

# Checklist voor je volgende consult

**Veel verpleegkundigen geven de tip om voor het consult je vragen op een rijtje te zetten. Dat helpt je om je goed voor te bereiden en te voorkomen dat je na het consult denkt: 'Stom, dat had ik nog willen vragen.'**  
**Een checklist om je voor te bereiden op je volgende consult:**

## Je gezondheid in de afgelopen periode

- Voel je je helemaal fit?
- Heb je klachten waarvan je denkt dat ze misschien door hiv of de medicijnen komen?
- Twijfel je of er naast hiv iets anders aan de hand is?
- Als je bepaalde klachten al langer hebt: heb je deze al eerder goed besproken met je internist of hiv-verpleegkundige?
- Welk rapportcijfer geef je voor je gezondheid in de afgelopen periode? Wat is nodig om een hoger cijfer te behalen?

Notities:

## Je nachtrust

- Hoe was je nachtrust in de afgelopen periode?
- Is je nachtrust veranderd sinds je nieuwe hiv-medicijnen bent gaan gebruiken?
- Droom je meer of bewuster?
- Word je 's morgens uitgerust wakker?

Notities:

## Je mentale gezondheid

- Zit je lekker in je vel?
- Heb je last van somberheid of andere psychische problemen?
- Kun je daar zelf mee dealen, heb je support in je sociale omgeving of vind je dat je professionele hulp nodig hebt?

Notities:

## checklist

### Je eventuele andere chronische aandoening(en)

- Heb je hier goede zorg voor?

Notities:

### Je hiv-medicijnen

- Lukt het je om elke dag je medicijnen volgens de voorschriften in te nemen?
- Ben je tevreden over je huidige medicijnen?
- Denk je dat je voordelen kunt hebben van het overstappen op andere medicijnen?
- Is het zinvol om je internist of hiv-verpleegkundige te vragen of er nieuwe ontwikkelingen zijn rondom de medicijnen die jij gebruikt?

Notities:

### Je levensstijl

- Ben je tevreden over je levensstijl?
- Zou je op bepaalde punten gezonder willen leven?
- Als je je levensstijl op bepaalde punten wil aanpassen: krijg je dat zelf voor elkaar of kun je daar support bij gebruiken?

Notities:

#### Gezonder leven?

Stoppen of minderen met roken, alcohol of drugs?

Een gezonder gewicht?

Gezonder eten?

Voldoende bewegen?

Minder risico op een soa?

### Je toekomst

- Zie je je toekomst met vertrouwen tegemoet? Of maak je je ergens zorgen over?
- Heb je vragen over het effect van jarenlang leven met het hiv-virus of jarenlang gebruik van hiv-medicijnen?

Notities: