

## PAC-KAART

PATIËNTEN-ACTIE-COMMUNICATIEKAART  
WWW.PAC-CARD.COM

**U hebt een afspraak met een medisch specialist  
of  
U bent opgenomen in het ziekenhuis**

Misschien voelt u zich angstig, geïntimideerd, onzeker, boos of bent u een beetje in de war over wat er gaat gebeuren.

Dit is volkomen normaal,

Maar het is beter als u kalm blijft, zodat:

U helder kunt **NADENKEN**  
U **VRAGEN** kunt stellen  
Mensen naar u **LUISTEREN**

De punten op deze kaart kunnen u daarbij helpen.  
Neem hem mee naar elke afspraak.

Leg uw medisch specialist uit dat u deze kaart gebruikt als checklist om effectiever te communiceren.

Bedenk dat u actief meewerkt aan uw eigen herstel en/of de verbetering en kwaliteit van uw gezondheid, als u begrijpt wat er gaat gebeuren en waarom dat moet gebeuren.



**1. Neem iemand mee**

- Als dat kan, is het fijn om iemand mee te nemen die u vertrouwd en die objectief is
- **Introduceer** de andere persoon en leg uit dat hij/zij meelustert en eventueel ook vragen stelt

**2. Geef genoeg informatie aan elke medisch specialist die u voor het eerst ontmoet**

Ga er niet vanuit dat ze het volgende wel weten:

- Uw **leeftijd, beroep en sociale achtergrond**
- Uw recente en relevante **medische geschiedenis**, inclusief allergieën en medicijngebruik

**3. Stel vragen aan de medisch specialist (of google hem of haar)**

- **Hoelang** werkt u hier en wat is uw functie?
- Heeft u toegang tot mijn **medische dossiers**?
- **Hoe krijg ik** toegang tot mijn medisch dossier?

**4. Beschrijf alleen uw symptomen**

- Maak van tevoren **aantekeningen** om op terug te vallen

**5. Bespreek de volgende punten tijdens de afspraak:**

- **WAT** is het probleem?
- **WAT** kan eraan gedaan worden?
- **WAT** moet eraan gedaan worden?
- **IS** hier wetenschappelijk bewijs voor?
- **WANNEER** gaat het gebeuren?
- **WIE** gaat het uitvoeren?
- **WIE** is verantwoordelijk voor mijn behandeling in dit ziekenhuis?
- **WIE** is mijn contactpersoon als ik nog vragen heb?
- **WAT** moet/kan ik nu doen?
- **ALS** u iets niet begrijpt, vraag dan of het nogmaals op een andere manier kan worden uitgelegd, eventueel met een tekening
- **ALS** er een operatie wordt aangeraden, vraag dan hoe vaak deze medisch specialist/het ziekenhuis deze operatie uitvoert
- **ALS** u een second opinion wilt, vraag dan wat de procedure daarvoor is en met wie u contact kunt opnemen

**6. Schrijf belangrijke feiten op**

- **Lees** uw aantekeningen voor aan de medisch specialist, zodat deze ze kan bevestigen: 'Wat u zegt, is dus...'
- **Vergeet niet** deze aantekeningen zorgvuldig te bewaren en eventueel aan te vullen

**7. Ga niet weg voor helder is wat de volgende stappen zijn**



©Jessie Gordon

Dit is een niet-commercieel initiatief van EPT [www.executiveperformancetraining.com](http://www.executiveperformancetraining.com)