

# Gesprekskaart

 jouw vraag  
doet ertoe

Iedereen heeft recht op goede zorg, maar door verkeerde aannames of onvoldoende kennis kan het zijn dat je niet de zorg krijgt die nodig is.

De Alliantie Gezondheidszorg op maat - bestaande uit COC Nederland, Rutgers en Women Inc - stimuleert zorgverleners om meer sensitief te zijn, maar er is ook iets dat jij kunt doen om de zorg te krijgen die je verdient. Het kan best spannend zijn om naar de huisarts/een zorgverlener te gaan, bijvoorbeeld als je negatieve ervaringen hebt of bang bent voor de reactie van de zorgverlener. Door assertief te zijn en de juiste informatie te geven aan jouw zorgprofessional draag jij eraan bij dat je de zorg krijgt die je nodig hebt. Met deze gesprekskaart willen we jou helpen om naar je zorgverlener te kunnen stappen met je vragen en de zorg te krijgen die je nodig hebt.

In deze gesprekskaart hebben we het over 'de huisarts', maar het kan natuurlijk ook over een andere zorgverlener gaan, zoals een therapeut, psycholoog, praktijkondersteuner, fysiotherapeut of specialist.

# Thuis

1. Schrijf van tevoren op welke vragen je hebt en wat je wilt bereiken tijdens het gesprek. Wat van jouw specifieke situatie kan van invloed zijn op de klacht(en) die je ervaart? Het kan helpen die ideeën op voorhand op papier te zetten en mee te nemen. De volgende stappen zouden je op weg kunnen helpen:
  - Waar maak je je zorgen over?
  - Waar hebben jouw klachten volgens jou mee te maken?
  - Wat verwacht en hoop je van je zorgprofessional?
2. Win alvast informatie in voordat je naar je zorgprofessional toe gaat. Kijk bijvoorbeeld op het internet of doe navraag bij een andere zorgprofessional. Dit voorkomt dat je blanco het gesprek in gaat, waardoor je al enigszins weet wat je zelf wilt. Er zijn verschillende betrouwbare websites waar je informatie kunt vinden. Waar je naartoe gaat is uiteraard afhankelijk van wie jij bent en wat jouw vraag is.
  - [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl) (betrouwbare informatie over ziekte en gezondheid)
  - [www.switchboard.coc.nl/](http://www.switchboard.coc.nl/) (o.a. een database van lhbt+ sensitieve zorgverleners)
  - [www.transgenderinfo.nl](http://www.transgenderinfo.nl) (algemene informatie over transgender)
  - [www.seksediversiteit.nl](http://www.seksediversiteit.nl) (informatie over seksediversiteit)
  - [www.prepnu.nl](http://www.prepnu.nl) (informatie over PrEP)
  - [www.seksualiteit.nl](http://www.seksualiteit.nl) (informatie over seksuele gezondheid)
  - [www.mindkorrelatie.nl](http://www.mindkorrelatie.nl) (hulplijn voor iedereen die te maken heeft met psychische en psychosociale problemen)
  - [www.113.nl](http://www.113.nl) (hulplijn voor mensen met zelfmoordgedachten)
  - [www.genderpraatjes.nl](http://www.genderpraatjes.nl) (jongerenlijn voor steun en vragen over gender)
3. Praat erover met naasten: kunnen zij je helpen met het formuleren van je vraag? Zoek iemand op die je vertrouwt. Sommige websites hebben ook een betrouwbare chatbox waar je naartoe kunt o.a. ter voorbereiding.
  - <https://switchboard.coc.nl/>
  - <https://genderpraatjes.nl>
4. Weet dat je iemand mee mag nemen naar de afspraak. Dan heb je een extra paar luisterende oren om de informatie van de zorgprofessional beter te onthouden en begrijpen. Het is namelijk niet makkelijk om je verhaal te vertellen en tegelijkertijd te luisteren naar wat de zorgprofessional zegt!
5. Vraag je zorgverlener de e-learning over inclusieve gezondheidszorg te volgen.  
<https://shop.rutgers.nl/nl/webwinkel/diversiteit==realiteit/61114022>
6. Schroom niet om een huisarts of specialist te kiezen die jij als prettig ervaart en waar jij je veilig bij voelt. Dit kan om allerlei redenen; vanwege een religieuze overtuiging, een levensovertuiging, vanwege een seksuele oriëntatie en gender. Zoek je naar een nieuwe zorgprofessional? Kijk op: [www.switchboard.nl](http://www.switchboard.nl)
7. Tips om je emotioneel sterk te voelen. Dit zijn drie mindfulness stappen die je misschien kunnen helpen:
  - Erken dat je dit lastig vindt.
  - Sta toe dat lastige momenten bij het leven horen.
  - Spreek jezelf vriendelijk toe: wat heb je op dit moment nodig? Dat mag je vragen.

# In de praktijk

1. Maak aan de zorgprofessional duidelijk hoe je wilt worden benaderd/behandeld en hoe je wilt worden aangesproken. Het kan dat je dit al hebt laten noteren in je dossier, maar anders kun je het alsnog aanvragen of bijvoorbeeld een briefje meenemen naar het gesprek of vertellen aan de zorgverlener.
2. Communiceer helder wat je wilt vragen/vertellen, zoals je dit hebt voorbereid. Het is niet erg om het voor te lezen. Je mag vertellen/vragen waar je voor komt; de zorgprofessional zal luisteren.
3. Stel ter afsluiting duidelijke vragen aan de zorgprofessional en vraag bijvoorbeeld om een samenvatting van de (mogelijke) diagnose en behandeling.
4. Maak aantekeningen van het gesprek, dit kun je tijdens het gesprek doen of na afloop. Je kunt aan het einde van het gesprek de woorden van de zorgprofessional herhalen en vragen of dit klopt. Dit helpt ook bij het onthouden.

# Nazorg

1. Ga bij jezelf na of je antwoord hebt gekregen op de vragen die je had.
2. Ga ook na of je het gesprek als prettig hebt ervaren en je je gezien voelt door de zorgprofessional.
3. Spreek erover met naasten, dit helpt je ook in het formuleren van de twee stappen hierboven.
4. Als je het gesprek als niet prettig hebt ervaren, kun je een mail sturen om dit toe te lichten.
5. Schroom niet om terug te gaan, een vervolgspraak te maken of een andere zorgprofessional te kiezen.