

ORVOSHOZ MEGYEK – ORVOSTÓL JÖVÖK



Az orvossal való találkozás sok ember számára jelent kellemetlen tortúrát. Pedig a beteg-orvos kapcsolat eredményességét és sikerét a beteg is elősegítheti azzal, hogy felkészül az orvosi vizitre. Hogyan és mit érdemes végiggondolni? Mit, hogyan csináljunk, mondjunk a minket vizsgáló orvosnak? Az alábbiakban egy orvos tanácsait olvashatják.

A legfontosabb, hogy gondoljon végig mindent, mielőtt elindul az orvoshoz. Miért előnyös ez?

Ilyenkor van ideje nyugodt körülmények között átgondolni a mondanivalóját. Az orvosi rendelő légköre még a rutinos betegekben is némi szorongást vált ki: „szerepelni kell”. Fél attól, hogy sok függ az orvos értékítéletétől, „meg kell felelni” az orvos (elképzelte) elvárásainak, esetleg ott fog szembesülni a valósággal, netalán a további sorsával. Otthon, gondolkodás közben ezek még nem zavarják annyira.

Ha nem bízik az emlékezetében, *kétszín* *jegyzeteket* a mondanivalójáról. Egy listával a kezében magabiztosabb lehet, hiszen előre tudja, miről is akar majd beszélni. Még így is fog kapni váratlan vagy furcsa kérdést az orvostól, amire nem tudott felkészülni.

Nagyon sokan hajlamosak arra, hogy a tüneteket ne vegyék tudomásul, alulértékeljék, halogassák az ezekről való gondolkodást. Ha mégis foglalkoznak velük, akkor megpróbálják jelentéktelennek feltüntetni a panaszait maguk és családtagjaik előtt. A dohányzás mértékére, az alkoholfogyasztásra, de a rossz családi viszonyokra is vonatkozik ez a „szépitő” szándék. Be kell számolni káros szenvedélyeikről, nem bagatellizálva azokat.

Vállalja a korábbi mulasztásainak, halogatásának, önbecsapásának, esetleges önsorsrontásának a felelősségét azzal, hogy nyíltan beszél róluk az orvosnál.

Ne tévessze szem elől, hogy az őszintétlenséggel nem az orvost csapja be, hanem önmagát károsítja azzal, hogy a hiányos adatokból többnyire hiányos képe alakulhat ki az orvosnak a betegségről.

Gondolja végig: milyen rendellenességet vett észre, ami miatt az orvost felkereste? Miért nem érzi egészségesnek magát? Ezekre a kérdésekre nem is olyan könnyű válaszolni. Könnyű beszámolni olyanról, hogy körülírt fájdalom van, vagy tapint valamit a testén, köhög vagy fullad, de ez a ritkább eset. Gyakoribb a „nem érzem jól magam”, „rosszul vagyok”, „rosszulléteim vannak” válasz. Ha az orvossal való találkozás előtt megpróbálja ezeknek az érzéseknek az összetevőit tisztázni magában, gyakran világosabb, elmondhatóbb lesz a megváltozott állapot oka.

Panaszokat mondjon, és ne diagnózízt. A betegeknek gyakran az az összes mondanivalójuk, hogy „allergiám van” vagy „tüdőgyulladásom van”, esetleg „meggyengült az immunrendszerem”. A baj megállapítása az orvos feladata, de ehhez sok információra van még szüksége.

Próbálja *súlyossági sorrendben* elmondani a panaszait, kezdje azzal, ami legjobban zavarja. (Nem biztos, hogy az orvos is ezt fogja a legfontosabb panaszának tartani, de majd később ezt tisztázhatják.)

Nagyon fontos lehet a *panaszok időrendje*: melyik volt az első, és hogy következtek egymás után. Hónapok (esetleg évek) után erre nem is olyan könnyű visszaemlékezni.

Fontos lehet, hogy ezek a panaszok összefüggenek-e például helyszínekkel (munkahely, hétfégyi ház, szabadban vagy lakásban), évszakkal (tavasztól ősziig, a pollenidőszakban, vagy éppen őszi-télien, a meghűléses időszakban), tevékenységgel (munkavégzéskor, táplálkozásakor).

Légúti panaszoknál fontos, hogy azok nyugalomban, vagy mozgáskor lépnek-e fel. Összefüggenek-e légzéssel, köhögéssel, sóhajtással. A fulladás csak fizikai erőfeszítéskor jelentkezik, vagy nyugalomban (is)?

Az orvos (a hirtelen kezdődő betegségetől eltekintve) nemcsak az utóbbi napokban, esetleg 1-2 hétben előforduló panaszokra kíváncsi, hanem elsősorban arra, hogy ezek a panaszok *korábban is voltak-e már?*

Ha korábban is voltak, akkor kb. *miikor kezdődtek?* A helyes körmegeállapításhoz nagyon lényeges a panaszok fennállásának időtartama. Akkor is, ha kezdetben a panaszok enyhébbek voltak vagy ritkábban jelentkeztek. Értékes információ az orvos számára, ha azt is elmondja, hogy változott-e a panaszok gyakorisága. Az utóbbi időben ritkábban jelentkeznek, vagy éppen fordítva: egyre gyakrabban kínozzák. Vigye magával a korábbi leleteit, zárójelentéseit. Rendezze azokat időrendi sorrendbe, illetve csoportosítsa az azonos helyről-rendelésről származókat (pl. belgyógyászati, sebészeti, urológiai stb.)

BERTA GYULA