Hoe kun je een afspraak voorbereiden?

STAP 1: DE PERIODE VOORAFGAAND AAN EEN AFSPRAAK

- HOUD IN DE PERIODE VOORAFGAAND AAN DE AFSRPAAK EEN MIGRAINE DAGBOEK BIJ. HOUD HIERIN BIJ HOE VAAK JE LAST HEBT VAN DE KLACHTEN EN WELKE DEZE ZIJN. HOUD DAARNAAST OOK BIJ WELKE MEDICATIE JE GEBRUIKT EN HOE VAAK JE DIT DOET.
- DOE ZELF ONDERZOEK NAAR WAT ER ALLEMAAL TE VINDEN IS OVER JE ZIEKTE. ZO KUN JE MAKKELIJKER KRITISCHE VRAGEN STELLEN. ALS JE ONDERZOEK DOET, CHECK DAN ALTIJD DE BRON VAN EEN ARTIKEL EN OM DE BETROUWBAARHEID TE CHECKEN.
- DENK NA OVER DE IMPACT DIE HET ZIEKZIJN HEEFT OP JE LEVEN. VRAAG DESNOODS OOK AAN DE MENSEN OM JE HEEN WAT ZIJ ZIEN, WELLICHT ZIEN ZIJ TOCH NET WEER IETS ANDERS.

STAP 2: HET NOTEREN VAN DE VERZAMELDE INFORMATIE

- NOTEER AL JE VERZAMELDE INFORMATIE IN HET DOCUMENT.
- NOTEER DE VRAGEN DIE JE HEBT OP BASIS VAN DE INFORMATIE DIE JE VERZAMELD HEBT.
- ZORG DAARNAAST DAT JE JOUW MIGRAINE DAGBOEK OP PAPIER BIJHEBT. (EVT: INFORMEER OF JE DIT OOK KAN MAILEN NAAR JE ARTS ZODAT ZE HET MAKKELIJKER AAN JOUW DOSSIER KUNNEN TOEVOEGEN)

STAP 3: HET GESPREK ZELF

- NEEM EVT. IEMAND MEE NAAR DE AFSPRAAK. SAMEN HOOR JE UITERAARD MEER DAN ALLEEN.
- GEEF AAN HET BEGIN VAN HET GESPREK AAN DAT JE VRAGEN GENOTEERD HEBT EN DAT JE HET FIJN ZOU VINDEN ALS HIERVOOR TIJD WORDT GEMAAKT. AFSPRAKEN LOPEN OOIT UIT EN SOMS BLIJKT DAN AAN HET EINDE DAT ER GEEN TIJD MEER IS VOOR JE VRAGEN. DOOR DIT AAN HET BEGIN AAN TE GEVEN BEN JE DIT VOOR.
- MAAK NOTITIES OF VRAAG OF JE HET GESPREK OP MAG NEMEN
- GEEF DUIDELIJK JE EIGEN MENING OVER WAT DE ARTS JOUW VERTELT, TWIJFEL JE ERGENS OVER GEEF DIT DAN OOK AAN.
- STEL VRAGEN ALS JE IETS NIET BEGRIJPT. KOMEN DEZE VRAGEN PAS LATER? NEEM DAN GEWOON EVEN CONTACT OP MET DE AFDELING.

Afspraak voorbereiding

HOELANG HEB JE AL LAST VAN DE KLACHTEN. ZIJN DEZE ERGER GEWORDEN GEDURENDE DE TIJD, HETZELFDE GEBLEVEN OF JUIST MINDER GEWORDEN?

WELKE KLACHTEN HEB JE?
EN WANNEER HEB JE LAST VAN DEZE KLACHTEN? (IS DIT GELIJKTIJDIG MET DE PIJN OF JUIST ERVOOR OF ERNA)

GEBRUIK JE NU PIJNSTILLERS OF ANDERE MEDICIJNEN?
ZO JA, WELKE EN HOE VAAK?

WELKE BEHANDELINGEN OF MEDICATIE HEB JE AL GEHAD EN HOE LANG? HADDEN DEZE BEHANDELINGEN EFFECT?

Afspraak voorbereiding

WELKE INVLOED HEEFT MIGRAINE OP JE LEVEN? ZIJN ER BIJVOORBEELD DINGEN DIE JE ANDERS DOET OF NIET MEER DOET VANWEGE JE MIGRAINE?

HOE ZIET JE LEEFSTIJL ERUIT?
HEB JE BIJVOORBEELD AL AANPASSINGEN GEPROBEERD IN JE LEEFSTIJL? ZO JA, WAT HEB JE GEPROBEERD EN WAS DIT BEHULPZAAM?

WELKE HULP DENK JE NODIG TE HEBBEN/WAT VERWACHT JE VAN DE ARTS EN DE EVENTUELE BEHANDELING?

NOTEER HIER JE OVERIGE VRAGEN.
DENK AAN VRAGEN OVER BEHANDELING MOGELIJKHEDEN, LEEFSTIJL AANPASSINGEN, MENTALE ONDERSTEUNING, ETC.

Afspraak voorbereiding

NOTITIES:

@MIGRAINE_CRAFTS