

ORVOSHOZ MEGYEK – ORVOSTÓL JÖVÖK

Sok ember számára gondot jelent az orvossal való találkozás. Ilyenkor derül ki betegségünk súlyossága, dől el további sorsunk, de azért is nehéz szituáció ez, mert az orvossal való konzultáció során olyan témák merülhetnek fel, amelyeket nem értünk, amiktől félünk, amiket nem tudunk kezelni. Rovatunk előző számban megjelent cikkünkben egy orvos tanácsait olvashattuk arról, hogyan készüljünk fel a vizsgálatra még otthon, nyugodt körülmények között. De mire figyeljünk ezután?

2. rész

Gondoljuk végig és írjuk fel a gyógyszerekkel kapcsolatos tudnivalókat is. Milyen gyógyszereket használ jelenleg? Ezek közül ne csak a tablettákat sorolja fel, hanem a kanalas orvosságokat, kúpokat, cseppeket (orrspray), kenőcsöket, a *belégzésre való* gyógyszereket is. Feltétlenül említse meg minden gyógyszert, amiket az utóbbi 2-3 hétben szedett, de már abbahagyta, vagy amiket a legutóbbi találkozás óta más orvos rendelt. Írja be azokat a szereket is, amiket a korábbi években tartósan (hónapokig, évekig) használt. Ezekből az orvos következtetni tud egy-egy kísérő betegség hosszára, súlyosságára, esetleg már meggyógyult korábbi betegségekre.

Feltétlenül írja be a gyógyszer neve mellé, hogy *milyen erősségi volt* (mg., mikrogramm, egység stb.) és *naponta hányszor*, mennyit kellett belőle bevenni, vagy használni. Feltétlenül említse meg, hogy *volt-e olyan gyógyszer, amire allergiás lett*, és mi volt az a tünet, amiből allergiára következtetett.

Ne feledkezzék meg azokról a szerekről sem, amit más orvos írt fel, vagy természetgyógyász rendelt, esetleg ismerőstől (szomszédától) kapott kipróbálásra. Ha egy gyógyszer másnak jó volt a betegségére, egyáltalán nem biztos, hogy Önénél is olyan hatása lesz, de kölcsönhatásba léphet azzal a szerrel, amit az orvosa rendelni szeretne. Lehet, hogy egy-egy újabb tünetet pont az a szer okozza, amit segítőkész laikusok adtak „kipróbálásra”.

Jegyezze fel azokat a jelenségeket is, amiket valamelyik gyógyszer mellékhatásának vélt.

Gondolja végig még otthon azt is, hogy Ön miként vélekedik a problémájáról? Ez hasznos lehet az orvos számára, mert ennek alapján dönthet arról, hogy miként értesse meg önnel a probléma valódi okát.

Azt is mondja majd el, hogy *milyen segítséget vár az orvosától*: tanácsot, megnyugtatót, csak gyógyszert, beutalót?

Fontos, hogy megmondja: *teljes őszinteséget vár-e orvosától*, vagy nem szeretné, ha mindent őszintén elmondana a betegséggel kapcsolatban. Nevezze meg azt a hozzátartozóját, akivel az orvos őszintén közölheti a diagnózist, a betegség várható kimenetelét stb.

Ha ismételt vizsgálatra megy, a következőket gondolja végig. Mi változott az előző látogatás óta? Mit felejtett el elmondani előzőleg?

Melyik panasz-tünet javult? Ha nem változott az állapota, vagy netalán romlott egyik vagy másik panasz, azt is monda el őszintén. Nagyon fontos kitérni arra, hogy a legutóbbi találkozás óta *volt-e valami más betegsége*, fellépett-e valami új tünet, kapott-e valamilyen új gyógyszert más orvostól, esetleg más betegség miatt.

Amikor találkozik az orvossal, mondja el, amit végiggondolt vagy leírt. Lehetőleg tömören, a lényegre koncentráltan adja elő a mondanivalóját. Használja jegyzeteit. Ha az orvos félbeszakítja és kérdez, a válasz után akkor is mondja el, amit fontosnak tart abból, amire készült.



Hallgassa meg figyelmesen, amit az orvos mond! Lehetőleg ne szakítsa félbe, de ha úgy látja, hogy az orvos tévesen jegyzett meg, vagy tévesen értékelt valamit, ne féljen helyesbíteni, mert másképp helytelenül rögződik a dolog az orvos emlékezetében és feljegyzéseiben. Ha úgy gondolja, hogy az izgatottság miatt nem tud arra koncentrálni, amit orvosa mond, akkor kérjen meg valakit, akiben bízunk, hogy kísérelje el a rendelésre. Könnyebb, ha valaki ott van önnel, segít megjegyezni a mondottakat, és aki támogatni tudja a továbbiakban.

Ha nem értett meg mindent, kérdezzen! A vizsgálatok után ne féljen rákérdezni a pontos *diagnózisra* és részletesen tudakolja meg, hogy *milyen kezelések várnak Önre*. Érdeklődjön meg, hogy a betegsége *miért, és hogyan alakulhatott ki*, és milyen hosszú gyógyulási időre kell számítani. Milyen lehet a *betegség kimenetele*?

Megkérdezheti, hogy lesz-e még szükség *további vizsgálatokra*. Ha igen, kérdezzen rá, hogy mikor és *hogyan kérhet oda időpontot*. Tudjon meg mindent a *felírt gyógyszerekről*. Kérdezze meg pontos *adagolásukat*, melyikből *naponta hányszor mennyit kell bevenni vagy használni*. Kérje meg az orvost, hogy írja fel ezt részletesen egy külön papírra.

Megkérdezheti, hogy melyik gyógyszer vagy gyógykezelés *mennyibe fog kerülni*, és ha drágának tartja, kérdezze meg, hogy van-e olcsóbb, de megfelelő hatású alternatíva. Kérdezzen a *mellékhatásokról*, érdeklődjön, hogy mi az orvos tapasztalata azok előfordulásáról. Ne a gyógyszer kísérőiratából próbálja megtudni a mellékhatásokat, ahol azok is fel vannak tüntetve, amik csak minden ezredik, vagy tízezredik betegnél jelentkezhetnek.

Érdeklődjön az esetleges *kiegészítő kezelési módok* felől, és arról, hogy *milyen recept nélküli készítményeket alkalmazhat* az előírtak mellett (például fejfájás, hasi görcs, ödéma, ízületi bajok stb. esetén). Tudakolja meg, hogy az életmódján kell-e változtatni. Esetleges diétás javaslatokra is kérdezzen rá.

Ha nem volt szó róla, kérdezze meg, hogy *legközelebb mikor kell jönnie ellenőrzésre*.



Érdeklődjön orvosánál, hogy később hol és hogyan juthat további megbízható információkhoz a betegségével kapcsolatban. Melyek azok a honlapok, ahol hiteles felvilágosítás olvasható, vannak-e kiadványok, könyvek, ahol további ismereteket szerezhet?

A vizsgálat után gondolja át hamarosan amit hallott, amíg jól emlékszik rá. Jó, ha ezeket is *leírja*, különösen a gyógyszerekkel kapcsolatos tudnivalókat. (Melyikből hányszor, mennyit, hogyan).

Ha kellemetlen dolgokat hallunk az orvostól, arra igyekezünk nem gondolni, elhessegetjük magunktól a gondolatot. *Ne seperje szőnyeg alá a kellemetlen információkat*. Amit leginkább elfelejteni szeretnénk, azt el is felejtjük. Emlékezzünk a *kellemetlen közlésekre* is!

Váltsa ki a felírt gyógyszereket. Ha már a felírásakor is tudta, hogy nem képes vagy nem akarja kiváltani, mondja meg előre, mert az orvos azt hiszi, hogy használni fogja azokat, és legközelebb az állapot változatlanágát, vagy rosszabbodását (esetleg javulását) ebben a hitben értékeli.

Legyen tisztában azzal is, hogy a *krónikus betegség*, évekig, esetleg évtizedekig tartó törődést, kezelést, odafigyelést tesz szükségessé. Eközben az állapotától függően változhat a gyógyszerek adagja, netalán más gyógyszerekkel lehet elérni jó ered-

ményt, de várja meg, amíg ezeket a változtatásokat az orvos javasolja, esetleg kérdezzen rá a változtatás szükségességére, ne önhatalmúlag hajtsa végre. Ha mégis változtatott valami miatt a gyógyszerelésén, azt legközelebb közölje orvosával.

Fontosak a gyógyszerekkel kapcsolatos tapasztalatai az orvos számára. Írja fel azokat is, mert az orvos akkor tudja egyénre szabni a kezelést, ha értesül erről. Gyakori tapasztalat, hogy az *enyhe mellékhatások megszűnhetnek* a gyógyszer folyamatos használata során. Ezt érdemes megvárni. *Egyéb tapasztalatait is összegezze*, hogy be tudjon számolni rólok, még ha jelentéktelennek, vagy nevetségesnek tűnnek is. Az orvos fontos következtetéseket vonhat le belőlük.

Krónikus betegség esetén (asztma, COPD, magas vérnyomás, szív- és érbetegségek, cukorbetegség stb.) *ne hagyja abba a kezelést*, amikor úgy érzi, hogy az állapota már megfelelő, a tünetei megszűntek. Ez csak azt jelenti, hogy a kezelés működik, általa az Ön állapota jól befolyásolható. Ekkor *fontos a kezelés folytatása*, hogy ez az állapot fennmaradjon. Ha tartósan nagyon jól érzi magát, az orvos fogja felajánlani, hogy csökkentésük a gyógyszerek adagját.

Végül pedig ne mulassza el az ellenőrző vizsgálatot az orvossal megbeszélte időben!

BERTA GYULA