**BEGRIJP JE DOKTER**

Een stappenplan voor je doktersbezoek

Stap 1

**VOOR JE NAAR DE DOKTER GAAT.**

**Denk thuis al na over wat je zal zeggen.**

* Wat voel je?
* Waar voel je dat?
* Wanneer voel je dat?
* Hoe lang voel je dat al?
* Wordt het erger of beter?
* Wat heb je zelf al gedaan?
* Wat denk je zelf dat je hebt?

**Misschien heb je nog andere vragen.**

* Schrijf ze op.
* Neem de vragen op met je gsm.

Stap 2
**BIJ DE DOKTER.**

Pijnschaal



Geen pijn - Klein beetje pijn - Gemiddelde pijn - Veel pijn - Zeer veel pijn

**DUID HET AAN.
Gebruik je vinger.**



* Hoest
* Keelpijn
* Neusloop
* Moeilijk ademen
* Hoofdpijn
* Koorts
* Moe
* Duizelig
* Buikpijn
* Geen honger
* Diarree
* Overgeven
* Stress
* Verdrietig
* Geen energie
* Slapen (veel / weinig)
* Jeuk
* Zwelling
* Bloed
* Urine

**Stel 3 vragen aan je dokter**

* Wat is mijn probleem?
* Wat moet ik doen?
* Waarom is het belangrijk dat ik dat doe?

**BEGRIJP JE DOKTER**

Wil je meer info of folders bestellen?
www.begrijpjedokter.be

**TIPS**

Dit breng je mee:

* Je moet je identiteitskaart meebrengen.
* Je mag je papier met vragen meebrengen.
* Je mag je gsm meebrengen om iets op te nemen.
* Je mag deze folder en kaart meebrengen.

Dit zeg je bij de dokter:

* Vertel over ziektes in je familie.
* Herhaal de uitleg van de dokter in je eigen woorden.
* Vraag waar je extra informatie vindt.

Dit kan je doen:

* Er mag iemand meekomen met jou naar de dokter om te helpen.
* Vraag aan je dokter of je iets mag noteren of opnemen.
* Je mag altijd een andere dokter of specialist bezoeken.

**CONTACT**

Wil je meer info of folders bestellen?

[www.begrijpjedokter.be](http://www.begrijpjedokter.be)

**ПОРОЗУМІЙТЕСЬ ІЗ ЛІКАРЕМ**

Покроковий план візиту до лікаря

Крок 1

**ПЕРЕД ВІЗИТОМ ДО ЛІКАРЯ**

**Обдумайте вже вдома, про що ви будете говорити**

* Що ви відчуваєте?
* Де саме ви це відчуваєте?
* В які моменти ви це відчуваєте?
* Як давно ви це відчуваєте?
* Стан покращується чи погіршується?
* Що ви вже робили?
* Як ви думаєте: що з вами?

**Можливо, у вас є ще й інші запитання**

* Запишіть їх
* Запишіть питання у ваш мобільний телефон

Крок 2
**У ЛІКАРЯ**

Шкала болю



Немає болю - Трохи болить – Помірний (терпимий) біль – Сильний біль - Нестерпний біль

**ОЗНАЧТЕ, ЩО САМЕ ВАС ТУРБУЄ
Покажіть**



* Кашель
* Біль у горлі
* Нежить
* Утруднене дихання
* Головний біль
* Лихоманка / висока температура
* Втома
* Запаморочення
* Біль у животі
* Відсутність апетиту
* Діарея
* Блювота
* Стрес
* Сум
* Відсутність енергії
* Проблеми зі сном (забагато / замало)
* Свербіж
* Набряк
* Кров
* Сеча

**Задайте лікарю 3 питання**

* Що зі мною?
* Що я повинен зробити?
* Чому мені важливо це зробити?

**ПОРОЗУМІЙТЕСЬ ІЗ ЛІКАРЕМ**

Хотіли б отримати додаткову інформацію чи замовити брошури?
[www.begrijpjedokter.be](http://www.begrijpjedokter.be)

**ПОРАДИ**

З собою потрібно мати:

* Посвідчення особи
* Листок із вашими запитаннями до лікаря
* Мобільний телефон (якщо вам потрібно щось записати на диктофон)
* Можна принести цю брошуру

Про що необхідно поговорити з лікарем:

* Розповісти про хвороби у вашій родині
* Повторити пояснення лікаря своїми словами
* Запитайте, де можна знайти додаткову інформацію

Також можна:

* Ви можете прийти з кимось, хто може вам допомогти
* Попросити лікаря занотувати рекомендації у блокнот чи на диктофон
* Відвідати іншого лікаря чи спеціаліста

**КОНТАКТИ**

Хотіли б отримати додаткову інформацію чи замовити брошури?

[www.begrijpjedokter.be](http://www.begrijpjedokter.be)