerpen aansnijden om de juiste diagnose te kunnen stellen of een gepaste behandeling aan te raden. Beantwoord persoonlijke vragen in alle eerlijkheid en vertrouwen, maar geef gerust aan als je je niet op je gemak voelt bij de manier waarop de vragen worden gesteld.

## Vraag duidelijke uitleg.

Zijn de medische termen te moeilijk? Zijn sommige elementen van de diagnose onduidelijk? Vraag gerust meer uitleg aan je arts of vraag indien nodig een geschreven toelichting.

Toelichting van de arts:

---

---

---

## Maak een volgende afspraak.

Een goede opvolging is cruciaal om te zien hoe je menopauze (behandeling) evolueert en om je beter te voelen. Vergeet dus niet om de volgende afspraak met je arts in te plannen.

Volgende afspraak op \_\_\_\_\_