



Verwachtingen- kaartjes

www.voorbeterlevenmetIBD.nl

Bespreek je verwachtingen en vragen

Wanneer je jouw verwachtingen bespreekt met het behandelteam, is het belangrijk om open en goed voorbereid het gesprek in te gaan. Een betere communicatie met je behandelaar kan leiden tot een effectievere behandeling en een betere kwaliteit van leven met IBD.

In dit boekje worden verschillende onderwerpen belicht die je kunnen ondersteunen tijdens dit gesprek. Op de achterkant van de kaartjes vind je voorbeeldvragen die je helpen te bepalen of je over dat specifieke onderwerp met je behandelteam wilt praten. Er is ook ruimte om je eigen vragen op de stippellijnen te noteren.

Scheur de pagina's met onderwerpen die voor jou belangrijk zijn uit en selecteer de vragen die je aan je behandelaar wilt stellen. Neem deze mee naar je volgende afspraak in het ziekenhuis. Dit helpt je om je vragen effectief te bespreken met je behandelteam, zodat je beter inzicht krijgt in wat je kunt verwachten van jouw toekomst met IBD.

De website www.crohn-colitis.nl is een betrouwbare bron voor informatie over de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa. Deze site wordt beheerd door de Nederlandse Vereniging van Crohn en Colitis patiënten (CCUVN).





Inhoud

Ziekteverschijnselen en complicaties

Behandeling en behandelteam

Voeding en dieet

Levensstijl en vrije tijd

Onderzoeken en testen

Werk en studie

Mentale gezondheid

Zwangerschap

Intimiteit

Reizen, vaccinaties en preventieve zorg

Kaart voor eigen inbreng



Ziekteverschijnselen en complicaties

Ziekteverschijnselen en complicaties

Durf een open en eerlijk gesprek te voeren met je behandelteam.
Aarzel niet om vragen te stellen en om aan te geven hoe het met je gaat.

Ziekteverschijnselen en complicaties

- Merk ik veranderingen in symptomen zoals buikpijn, diarree, vermoeidheid?
- Hoe gaat het met mijn ziekte? Heb ik klachten gehad?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kijk ook op www.crohn-colitis.nl voor meer informatie over deze onderwerpen.



Behandeling en behandelteam

Behandeling en behandelteam

Durf een open en eerlijk gesprek te voeren met je behandelteam. Aarzel niet om vragen te stellen en om aan te geven hoe het met je gaat.

Behandeling en behandelteam

- Werken mijn medicijnen goed en voel ik dat ook zo?
- Hoe ziet mijn behandeling er de komende tijd uit en welke zorgverleners zijn daarbij betrokken?
- Zijn er alternatieve behandelingen die ik kan overwegen?
- Wat is het effect en/of werking van een biological?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kijk ook op www.crohn-colitis.nl voor meer informatie over deze onderwerpen.

Voeding en Dieet



Voeding en dieet

Durf een open en eerlijk gesprek te voeren met je behandelteam. Aarzel niet om vragen te stellen en om aan te geven hoe het met je gaat.

Voeding en Dieet

- Is er voeding waar ik wel/geen klachten van krijg? Welke klachten merk ik?
- Heb ik advies nodig over supplementen of een speciaal dieet?
- Hoe zorg ik dat ik genoeg van alle voedingsstoffen binnenkrijg?
- Hoe blijf ik op gewicht?
- Hoe zorg ik ervoor dat ik kan blijven genieten van eten en drinken?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kijk ook op www.crohn-colitis.nl voor meer informatie over deze onderwerpen.



Levensstijl en vrije tijd

Levensstijl en vrije tijd

Durf een open en eerlijk gesprek te voeren met je behandelteam. Aarzel niet om vragen te stellen en om aan te geven hoe het met je gaat.

Levensstijl en vrije tijd

- Hoe blijf/word ik fit?
- Heeft stress invloed op mijn klachten en hoe kan ik stress verminderen?
- Hoe beïnvloeden slaap, beweging, en andere gewoonten mijn ziekte?
- Heb ik hulp nodig bij het vinden van een balans tussen werk/studie, privéleven en mijn ziekte?
- Is er advies over hoe mijn omgeving of familie het beste kan omgaan met mijn ziekte en welke rol ik daarin speel?



.....

.....

.....

.....

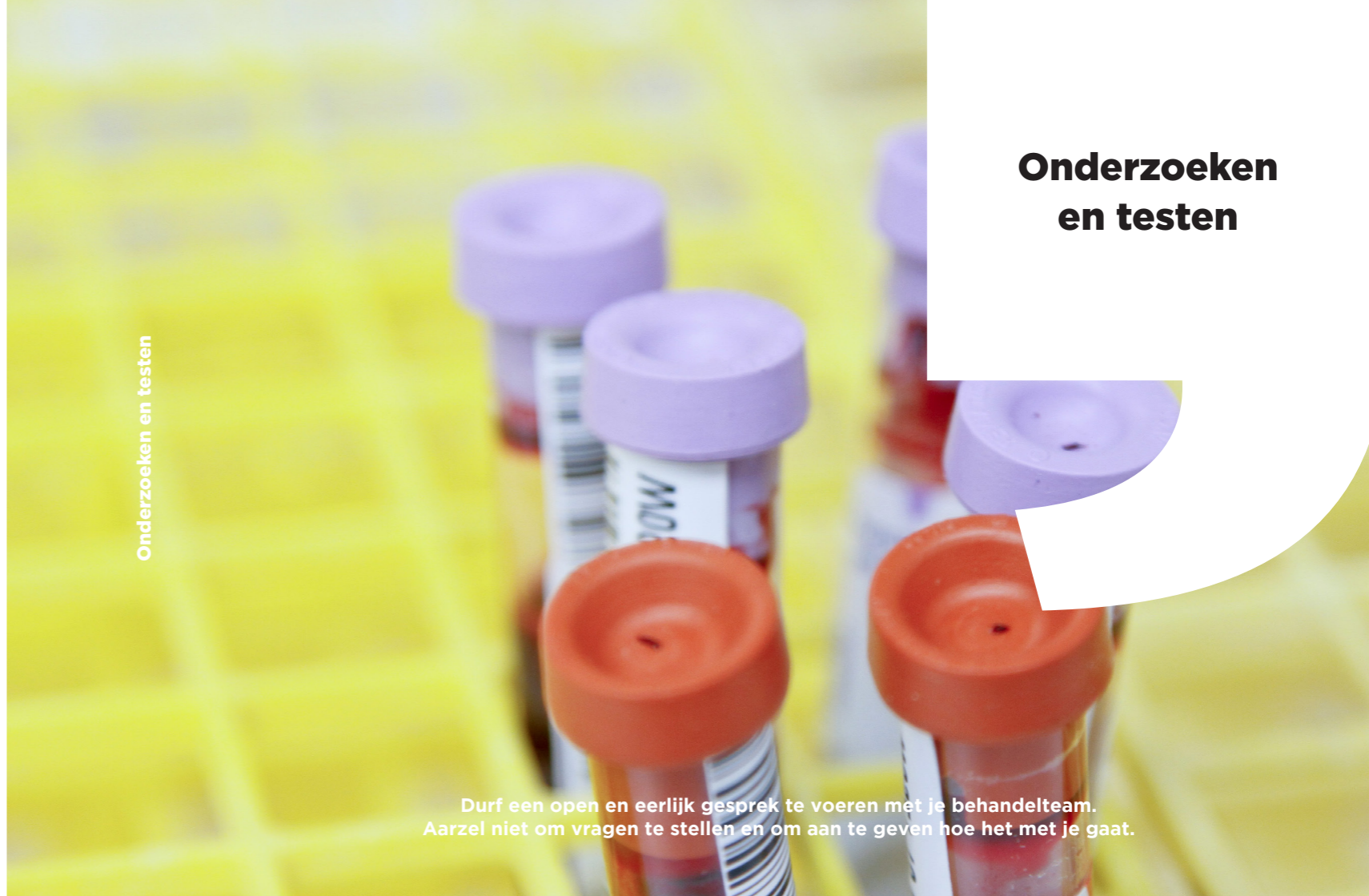
.....

.....

.....

.....

Kijk ook op www.crohn-colitis.nl voor meer informatie over deze onderwerpen.



Onderzoeken en testen

Onderzoeken en testen

Durf een open en eerlijk gesprek te voeren met je behandelteam.
Aarzel niet om vragen te stellen en om aan te geven hoe het met je gaat.

Onderzoeken en testen

- Hoe vaak moet ik onderzoeken laten doen?
- Welke onderzoeken zijn nodig voor mijn behandeling?
- Passen de onderzoeksuitslagen bij hoe ik me voel?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kijk ook op www.crohn-colitis.nl voor meer informatie over deze onderwerpen.



Werk en studie

Durf een open en eerlijk gesprek te voeren met je behandelteam.
Aarzel niet om vragen te stellen en om aan te geven hoe het met je gaat.

Werk en studie

- Hoe heeft IBD gevolgen voor mijn werk/studie?
- Hoe geef ik op mijn werk/studie aan dat ik IBD heb?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kijk ook op www.crohn-colitis.nl voor meer informatie over deze onderwerpen.

Mentale gezondheid

Mentale gezondheid



Durf een open en eerlijk gesprek te voeren met je behandelteam.
Aarzel niet om vragen te stellen en om aan te geven hoe het met je gaat.

Mentale gezondheid

- Heeft mijn ziekte invloed op mijn mentale gezondheid?
- Ik overweeg een gesprek met een psycholoog of steungroep (andere mensen met IBD). Kan dat?
- Hoe kan ik omgaan met gevoelens van angst of depressie?
- Vind ik voldoende ontspanning?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kijk ook op www.crohn-colitis.nl voor meer informatie over deze onderwerpen.



Zwangerschap

Durf een open en eerlijk gesprek te voeren met je behandelteam.
Aarzel niet om vragen te stellen en om aan te geven hoe het met je gaat.

Zwangerschap

- Wat moet ik weten over zwanger worden en zijn met IBD?
- Zijn mijn medicijnen veilig tijdens zwangerschap en borstvoeding?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kijk ook op www.crohn-colitis.nl voor meer informatie over deze onderwerpen.



Intimiteit

Durf een open en eerlijk gesprek te voeren met je behandelteam.
Aarzel niet om vragen te stellen en om aan te geven hoe het met je gaat.

Intimiteit

- Hoe beïnvloedt IBD mijn intimiteit?
- Hoe bespreek ik intimiteit met mijn partner?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kijk ook op www.crohn-colitis.nl voor meer informatie over deze onderwerpen.



Reizen, vaccinaties en preventieve zorg

Reizen, vaccinaties en preventieve zorg

Durf een open en eerlijk gesprek te voeren met je behandelteam.
Aarzel niet om vragen te stellen en om aan te geven hoe het met je gaat.

Reizen, vaccinaties en preventieve zorg

- Welke vaccinaties worden aanbevolen, vooral als ik immuunonderdrukkende medicijnen gebruik?
- Is een grieprik nodig?
- Welke voorbereidingen moet ik nemen als ik op reis ga?
- Kan ik mijn medicatie meenemen?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kijk ook op www.crohn-colitis.nl voor meer informatie over deze onderwerpen.



Kaart voor eigen inbreng

Kaart voor eigen inbreng

Durf een open en eerlijk gesprek te voeren met je behandelteam.
Aarzel niet om vragen te stellen en om aan te geven hoe het met je gaat.

We hebben ons uiterste best gedaan om de belangrijkste punten te belichten maar het is mogelijk dat we iets hebben gemist. In dat geval kun je dit kaartje gebruiken.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kijk ook op www.crohn-colitis.nl voor meer informatie over deze onderwerpen.

Wil je meer informatie? Kijk ook eens op www.vorbeterlevenmetIBD.nl

Is dit boekje niet meer compleet? Vraag gerust een nieuw exemplaar aan bij jouw behandelteam. Ze staan voor je klaar!



Er is ook een digitale versie beschikbaar
via deze QR-code:



voorbeterlevenmetIBD.nl is een
initiatief van Takeda Nederland BV