

# Tips & tricks voor patiënten



**Ervaar je op dit moment moeilijkheden om hulp te vinden voor je lichamelijke symptomen door je psychische kwetsbaarheid? Iedereen heeft recht op kwaliteitsvolle gezondheidszorg. De volgende tips kunnen je hierbij helpen.**

- **Informeer jezelf over welke rechten je hebt als patiënt.** Weten wat je rechten zijn, kan je zelfvertrouwen versterken en je voldoende moed geven om voor jezelf op te komen. Meer informatie over patiëntenrechten vind je [hier](#).
- **Wijs de hulpverlener erop als hij/zij je rechten schendt.** Dit op een rustige en vriendelijke manier benoemen, kan soms helpen om effectief de hulp te krijgen die je nodig hebt.
- **Neem iemand mee als vertrouwenspersoon.** Het vermindert de kans op moeilijkheden, zorgt ervoor dat je steun hebt en iemand die kan meepleiten voor de nodige hulp.
- **Bespreek moeilijkheden die je in het verleden ondervond** met je huisarts en eventuele andere zorgprofessionals die je wel vertrouwt. Bedenk met hen een plan van aanpak bijvoorbeeld je huisarts of een thuisverpleegkundige die spoed belt als je doorverwezen wordt, de mogelijkheid om hen te bellen op het moment dat je niet serieus genomen wordt door andere zorgverleners.
- **Vraag, indien mogelijk, om een andere zorgverlener.** Dit kan op het moment zelf (bijvoorbeeld een andere spoedverpleegkundige), maar ook achteraf (bijvoorbeeld een tweede opinie door een andere arts).
- **Als een hulpvraag geweigerd wordt, verzoek dan de zorgverlener dit neer te schrijven in je dossier** (bijvoorbeeld pijnstilling, een onderzoek of doorverwijzing, verdoving bij het naaien van wonden...). Vertrek pas als je een kopie van dit verslag meekrijgt.
- **Blijf steeds rustig en beleefd.** Dat is geen evidente opdracht gezien de onrechtvaardigheid van de situatie, maar je hebt meer kans op slagen als je je kalmte bewaart.
- **Meld elke schending van je rechten en belemmering van zorg** aan de bevoegde ombudsdienst, ook als je niet open staat voor bemiddeling. Dit is belangrijk om zicht te krijgen op hoe wijdverspreid deze problematiek effectief is én of het telkens om dezelfde zorgprofessionals gaat. Welke ombudsdienst je moet aanspreken, verschilt van de context waar het probleem zich afspeelt. Elk ziekenhuis heeft een interne ombudsdienst. Bij een psychiatrisch ziekenhuis heb je de keuze tussen de interne en externe ombudsen. In het geval van een ambulante zorgverlener kan je je richten tot de federale ombudsdienst 'Rechten van de patiënt'.

Ervaarde je in het verleden moeilijkheden om toegang te krijgen tot de nodige zorg? Ook dit kan je nog steeds melden bij de bevoegde ombudsdienst. Er staat geen verjaringstermijn op.

## Wil je graag je ervaringen delen?

UilenSpiegel verzamelt anoniem je ervaringen om politici, onderwijs en zorgverleners te motiveren actie te ondernemen. Schrijf je getuigenis neer en mail ze naar [lynn@uilenpiegel.net](mailto:lynn@uilenpiegel.net).