

Vorbereiden op een afspraak bij de huisarts

Een checklist bij een vermoeden van ADHD of autisme

Een gesprek met de huisarts kan spannend zijn, zeker als je van tevoren niet goed weet wat je moet zeggen. Deze checklist helpt je om het gesprek voor te bereiden, zodat je niet op het moment zelf naar woorden hoeft te zoeken.

Vooraf opschrijven

- ☐ Welke situaties herken je, en al hoe lang speelt dit?
- ☐ Twee of drie concrete voorbeelden (geen algemene woorden, maar een moment dat echt gebeurde)
- ☐ Wat merken mensen om je heen hierin op?
- ☐ Speelt dit vooral thuis, op werk/school, of overal?

Neem mee naar het gesprek

- ☐ Je opgeschreven voorbeelden (voorlezen mag)
- ☐ Eventueel: uitslagen van eerder onderzoek, als dat er is
- ☐ Een naaste, als je liever niet alleen gaat

Vragen die je kunt stellen

- ☐ Kunt u mij doorverwijzen voor verder onderzoek?
- ☐ Wat kan ik in de tussentijd doen als de wachttijd lang is?
- ☐ Is er een praktijk die u aanraadt, of mag ik zelf kiezen?

Na het gesprek

- ☐ Vraag om de verwijsbrief mee te krijgen of toegestuurd te krijgen
- ☐ Schrijf op wat er is afgesproken, zodat je dit later kunt terugvinden
- ☐ Meld je eventueel bij meerdere praktijken aan om de wachttijd te overbruggen