



Eerstelijnszorg

Patiënt zoekt huisarts

Een goede verstandhouding met uw huisarts is bevorderlijk voor de gezondheid. Hij of zij is immers uw partner in de zorg en dus zoekt u maar beter de juiste match. Maar wat verwacht uw huisarts precies van ú? Wij gingen het vragen.

Daisy Van Lissum – Sebastian Stevering



Onze gezondheid is niet langer een ver-van-mijn-bed-show waarbij Meneer Dokter de touwtjes stevig in handen heeft, maar een wisselwerking tussen patiënt en arts. Anno 2017 is het belangrijk dat u vragen durft te stellen en mee kunt beslissen over behandelingen en andere gezondheidskeuzes. Een goede verstandhouding is daarbij cruciaal. Wij wilden weten of de Belg op dezelfde golflengte zit als zijn arts en ondervroegen beide partijen in het verhaal. We verwerkten de antwoorden van meer dan 100 consumenten en meer dan 600 huisartsen.

Kies voor de lange termijn

Eén ding is snel duidelijk: de Belg is trouw aan zijn vaste huisarts. Bijna zes op de tien gaan al minstens tien jaar bij dezelfde dokter en nog eens twee op de tien meer dan zes jaar. Die continuïteit heeft duidelijke voordelen: de arts kent de medische geschiedenis van de patiënt en er kan een vertrouwensband worden opgebouwd. Gezondheidsproblemen en vaak switchen van huisarts gaan vaak hand in hand, al is (nog) niet duidelijk welke factor oorzaak is en welke gevolg. Bent u, zoals pakweg negen op de tien Belgen, tevreden over uw huidige huisarts, ga dan niet zomaar op zoek naar een andere tenzij het echt moet. Hebt u een huisarts die u kent, vertrouwt en respecteert, overweeg dan of hij of zij dat kwartier extra in de auto niet waard is, zelfs wanneer u een eindje verder verhuist. Wie die perfecte match daarentegen nog niet heeft gevonden, blijft maar beter zoeken.

Eerste aanspreekpunt

In normale omstandigheden (dus geen noodgevallen) is de huisarts uw eerste aanspreekpunt voor gezondheidsklachten, en dat willen zij ook graag zo houden. Meer dan acht op de tien ondervraagde dokters zien zichzelf als “poortwachters” in de zorg: ze hebben liever niet dat patiënten zonder hun tussenkomst een specialist onder de arm nemen. Kortom, uw

huisarts zal het veel meer appreciëren dat u in samenspraak een doorverwijzing probeert te regelen. Bovendien is een consultatie bij een specialist in bepaalde gevallen goedkoper wanneer de huisarts u heeft doorverwezen.

Daarnaast zijn er nog heel wat andere punten waar u op kunt letten om uw doktersbezoek vlotter en vooral efficiënter te doen verlopen. Simpele consultatie-etiquette, als het ware. Zo helpt u uw huisarts een diagnose te stellen door eerlijk en transparant te zijn over eventuele medicatie en supplementen die u reeds hebt genomen vóór uw bezoek of over alternatieve behandelingen die u volgt bij andere zorgverleners. Enkel dan kan hij of zij het totaaloverzicht bewaren van uw gezondheidstoestand. Hoewel huisartsen deze informatie ontzettend

handig vinden, komt nog niet de helft van de patiënten daar zelf mee op de proppen.

Liever een vraag te veel

Ook een beetje gezonde kritiek vinden huisartsen wel degelijk nuttig. Vertrouwen tussen patiënt en dokter is weliswaar onmisbaar, maar dat hoeft daarom nog geen blind vertrouwen te zijn. Zowat elke bevroegde arts heeft liever dat patiënten vragen durven te stellen. Er zijn geen domme vragen wanneer het gaat om uw gezondheid; u stelt beter een vraag te veel dan één te weinig. Dokters krijgen immers geregeld patiënten over de vloer die de aanbevelingen en instructies niet volledig begrijpen, wat de behandeling kan belemmeren. Omdat ze medicijnen vergeten bijvoorbeeld, of ze in de verkeerde dosis of op de verkeerde momenten innemen. Vreest u belangrijke dingen te vergeten, neem dan gerust een lijstje met symptomen mee op doktersbezoek. Of als u moeite hebt om te onthouden wat de dokter allemaal vertelt, mag u tijdens uw consultatie notities nemen of zelfs iemand meebrengen. Bent u het oneens met een bepaalde aanpak, zeg dat dan meteen. Uw huisarts zal liever een alternatief voorstellen dan u een behandeling voor te schrijven die u stiekem toch niet zult volgen. Niet verrassend staan koppigaards bijna boven aan het lijstje van patiënten die de huisarts het moeilijkst te behandelen vindt. Ze worden enkel voorafgegaan door drank- of drugsverslaafden. Of u mee- of tegenwerkt, bepaalt natuurlijk hoe snel u zult genezen.

Op zoek naar de perfecte match

Mond-tot-mondreclame is de beste manier om een nieuwe huisarts te kiezen. Er bestaat immers geen koopwijzer voor dokters. Vraag uw omgeving of ze iemand kunnen aanbevelen.

Gebruik uw eerste bezoek als een sollicitatiegesprek Luistert de arts naar uw verhaal zonder u te onderbreken? Stapt u buiten met alle antwoorden op uw vragen? Hebt u het gevoel dat u inspraak krijgt in de behandeling?

Hou daarbij ook de klok in de gaten Hoe lang duurde het vooraleer u een afspraak te pakken kreeg? En moest u lang wachten in de wachtkamer?

Hebt u een chronische aandoening, vraag dan zeker of de huisarts in kwestie ervaring heeft met patiënten zoals u.

Wie zoekt, die vindt

Als ook u al een aantal dokters hebt “uitgeprobeerd” vooraleer de juiste te vinden, dan bent u geen uitzondering, zo bewijzen deze vier getuigenissen.

Dennis, 24 jaar

Een goede huisarts moet de juiste diagnose stellen. Een persoonlijke sfeer is altijd leuk meegenomen, maar de geneeskunde is voor mij het belangrijkste. Momenteel heb ik een favoriete arts in de praktijk recht tegenover mijn kot, gemakkelijker kan niet. Ik vertrouw haar. Het is een toffe, jonge madam, en ik vertel haar vrijwel alles, wat ik bij een ander waarschijnlijk niet zou doen. Zij is inmiddels mijn vijfde huisarts. Met de eerste, onze familiedokter, botste het enorm. Bij de andere drie ben ik vertrokken omwille van slechte diagnoses, waardoor ik ziek bleef en telkens opnieuw op consultatie moest, in de hoop eindelijk de juiste medicatie te krijgen. Zolang ik in Leuven woon, blijf ik zeker trouw aan deze arts. Als ik verhuis, moet ik waarschijnlijk opnieuw op zoek.

Sylvia, 36 jaar

Zeven jaar geleden, toen ons eerste dochttertje werd geboren, zijn we verhuisd en moesten we op zoek naar een nieuwe huisarts. Op aanraden van een kennis in de regio kwamen we terecht bij dokter Katia, die in een huisartsenpraktijk met een viertal andere dokters zetelde. Na een maand of vier startte ze echter een eigen privépraktijk, en om de een of andere reden zijn we haar toen niet gevolgd. Na een paar jaar begon het toch echt te wringen dat ik telkens bij een andere arts terecht moest als ik snel een afspraak nodig had voor de kinderen. Een onaangename aanvaring met één van hen was voor mij de druppel. We zijn dan ook opnieuw overgestapt op dokter Katia, in haar eigen praktijk. Gelukkig maar, want we zijn nog steeds erg tevreden!

Anja, 47 jaar

Na onze verhuis moest ik op zoek naar een nieuwe huisarts. Uiteindelijk ben ik via via bij iemand terechtgekomen die enkel op afspraak werkte. Eerst leek mij dat een hele vooruitgang, maar zelfs mét afspraak moest ik toch vaak meer dan een uur wachten. Opnieuw op zoek dus. Vlakbij heb ik nu een huisarts gevonden die alles heeft wat ik van een dokter verlang: correcte afspraken die nooit langer dan een kwartier uitlopen, een deftig onderzoek waarbij standaard ook alle vaste waarden zoals bloeddruk worden gecheckt, veel begrip en tot slot weinig vooroordelen. Ik kan vrijuit praten en mijn huisarts grijpt niet overhaast naar medicatie. Mocht ik verhuizen, zou ik toch ernstig overwegen om alsnog bij mijn huidige dokter te blijven.

Jan, 35 jaar

Omdat ik al heel mijn leven worstel met een aantal ernstige chronische gezondheidsproblemen, heb ik ondertussen al zeker een 20-tal dokters versleten. Lange wachttijden of een totaal gebrek aan empathie zijn grote afknappers voor mij. Ik verwacht van mijn vaste huisarts een persoonlijke aanpak. Mijn huidige arts heb ik gevonden op goed geluk, na heel wat trial and error, en bij hem voel ik me eindelijk goed. Hij kent mij en mijn voorkeuren, en is niet te bevreesd om out of the box te denken en een meer holistische aanpak toe te passen. Hij schrijft geen onnodige geneesmiddelen voor en zoekt steeds een oplossing voor mijn individuele situatie. Advies op maat dus, en zo hoort het volgens mij ook.

> Speel niet zelf dokter

Door aan te dringen op onnodige medicatie (bv. antibiotica wanneer u een griepvirus hebt), dure onderzoeken (bv. röntgenfoto's of bloedtests) of een afwezigheidsattest voor het werk (een kater of lichte verkoudheid zijn niet meteen redenen om thuis te blijven) stoort u niet alleen de huisarts in zijn werk, maar kost u de maatschappij ook heel wat geld. Als u er niet op vertrouwt dat uw huisarts zijn eigen job goed

Vraag uw arts niet om onnodige onderzoeken of medicijnen

uitvoert, dan gaat u waarschijnlijk beter op zoek naar een andere waar u zich beter bij voelt.

Geloof daarom ook niet zomaar wat “Dokter Google” u vertelt. Een snelle zoektocht op enkele ongevaarlijke symptomen kan u al snel de stuipen op het lijf jagen en doen vrezen voor een fatale uitkomst. En wie mag dat dan oplossen? Uw huisarts, die u moet zien gerust te stellen dat u enkel een onschuldig virusje hebt dat na enkele

Op doktersadvies

Huisartsen geven een aantal nuttige tips om een consultatie zo optimaal mogelijk te laten verlopen voor beide partijen. Eerlijkheid, assertiviteit en respect spelen daar een belangrijke rol bij.

WAT DOKTERS WILLEN

WAT PATIËNTEN DOEN

vindt het (erg) nuttig om een lijst van klachten mee te brengen

65%

43%

doet dat (vrij) consequent

raadt (ten zeerste) af om online symptomen te gaan opzoeken

77%

12%

doet dat toch

wil weten of u een aanvullende of alternatieve behandeling krijgt van een andere zorgverlener

64%

32%

brenghet zijn huisarts op de hoogte

vindt het nodig dat u vertelt of u zelf reeds medicatie hebt genomen

94%

40%

doet dat ook

vindt het (zeer) belangrijk dat u vragen stelt, zelfs als ze dom lijken

98%

81%

voelt zich comfortabel genoeg om vragen te stellen

wil dat u aangeeft wanneer u het oneens bent met een bepaalde aanbeveling of behandeling

92%

29%

durft tegen te spreken

vindt dat u als patiënt kritisch moet nadenken over zijn of haar aanpak

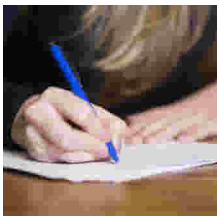
78%

14%

durft de aanpak van zijn arts in vraag te stellen



Bereid uw
consultatie
voor



Wilt u zeker zijn dat u niets vergeet, neem dan een lijstje mee naar de arts of neem notities tijdens de afspraak.

> dagen vanzelf overwaait. Drie kwart van de artsen heeft dan ook liever dat u niet zelf online speurt naar een diagnose. Wilt u toch per se meer opzoeken over uw aandoening, sla dan niet blindelings aan het googelen. Ga liever rechtstreeks naar een onafhankelijke website, zoals de onze, waar de informatie werd samengesteld door betrouwbare gezondheidsexperten.

Assertiviteit, geen sabotage

Wat ook niet in goede aarde valt, zijn ongeplande telefoontjes en e-mails. Meer dan zeven op de tien huisartsen vinden het vervelend wanneer patiënten hen buiten de consultaties om contacteren met niet-dringende vragen.

Vaak hebben ze simpelweg geen tijd om deze allemaal te beantwoorden. De meeste dokters krijgen dagelijks al snel 20 tot zelfs 40 patiënten over de vloer die wél een afspraak hebben gemaakt en zulke onderbrekingen gaan ten koste van de tijd die de arts heeft uitgetrokken voor hun consultatie. Bovendien kunnen er aan de telefoon snel misverstanden ontstaan. Het beste doktersadvies krijgt u nog altijd face-to-face.

U ziet, een actieve rol spelen in uw gezondheid is een voortdurende evenwichtsoefening. Enerzijds is het goed om assertief te zijn. Durf vragen te stellen en laat merken wanneer u het ergens absoluut niet mee eens bent. Anderzijds mag u de consultatie ook niet saboteren. Net daarom is het belangrijk dat u een goede verstandhouding tracht op te bouwen met uw huisarts, zodat u hem of haar volledig vertrouwt. Dat kan op een dag misschien uw leven redden. ❤️

Artsen hebben geen tijd om op alle telefoons en e-mails te reageren

TEST) aankoop

HAAL MEER UIT UW ABONNEMENT

Uw abonnement is ook de sleutel van een schatkamer vol diensten, databanken en speciale ledenkortingen. Maak er maximaal gebruik van.



TEST UW WONING OP ASBEST

In vele woningen zit nog materiaal waarin asbest is verwerkt. Geniet 15 % korting wanneer u dat materiaal wilt laten testen. Ook andere woninganalyses zijn mogelijk. www.testaankoop.be/woninganalyse



GA MET KENNIS VAN ZAKEN NAAR UW ARTS

Over meer dan 90 aandoeningen en ziekten vindt u op onze website een fact sheet, met alles wat u moet weten over symptomen, diagnose, behandeling en preventie. www.testaankoop.be/ziekten



BESPAAR IN DE APOTHEEK

Kies goedkopere alternatieven in onze InforMED-app en spaar tientallen euro's uit. Download de gratis app op  en  of surf naar www.testaankoop.be/informed



BEL DE GEZONDHEIDSADVIESLIJN

Voor specifieke medische vragen kunt u elke dinsdag- en donderdagmiddag in alle discretie bij onze artsen terecht.
Bel 02 542 33 94