

Pomembno je, da se zavedate, da je vaš zdravnik vaš partner v zdravstveni oskrbi. To je prva oseba, s katero se pogovorite o svoji bolezni in kjer dobite prve informacije. Dokazano je, da je dobra komunikacija z zdravnikom dobra tudi za vaše zdravje zaradi dveh razlogov: daje vam občutek zadovoljstva z nego, ki jo dobite, in zboljša zdravljenje, ker imate lahko manj bolečin ali težav zaradi bolezni.

Seveda pa je dobra komunikacija obojestranska. To pomeni, da morate biti tudi vi aktiven udeleženec v svoji oskrbi. Na ta način boste kot bolnik bolj zadovoljni, imeli boste boljše rezultate zdravljenja in pomagali boste zmanjšati število zdravniških napak.

Vrste obiskov pri zdravniku

Obisk pri zdravniku opravimo lahko osebno – pridemo sami, lahko preko našega namestnika – svojca, po pošti, telefonu ali po elektronski pošti (e-mailu). Zdravnika obiščemo zaradi različnih razlogov. Tako poznamo po vsebini tri različne obiske: obisk zaradi sistematskega pregleda, zaradi novonastale zdravstvene težave ali zaradi nadaljnjega zdravljenja (kronične bolezni).

Ne glede na to, kakšen je obisk, pa gre VEDNO za izmenjevanje informacij med vami in vašim zdravnikom. Kaj morate storiti, da bo komunikacija čim boljša?

1. PRIPRAVITE SE NA OBISK

Premislite, kaj želite zvedeti na obisku. Zapišite si svoj seznam vprašanj in skrbi. Pomagajte si z vprašanji, ki so navedena v nadaljevanju..

Pripravite in prinesite s seboj seznam vseh zdravil, ki jih jemljete ali njihove škatlice.

Pripeljite s seboj svojega bližnjega, ki vam bo pomagal postavljati vprašanja, zapisovati in si zapomniti.

2. DAJTE INFORMACIJO SVOJEMU ZDRAVNIKU.

Ne čakajte, da vas povpraša. Vprašajte svojega zdravnika vse, kar bi radi zvedeli, tudi če se čutite neprijetno ali ste osramočeni.

Povejte svojemu zdravniku, kako se počutite – telesno in čustveno. Poslušajte zdravnikova vprašanja in odgovarjajte tako odkrito in resno kot lahko.

Doma imejte posebno mapo, kamor odlagate svoje izvide in drug material.

Preglejte in predstavite vaš seznam vprašanj.

Postavite vprašanja, ki so se pojavila med obiskom.

3. DOBITE INFORMACIJO OD SVOJEGA ZDRAVNIKA.

Zdravnika vprašajte karkoli, kar vas zanima. Vprašajte ga še naslednjič, dokler ne dobite odgovora. Če tega ne boste storili, bo zdravnik mislil, da ste razumeli.

Prosimo vašega zdravnika, da vam napiše ali nariše, če česa ne razumete.

Prosimo za tiskan ali drug material, zloženko, da boste lažje razumeli.

Zapisujte si navodila.

Vprašajte vašega zdravnika za dodatne vire informacij, ki jih priporoča – društva bolnikov, druge materiale ...

4. POVPRŠAJTE ZA DRUGO MNENJE.

Drugo mnenje pomeni, da drug zdravnik pregleda vaše izvide in pove svoje mnenje o vašem stanju in kako bi moralo biti zdravljenje. Pridobite si ga, če:

- bi si bili radi na jasnem glede vaše diagnoze,
- bi radi poznali vse vaše terapevtske izbire,
- bi radi, da drug zdravnik pregleda vaš izbor z vami.

To, da želite drugo mnenje, ni nič nenavadnega. Večina zdravnikov razume, da potrebujete več informacij, preden boste sprejeli pomembne odločitve. Če želite priti do drugega mnenja, pokličite Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije, kjer vas

bodo nato pravilno usmerili.

ZA KONEC

Seveda se morate zavedati, da so tudi drugi zdravstveni delavci (sestra, terapevt, farmacevt) prav tako partnerji v vaši oskrbi. So pomemben vir informacij in zato to izkoristite in se pogovarjajte z njimi. Veliko pomoč pa vam lahko nudijo tudi društva bolnikov, ki vam pomagajo z informacijami in v zdravljenju.

Pripravila: Barbara Latkovič, dr. med.
Izvršni odbor Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije



SEZNAM VPRAŠANJ

O vaših trenutnih težavah

Kaj mislite, da je vaša trenutna težava?

Kdaj se je začela?

Kaj jo zboljša, kaj poslabša?

Na katere dnevne navade vpliva (prehrana, spanje, odvajanje vode, blata, gibanje, druge aktivnosti)?

Ali so stalne ali se pojavljajo samo občasno?

Kaj so vaše skrbi, pritožbe?

O preiskavah

Katere preiskave bom imel/-a?

Kaj bomo zvedeli iz preiskav?

Kdaj bom vedel/-a rezultate, ali jih lahko dobim in shranim?

Ali se moram pripraviti na preiskave?

Ali imajo te preiskave tudi svoje stranske učinke?

Ali bom kasneje potreboval/-a še dodatne preiskave?

O vaši bolezni

Kako se imenuje bolezen po slovensko, kako se imenuje strokovno?

Ali je akutna ali kronična - me bo v življenju stalno spremljala?

Če je kronična, kako bo vplivala na moje življenje?

Kaj jo povzroča?

Kako bo potekala?

Kaj jo zboljša, kaj poslabša?

Ali je dedna?

Ali moram biti pozoren/-a na kakšne spremembe?

Ali moram spremeniti svoje navade? Katere?

O zdravljenju

Kakšno je zdravljenje moje bolezni?

Kdaj se bo začelo in kako dolgo bo trajalo?

Kaj so dobre strani zdravljenja in koliko je uspešno?

Kaj so tveganja, kaj so stranski učinki?

Kaj se zgodi, če pozabim vzeti zdravilo?

Ali so na voljo tudi druga zdravljenja?

Kdaj se lahko odločim za zdravljenje?

O obisku

Ali ste povedali zdravniku tisto, kar ste želeli?

Ali ste dobili tiste informacije, katere ste želeli?

Ali vam je zdravnik predpisal zdravila in razumete, kako jih boste jemali?

Ali imate dovolj zdravil do naslednjega obiska?

Ali veste, kdaj bo naslednji obisk?

Ali ste bili zadovoljni z obiskom?

Primeri s lite!



Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije

ZD Rudnik, Rakovniška 4
1000 LJUBLJANA

tel. 01 427 4444
faks 01 427 4443

e mail: dpbs@siol.net
spletna stran: www.dpbs.si

Kako dobro
komunicirati z
zdravnikom?

Ali običete kdaj svojega zdravnika?

Ali so vam odkrili kronično pljučno ali alergijsko bolezen?

Če ste odgovorili na eno od vprašanj z DA, si preberite zloženko do konca.