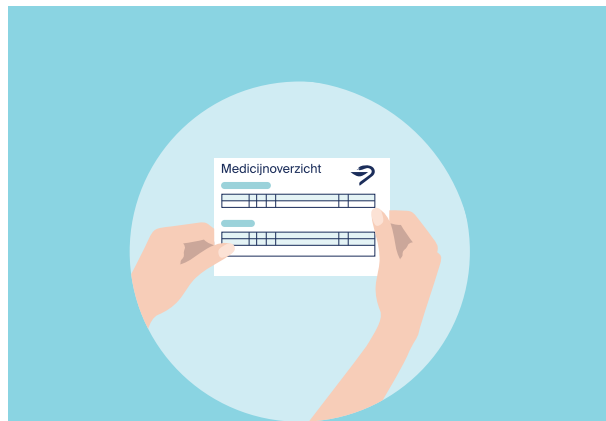


# Hoe u zelf kunt bijdragen aan goede zorg



## Bereid u voor op het gesprek met uw zorgverlener

- Log in op MijnMMC (voor uw afsprakenoverzicht en uitslagen).
- Zet uw vragen op papier.
- Neem iemand mee naar uw afspraak.
- Weet dat u het gesprek op mag nemen met uw telefoon.
- Geef alle informatie over uw gezondheidssituatie.
- Informeer naar de voor- en nadelen van uw mogelijkheden.
- Vraag om bedenktijd bij moeilijke beslissingen.



## Neem uw medicijnoverzicht mee

Uw medicijnoverzicht vraagt u op bij uw apotheek.

*Hierop staan:*

- Alle medicijnen die u gebruikt.
- Medicijnen waarvoor u allergisch bent.
- Medicijnen waarvan u weet dat ze bij u niet werken.



## Vraag uitleg als u iets niet begrijpt

- Weet aan wie u vragen kan stellen.
- Geef aan als u tegenstrijdige informatie of adviezen krijgt.
- Geef aan als de zorg anders is dan u is verteld.
- Geef aan als uw medicijnen er anders uitzien dan u gewend bent.

## Fit zijn voor, tijdens en na uw behandeling draagt bij aan uw herstel

- Eet en drink voldoende en gezond.
- Zorg voor een goed dagritme.
- Bespreek met uw zorgverlener hoe u kunt bewegen voor, tijdens en na uw behandeling.

