

## GESPREKSKAART

# SPIERZIEKTEN

Deze gesprekskaart helpt je om te bedenken welke vragen je aan je arts wilt stellen. Of om precies te vertellen waar je mee zit. Zodat je geen onderwerpen vergeet. Je arts weet dan waar jij het over wilt hebben.

### INSTRUCTIE

Zet een kruisje bij de onderwerpen waarover je wilt praten. Mis je een onderwerp in de lijst? Vul het in onderaan de lijst. Misschien is er te weinig tijd om alle onderwerpen te bespreken. Onderstreep daarom de 3 onderwerpen die voor jou het meest belangrijk zijn.

Neem de ingevulde gesprekskaart mee naar het gesprek met je arts.

### VOORBEELD

- Aanleg of erfelijkheid
- Diagnose
- Verloop: hoe het verder gaat
- Andere ziektes
- Nieuwe ontwikkelingen om mijn



### Mijn ziekte

- Aanleg of erfelijkheid
- Diagnose
- Verloop: hoe het verder gaat
- Andere ziektes
- Nieuwe ontwikkelingen om mijn ziekte te genezen
- 



### Mijn klachten

- Spieren die zich vanzelf aanspannen (spasmen of krampen)
- Weinig kracht in spieren
- Moeheid
- Pijn
- Vallen
- Stijve gewrichten
- Een bocht in mijn ruggengraat (scoliose)
- Problemen met ademen
- Problemen met slikken
- Problemen van mijn hart
- Problemen met zitten of liggen
- Moeite met het ophouden van mijn poep of plas (incontinentie)
- Moeite met veranderen van houding
-



## Mijn behandeling

- Beademing
- Eten via een slangetje (sondevoeding)
  - door mijn neus of mond
  - direct in mijn maag
- Mijn blaas leeg maken met een katheter
- Medicijnen
- Bijwerkingen
- Vaccinaties
- Operatie
- Opname in het ziekenhuis
- Opname op de intensive care (IC)
- Zelf over dingen beslissen
- Wat ik niet wil
- Meedoen aan onderzoek
- 



## Mijn (dagelijks) leven

- Slapen
- Eten of drinken
- Poepen of plassen
- Wassen, aankleden en uitkleden
- Lopen
- Praten
- Schrijven of typen
- Lezen
- Fit zijn
- Gewicht
- Moeite met de veranderingen van mijn lichaam
- Mijn groei en ontwikkeling (kinderen tot 18 jaar)
- Ongesteld zijn
- Een kind willen krijgen
- Zwanger willen worden
- Zwangerschap
- Mijn aandacht ergens bij houden, dingen onthouden of nadenken
- 



## Meedoen

- Dagbesteding
- School of opleiding
- Vrijwilligerswerk
- Werk
- Spelen (met andere kinderen)
- Het huishouden
- Gamen
- Hobby's of vrije tijd
- Sport of bewegen
- Uitgaan
- Winkelen
- Naar de kerk, moskee, synagoge of tempel gaan
- Logeren
- Op vakantie of eropuit
-



## Dingen regelen

- Zorg regelen
- Contact met zorgverleners
- Hulpmiddelen
- Aangepast speelgoed (kinderen)
- Thuiszorg
- Zelfstandig wonen
- Verhuizen
- Aanpassingen thuis
- PGB aanvragen
- Geld
- Verzekeringen
- WMO regelen
- Vervoer
- Voor de toekomst
- 



## Mijn relaties met anderen

- Impact op mijn gezin
- Relatie met:
  - partner
  - kind(eren)
  - familie en vrienden
  - collega's
- Knuffelen of seks
- Contact met mantelzorgers
- Begrip van de mensen om mij heen
- Pesten of buitengesloten worden
- Contact met mensen die dezelfde ziekte hebben als ik
- 



## Mijn gevoelens en hoe ik omga met mijn ziekte

- Acceptatie van mijn ziekte
- Leven met onzekerheid
- Dingen zelf blijven doen
- Hoe goed ik mijn leven met mijn ziekte vind
- Mijn toekomst
- Mijn gedrag is veranderd
- Mijn stemming
- Bang zijn
- Verdrietig zijn
- Schuldig voelen
- Boos zijn
- Stress hebben
- Depressief of somber voelen
- Denken over de dood
- Niet lang meer te leven hebben
- 



## Ik wil graag hulp van

- Diëtist
- Ergotherapeut
- Fysiotherapeut
- Logopedist
- Maatschappelijk werker
- Psycholoog
- Huisarts
- Neuroloog
- Revalidatiearts
- Expertise-centrum
- Centrum voor ThuisBeademing
-