

Ako sa stať poučeným pacientom a vyťažiť maximum z lekárskej prehliadky

Úvod

Od mnohých pacientov sa dozvedáme, že im chýba čas a príležitosť pýtať sa na svoje ochorenie; presne nevedia, ako a na čo by sa mali pri konzultácii spýtať svojho lekára. Vzájomné porozumenie je pritom kľúčom k plnohodnotnému vzťahu medzi lekárom a pacientom.

Každý pacient je jedinečná osobnosť a každý chce byť zasvätený do liečebného procesu v rôznej miere. Tu neexistujú pevné hranice, ktoré by stanovovali množstvo informácií a druh vzťahu, ktorý musíte mať s tými, ktorí sa o vás starajú. Záleží to len na vás.

Dobrá informovanosť o vašej chorobe a pozitívny vzťah k vášmu lekárovi vám však môžu priniesť mnoho dobrého, vrátane toho, že budete cítiť osobnejší prístup, kvalitnejšie pochopenie vašich potrieb a záujmov, a že budete môcť spoločne s vaším lekárom nájsť pre vás najvhodnejšiu liečebnú voľbu.

Dobré rady

Uvedený zoznam vám môže poskytnúť niektoré užitočné rady, ako spolupracovať s vaším lekárom a ako sa najlepšie rozhodnúť v otázkach liečebného procesu.

Pri stanovení diagnózy

- Urobte si poznámky k svojej lekárskej anamnéze a k anamnéze svojej rodiny. Uistite sa, že poznáte odpoveď na tieto otázky:
 - Prekonal/a ste v minulosti nejaké závažné choroby alebo operácie? Boli ste hospitalizovaný/á?
 - Ktorou inou chorobou v súčasnej dobe trpíte a liečite sa? Užívate nejaké lieky? Existujú nejaké druhy liekov, ktoré zle znášate?
 - Sledujte pozorne príznaky vášho ochorenia a robte si poznámky o tom, ako sa v ktoré dni cítite; aj zdanlivo nepodstatné a nepríjemné príznaky môžu byť dôležitými signálmi.
 - Konzultovali ste tieto príznaky s nejakým (iným) lekárom? Akú liečbu (a akú úspešnú) ste následkom toho podstúpili?
 - Snažte sa získať o chorobe také množstvo informácií, ktoré vám pomôže zorientovať sa v problematike vášho ochorenia (pýtajte sa ostatných myelómových pacientov, hľadajte v knihách, brožúrach, na internete atď.) Ak sa vám nedarí samému/ej dostatok informácií získať, požiadajte o pomoc druhých.

- Vytvorte si svoj slovníček pojmov, do ktorého sa budete môcť pozrieť, keď vám niektoré odborné výrazy nebudú jasné.
- Kriticky pozerajte na informácie z neznámych zdrojov a vždy nové informácie porovnávajte s tým, čo už viete. V prípade neistoty sa obráťte na nejakú osobu s lekársnym vzdelaním.
- Snažte sa získať informácie o klinických štúdiách a zvažte možnosť svojej účasti v klinickej štúdii (porovnajte výhody a nevýhody).

Ako sa pripraviť na lekársku konzultáciu

- Zvažte možnosť požiadať niekoho, komu dôverujete, aby išiel na kontrolu k lekárovi s vami.
- Pripravte si poznámky a vezmite si ich so sebou.
- Poznamenajte si dopredu otázky, na ktoré by ste sa chceli opýtať, lebo v relatívne krátkom čase konzultácie so svojim lekárom ich môžete ľahko zabudnúť.

V priebehu konzultácie

- V rámci diskusie o liečebných možnostiach sa vždy pýtajte na dopady, riziká, vedľajšie účinky, vedľajšie účinky, trvanie liečby, spôsob užívania liekov, kontraindikácie, na prípad intolerancie liekov, na ďalšie liečebné možnosti, klinické štúdie, podpornú liečbu (napr. pomoc psychológa špecialistu pre onkologických pacientov).
- Uistite sa, že ste dostali odpoveď na všetky otázky a požiadajte o kópiu výsledkov vyšetrení.
- Nezapomnite si všetko zaznamenávať, poprípade o to požiadajte osobu, ktorá vás sprevádza.
- Ak niečomu nerozumiete, spýtajte sa. Máte právo na informácie o vašom zdravotnom stave podané formou, ktorej rozumiete.
- Uistite sa, že boli prediskutované všetky liečebné možnosti, váš liečebný plán a nasledujúce kroky terapie.
- Ak ste pociťovali nedostatok času, požiadajte o ďalšiu schôdzku.
- Spýtajte sa, či by ste mohli dostať ešte nejaké dodatkové informácie k oblastiam, na ktoré ste sa pýtali.
- Ak nie ste spokojný, spýtajte sa vždy na názor tretej osoby a povedzte o svojom probléme svojmu lekárovi. Pravému profesionálovi to určite vadiť nebude.
- Buďte realista a nepripusťte žiadnu manipuláciu so svojou osobou ohľadne nejakej konkrétnej liečby. Nechajte si vždy čas na rozmyslenie a uistite sa, že máte všetky dostupné informácie potrebné pre svoje rozhodnutie.