

10 tips van ervaringsdeskundigen

Schildklier en Samen Beslissen

Samen Beslissen betekent dat je samen met je arts kiest welke zorg het beste bij jou past. Het kan gaan om onderzoek, behandeling of aanpassingen daarvan.

Goede samenwerking is belangrijk: jouw arts heeft medische kennis, maar jij kent jezelf het beste. Daarom is het goed om jouw ervaringen en wensen te delen met je arts. Niet voor iedereen is dat even makkelijk. Deze tips van ervaringsdeskundigen helpen je op weg.



Strijd mee voor eerdere herkenning en betere erkenning van schildklieraandoeningen. Word donateur van SchildklierNL of geef een eenmalige gift.

1 **Lees betrouwbare informatie**
Lees over je schildklieraandoening op de websites schildklier.nl en thuisarts.nl.



Dat helpt bij het voeren van goede gesprekken met je zorgverlener.

3 **Stel vragen**
Bedenk vooraf welke vragen je hebt, zoals:
Wat zijn mijn opties?
Wat zijn voor- en nadelen?
Hoe past dit bij mijn situatie?

5 **Deel jouw ervaring en wensen**
Vertel je arts hoe je schildklieraandoening jouw dagelijks leven raakt. Denk bijvoorbeeld aan onderwerpen als werk, studie, gezin, bewegen of een kinderwens.

7 **Gebruik handige tools**
Gebruik praktische tools om je verhaal te ondersteunen. Download bijvoorbeeld de Schildklier-app, vul de zelftest van SchildklierNL in of ga naar mijnschildklierwijzer.nl.



9 **Vraag om extra tijd**
Heb je veel vragen aan de arts? Geef dit aan als je de afspraak maakt en vraag om een dubbel consult. Dan heb je in plaats van 10 minuten, 20 minuten de tijd.

2 **Schrijf je klachten op**
Het is logisch dat je tijdens het gesprek met je arts niet meer alles weet. Het kan dan helpen om voor het gesprek je klachten op papier te zetten. Welke klachten heb je? Wanneer heb je last van deze klachten?

4 **Houd zelf je bloedwaarden en een dagboek bij**
In de app van SchildklierNL kun je je bloedwaarden toevoegen, en een dagboek bijhouden over hoe je je voelt. Deze informatie kan helpen in het gesprek met je arts. De bloedwaarden kun je terugvinden in je online medisch dossier.



6 **Wees open over middelengebruik**
Deel met je arts of je alcohol, drugs en/of supplementen en kruiden gebruikt. Je arts is er niet om te oordelen; de informatie kan helpend zijn bij de behandeling. Neem eventueel een medicatieoverzicht van de apotheek mee.

8 **Leer van anderen**
Vraag tips aan ervaren lotgenoten via de Schildkliertelefoon en/of besloten Facebook-groepen. En lees het magazine Schild voor interviews met ervaringsdeskundigen.

10 **Ga niet alleen**
Het kan lastig zijn om alles te onthouden wat je arts je vertelt. Neem daarom iemand mee naar het gesprek met de arts. Wil je dat niet? Overleg dan met je arts of je het gesprek mag opnemen. Dan kun je het later nog eens terugluisteren.