

## Bezoek aan de huisarts

### Bereid een bezoek aan uw huisarts voor

- Met welke vragen en welke verwachting ga ik naar de arts? Weet de arts wel wat mijn verwachting is, als ik alleen de klacht vertel?

- Bedenk van tevoren:

Waarom kom ik nu, met deze klacht, naar deze dokter? Kom ik omdat het moet, of heb ik zelf ook vragen?



### Wees altijd eerlijk

- Wees altijd eerlijk. Overdrijf of kleiner de klacht niet: Onjuiste informatie kan leiden tot onjuiste behandeling.

- Wees redelijk in uw vragen.

Bespreek open wat u van de arts verwacht, maar ga niets eisen. Een slechte verstandhouding is voor beide partijen onprettig en komt de zorg niet ten goede.



### Weet welke medicijnen u slikt

- Vraag de apotheek een medicatie-overzicht en noteer zelf medicijnen die niet zijn voorgeschreven. Vertel welke ziekten en behandelingen u had en voor welke stoffen u allergisch bent.

- Vermeld ook ongevraagd: dat u recent in het buitenland bent geweest, dat er erfelijke ziektes in de familie voorkomen, etc. Bedenk vóór een consult welke informatie belangrijk kan zijn voor de arts.

### Spaar geen vragen op: Plan zo nodig met de assistente een vervolg consult

- Spaar geen vragen op. Als u meer vragen heeft, geef dit dan aan het begin van het



consult aan. De arts kan er dan rekening mee houden. Plan zo nodig meerdere consulten in overleg met de assistente of de huisarts.



### Vertel het direct als u iets niet begrijpt

- Controleer aan het eind van het consult of u de arts goed begrepen heeft.

- Ga uit van de volgende regel: de arts schiet tekort als ik de uitleg niet snap. Ik ben

verantwoordelijk om het te zeggen, als ik het niet kan volgen.

### Neem zo nodig iemand mee

- Neem zo nodig iemand mee. Twee horen meer dan een.



## Wanneer bellen voor je zwangerschap?



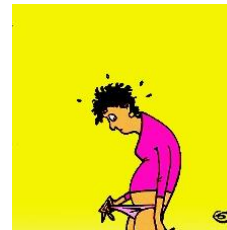
### Ben je ongerust? Bespreek je zorgen met je huisarts

- Bespreek je zorgen over je gezondheid of over je kind met de huisarts.

Ongerstheid is altijd een reden om te bellen. Als je de uitleg of informatie niet begrijpt, zeg dit dan tegen de huisarts. Laat de assistente weten dat je bezorgd bent als je belt voor een afspraak.

### Bij vaginaal bloedverlies

- Heb je vaginaal bloedverlies, bewaar je slipje of inlegkruisje en neem contact op met je huisarts. Als je weefsel hebt verloren, wil je huisarts dat graag zien.



### Bij hoofdpijn, sterretjes zien, braken, pijn in bovenbuik of bovenrug

- Ben je meer dan 20 weken zwanger en heb je last van één of meer van de volgende verschijnselen: hoofdpijn, sterretjes zien, braken, gevoel van strakke band om hoofd of bovenbuik, pijn in de bovenbuik of tussen schouderbladen, plotseling vocht vasthouden in gezicht, handen of voeten. Neem dan contact op met je huisarts.



### Bij minder bewegingen van je kind dan anders

- Ben je 26 of meer weken zwanger en voel je je kind minder bewegen dan je gewend bent? Neem dezelfde dag contact op met je huisarts.



### Nog geen 37 weken zwanger en buikpijn of rugpijn die komt en gaat

- Ben je nog geen 37 weken zwanger en heb je buikpijn of rugpijn die met regelmaat komt en gaat? Overleg dan met je huisarts.



### Bij vruchtwaterverlies

- Wanneer de vliezen breken, merk je dat je opeens vaginaal vocht verliest. Het kan een plons vocht zijn, maar je kan ook kleine beetjes vocht verliezen. Vaak is vruchtwater helder en kleurloos. Soms heeft het een gele, groene of bruine kleur. Er zitten eigenlijk altijd vlokjes in. De dokter zal je vragen welke kleur het heeft en of er vlokjes in zitten. Probeer wat vruchtwater op te vangen en bewaar het voor de huisarts. Neem contact op met je huisarts.

