

Over u... Met uw dokter praten

Is bij u dementie vastgesteld, dan bevat deze folder misschien nuttige informatie. Er worden manieren aan de hand gedaan waarop u met uw dokter kunt praten zodat u de medische verzorging, het medische advies en de medische ondersteuning krijgt die u wilt.

Hebt u dementie, dan krijgt u waarschijnlijk te maken met een aantal mensen die werkzaam zijn in de gezondheidszorg en medici. Ook uw familieleden, of andere naasten, krijgen waarschijnlijk met die mensen te maken.

Tijdens de beoordeling van uw symptomen en het vaststellen van de uiteindelijke diagnose krijgt u naast uw huisarts te maken met andere medici. Op de lange termijn is uw huisarts de medicus die blijvende gezondheidszorg biedt. Dit betekent dat de relatie van uw dokter met u en uw familie van kritiek belang is.

Waar beginnen we?

Een nuttige manier om de samenwerking met dokters te benaderen is om uzelf, uw dokter en uw familie als leden van een team te beschouwen die u de optimale zorg willen geven.

Dokters mogen niet zonder toestemming over hun patiënten praten. Als u uw dokter vertelt dat uw familieleden geen informatie mogen ontvangen, moet de dokter zich daaraan houden.

De meeste mensen willen echter over hun toestand praten met iemand die hen na is. Samen met een dokter praten is gewoonlijk de beste manier om dit te doen.

Een goede dokter voor u en uw familie:

- Staat altijd klaar met advies en steun
- Luistert naar u en uw meningen
- Legt dingen uit in woorden die u kunt begrijpen
- Geeft u tijd om te praten en neemt de tijd om antwoord te geven op uw vragen
- Stelt u op uw gemak
- Respecteert u en uw familieleden

U kunt het volgende proberen

Communiceren

Communiceren is een proces dat twee kanten uit werkt. U moet de dokter laten weten wat u wilt. Begrijpt u niet wat er wordt gezegd, vraag dan om uitleg op een andere manier.

U moet openlijk met iedere dokter kunnen praten en er zeker van kunnen zijn dat alle gesprekken vertrouwelijk zijn.

De informatie krijgen die u nodig hebt

Sommige mensen vinden het handig om een vragenlijst te maken voor hun dokter. Schrijf op wat de dokter zegt of vraag de dokter om het op te schrijven zodat u er later zelf naar kunt kijken. Overweeg iemand met u mee te nemen die de vragen kan stellen en de antwoorden opschrijven.

Vastleggen en opslaan

Veel mensen vinden baat bij het aanleggen van een map of het maken van aantekeningen van de gesprekken met dokters en anderen om bij te houden met wie ze hebben gesproken en wanneer. Soms kan het voelen alsof u met zoveel mensen hebt gepraat dat u zich geen details meer kunt herinneren of wat er precies met wie is besproken.

Tijd maken en tijd bepalen

Maak een afspraak op het moment van de dag dat u het beste uitkomt. Hebt u problemen met vroeg of laat op de dag, maak dan geen afspraken op deze tijdstippen. Vraag om langere afspraken als u het gevoel hebt dat u die nodig hebt.

Voor uzelf durven opkomen

Soms is het niet makkelijk om de informatie te krijgen die u nodig hebt. Wees bereid te blijven zoeken naar een dokter die tegemoet komt aan uw behoeftes. Het kan helpen om met andere mensen te praten over hun ervaringen met dokters.

Verwijzingen

De meeste dokters verwijzen naar specialisten die ze doorgaans gebruiken en met wie ze nauw contact hebben. U kunt echter een verwijzing vragen naar de specialist van uw keuze als u die hebt. U kunt ook vragen om opnieuw naar een specialist te worden verwezen als u het gevoel hebt dat de omstandigheden zijn veranderd.

Speciale behoeftes

Er zijn veel dokters, inclusief hun personeel, die verschillende talen spreken en verschillende culturen begrijpen. Uw dokter kan u misschien helpen met een verwijzing.

Uw rechten

Het is belangrijk dat u uw dokter helpt begrijpen hoe u dementie ondergaat. U hebt echter het recht om een andere dokter te zoeken als u het gevoel hebt dat uw dokter niet in uw behoeftes voorziet.

MEER INFORMATIE

Dementia Australia biedt hulp, informatie, onderwijs en counseling. Neem contact op met de Nationale Dementie Hulplijn op **1800 100 500**, of bezoek onze website **dementia.org.au**



Interpreter

Bel de Vertaal- en Tolkdienst (Translating and Interpreting Service) op **131 450** voor hulp met taal.

About you...

Talking with your doctor

If you have been diagnosed with dementia, this Help Sheet may be useful. It discusses ways of talking with your doctor to make sure that you obtain the health care, advice and support you want.

If you have dementia, you are likely to have contact with a number of health and medical professionals. Your family members, or others close to you, are also likely to have involvement.

During the process of having an assessment of your symptoms and determining a diagnosis, it is likely that you will have contact with other medical specialists. In the longer term though, it is the family doctor who is usually the health professional providing on-going health care. This means that your doctor's relationship with you and your family is critical.

Where to begin

A useful way to think about working with doctors is to regard yourself, your doctor and your family as part of a team aiming to provide you with the best possible care.

Doctors cannot talk about their patients without their consent. If you tell the doctor that no information is to be given to relatives, the doctor must abide by this.

However most people want to talk about their condition with someone close to them. Talking to the doctor together is generally the best way to do this.

A good doctor for you and your family:

- Is a ready source of advice and support
- Listens to you and your opinions
- Explains things in words you can understand
- Gives you time to speak and takes time to answer your questions
- Helps you feel comfortable
- Respects you, as well as your family members

What to try

Communicating

Communication is a two way process. You need to let the doctor know what it is you want. If you don't understand what is being said, ask to have it explained in a different way.

You should be able to talk freely to any doctor and be assured that all discussions are confidential.

Getting the information you need

Some people find it helpful to make a list of questions to ask the doctor. Take notes of what the doctor is saying, or ask the doctor to write it down so that you can look at it later. Consider taking someone with you who can ask the questions or write down the answers.

Keeping track

Many people find it helpful to keep a folder or notes about their conversations with doctors and others, recording who they spoke to, and when. Sometimes it can feel as if you have spoken to so many people that you can't remember the details of what was discussed with whom.

Making time

Make an appointment at a suitable time of the day. If the early morning or late afternoon is a difficult time for you, avoid these times for appointments. Ask for a longer appointment if you feel you need it.

Speaking up for yourself

Sometimes it isn't easy to get the information you need. Be prepared to look around until you find a doctor who meets your needs. Talking to other people about their experiences with doctors can help.

Referrals

Most doctors refer to a range of specialists they use regularly and have close contact with. However you can ask for a referral to the specialist of your choice if you wish. You can also ask to be referred back to a specialist if you feel your circumstances have changed.

Special needs

There are many doctors and their staff who speak different languages and understand different cultures. Your doctor may be able to assist with a referral.

Your rights

It is important to help your doctor understand your experience of dementia. However you have the right to change doctors if you feel your doctor is not meeting your needs.

FURTHER INFORMATION

Dementia Australia offers support, information, education and counselling. Contact the National Dementia Helpline on **1800 100 500**, or visit our website at dementia.org.au



For language assistance phone the Translating and Interpreting Service on **131 450**