



Zorg dat de technologie in orde is

- Zorg ervoor dat de batterij van je device/computer goed is opgeladen.
- Test de video- en microfoonfunctie voorafgaand aan je afspraak.
- Zorg dat de verlichting in orde is zodat je gesprekspartner je goed kan zien. Een lichtbron achter of onder je is storend.
- Hou een mobiel device niet in de hand maar zet het neer op ooghoogte.
- Ga niet te ver af, maar er ook niet te dicht op zitten.
- Ben je zo goed te zien en te horen?



Zorg dat je ongestoord en privé kunt spreken

- Niet iedereen om je heen hoeft te horen hoe jij je gezondheid bespreekt met je arts of verpleegkundige. Ook gestoord worden in je gesprek kan vervelend zijn. Zorg dus voor een plek met voldoende privacy.
- Gebruik oordopjes of een headset. De antwoorden van je arts of verpleegkundige zijn dan door niemand anders dan jijzelf te horen.



Zorg voor een comfortabele plek

- Kies een plek waar je je ongestoord en gefocust kunt concentreren op je gesprek.
- Een neutrale lichte effen achtergrond is altijd goed. Overweeg ook een plek waarbij je arts of verpleegkundige een stukje ziet van je huis, je huisdieren of kunst aan de muur. Dit kan een mooie ijsbreker zijn. Ook verschaft het je arts/verpleegkundige inzicht in je drijfveren en emotioneel welzijn.



Bereid je goed voor op je gesprek

- Heb je een reumatische aandoening, dan kan Pfizer je helpen om de kwaliteit van je leven op peil te houden. Zo maakten we samen met reumatologen, patienten en patientenorganisaties een [gesprekswijzer](#), die jou helpt bij een goede voorbereiding op de afspraak met je arts.
- Ga daarna naar [3goedevragen.nl](#) en stel deze vragen aan je arts of verpleegkundige tijdens het consult:
 - Wat zijn mijn mogelijkheden?
 - Wat zijn de voor- en nadelen van mijn mogelijkheden?
 - Wat betekent dat in mijn situatie
- Vergeet niet om -naast je fysieke gezondheid- je emotionele gezondheid mee te nemen in je gesprek. Juist je geestelijke en emotionele gezondheid kan de arts iets leren over de mate waarop de ziekte invloed heeft op je leven.