

Valmistaudu lääkärin vastaanotolle

Lääkärissä käynti on monille meistä onneksi harvinainen tapaus. Joskus se tuntuu pelottavaltakin, ja vasta jälkikäteen tulee mieleen asioita, joista olisi pitänyt keskustella. Lääkärissä käyntiin on hyvä valmistautua etukäteen.

Onnistuneen lääkärissä käynnin jälkeen oloni tuntuu hyvältä, jopa helpottuneelta: saan vaivoihini apua ja tunnen tullessi ymmärretyksi. Lääkäri on ollut empaattinen ja kannustava. Kannattaisi käydä samalla lääkärillä, paras olisi varmasti ns. perhelääkäri – silloin kaikkia asioita ei tarvitse käydä aina alusta asti läpi. Ihminen on kokonaisuus ja kaikki vaikuttaa kaikkeen, joten olisi hyvä muistaa, ettei hoideta vain kipeää polvea, vaan oltaisiin kiinnostuneita koko potilaan hyvinvoinnista.

Tee muistilappuja!

Jotta lääkärireissu onnistuisi varmemmin, kannattaa sinunkin valmistautua siihen. Ei ole dementian merkki, jos sinulla on lääkärillesi kysymykset valmiina! Jos tiedät, että lääkärin kanssa on paljon selvitettävää, mainitse se jo aikaa varatessa, näin mahdollistat kiireettömän

tutkimus-/hoitoajan lääkärillesi ja saat mahdollisuuden selvittää mieltäsi askarruttavia asioita, eikä sinua keskeytetä kiireeseen vedoten.

Mikäli sairastat muitakin tautteja, tee niistä lista, mieti milloin ne todettiin ja miten niitä on hoidettu. Mieti, onko lähisukulaisilasi näitä sairauksia. Jos sinulla on sairaskertomuksia, röntgenkuvia tai laboratoriotuloksia viimeisimmiltä lääkärikäynneiltä, pidä ne mukanasasi. Mieti myös valmiiksi, miten nuo muut taudit ovat nyt hallinnassa, ovatko hoidot mitenkään tehonneet.

Tee lista käyttämistäsi lääkkeistä. Laita siihen mihin sairauksiin ne on määrätty, kuinka suuria annoksia olet käyttänyt ja mihin aikaan päivästä ne otat. Äläkä unohda mainita myös ns. käsikauppalääkkeitä, kuten vitamiineja. Myös reseptit kannattaa ottaa mukaan. – Muistithan, vain otettu lääke auttaa! Mainitse nekin lääkkeet, joita et enää edelli-

sen käynnin jälkeen ole jostain syystä ottanut.

Jos olet allerginen joillekin, etenkin lääkeaineille, listaa nekin ja merkitse listaan miten allergiat on havaittu (ihottuma, hengitysvaikeudet jne).

Älä vähättele vaivojasi!

On tärkeää, että osaat kuvailla vaivasi niin, että lääkärisi oivaltaa, mistä mahtaa olla kysymys ja osaa lähettää jo heti oikeisiin jatkotutkimuksiin. Ole vieläkin tarkempi, jos puhut jotain murretta ja lääkärisi näyttää olevan ulkomaalaissyntyinen. Kerro rehellisesti, miten kipeä olet, pelkäämättä hankalia jatkotutkimuksia tai leikkauksia. Muista kertoa, jos vaivasi jo rajoittaa kanssakäymistä, kerro avoimesti miltä sinusta tuntuu. Voit reilusti tunnustaa, jos joku asia pelottaa, sillä siihen voi löytyä helposti apu. Kerro myös miten olet yrittänyt vaivaasi helpottaa ja miten omat konstisi ovat tehonneet. Se viestittää lääkärille, että olet kiinnostunut tekemään kaikkiesi terveytesi eteen. Ei tarvitse hävetä, jos olet turvautunut ”poppakonsteihin”. Nykyään ei lääkärin enää pitäisi haukkua ketään. On hyvä muistaa sekin, että myös potilaan kannattaa olla asiallinen ja rauhallinen.

Nykyään lääkäri saattaa laittaa eteesi VAS-mittarin, jotta hän saa kuvan, miten kovaa kipusi on sillä hetkellä. Sinulla on edessäsi jana, jossa on asteikko 0–10: 0 tarkoittaa, ettei ole yhtään kipua ja 10, että kipusi on sietämätön, kestävä. Sinä laitat sitten ruksin oman tuntemuksesi mukaan. Kivun kuvaamiseksi joillain lääkäreillä on käytössä edestä ja takaa esitetty ihmishahmo, johon potilas saa värittää kipu- ja puutumisalueensa. Älä vähättele kipuasi, sillä kipu on elimistön parhaita keinoja ilmaista, että jokin on pielessä.

jatkuu seuraavalla sivulla





Kannattaa keskustella lääkärin kanssa – vastaanotolla ollaan hoitamassa juuri sinun asiaasi.

Ole aktiivinen!

Lääkärinä ei enää pidetä puolijumalana, joka sanelee mitä tehdään, jos yleensä jotain tehdään. Ihanteellinen vastaanottotilanne on vastavuoroinen, keskustelete vaihtoehtoista ja lääkärisi osaa selvittää sinulle, mistä sairautesi johtuu ja mihin hoitotuloksen kullakin hoidolla mahdollisesti päästään. Hän kertoo myös hoidon mahdolliset sivuvaikutukset, epäonnistumisetkin. Ellei lääkärisi esittele vaihtoehtoja, kysy niitä rohkeasti. Jos askarruttaa, kysy mitä tapahtuu, jos ei tehdä mitään. Kysy miten hoito voi vaikuttaa muihin sairauksiini, miten pian hoidon tehon pitäisi näkyä, miten tilannetta seurataan (kontrollikäynti, laboratoriokokeet).

Tärkeää on aina muistaa, että lääkäriillä on asiantuntemus ja kokonaisnäkemys, jota esimerkiksi yksittäiset lehdistä tai internetistä poimitut artikkelit eivät voi kumota.

Kerro kuitenkin, miltä sinusta tuntuu ja oletko samaa mieltä sairautesi hoidosta. Jos et ole ymmärtänyt lääkärisi ohjeita tms., kerro siitä, sillä sinun jos kenenkin pitää tietää, mitä tehdään ja miksi. Pääasia, että hoito ratkaistaan yhteisymmärryksessä. Lääkärin

on hyväksyttävä myös hoidosta kieltäytyminen.

Jos tunnet olosi turvattomaksi lääkärissä, voit ottaa mukaan jonkun läheisesi. Näin on toisetkin korvat kuulemassa, eikä tarvitse pelätä, että jotain meni ohi. Hän voi olla suureksi avuksi

myös tulevien hoitojen hyväksymisessä.

Kannattaa pitää myös mielessä, että lääkärikin ei ole yliihminen, jopa spesialisti tekee virheitä uransa aikana – jopa 15 % on virhediagnooseja. Yhdysvaltalainen lääkäri ja kirjailija **Jerome Groopman** on kertonut lääkäreiden ajatusvirheistä, vääristä diagnooseista ja omasta suurimmasta virheestään kirjassaan: *How Doctors Think*. Groopman kaipaa lääkärinkoulutukseen opetusta siitä, miten virhepäätelmät syntyvät.

Virheen sattuminen omalle kohdalle tuntuu kestäättömältä. Kannattaakin miettiä, miten tärkeä osa juuri minulla potilana on, kun kerron oleelliset tiedot hoitavalle lääkäriini mitään salaamatta, jotten saata häntä harhapoluille.

Liisa Vatanen

Lisää aiheesta **Esko Kaartisen** artikkelissa "Voiko potilas vaikuttaa hoitoonsa" Niveltiedossa 1/2007. Artikkelin löytyy myös netistä osoitteesta http://www.niveltieto.net/aineistot/voiko_potilas_vaikuttaa_hoitoonsa.pdf. Alla potilas-lääkärisuhteen "muis-tilista" ko. artikkelista.

- mitä puheliaampi potilas, sitä hiljaisempi lääkäri
- mitä puhumattomampi potilas, sitä epätietoisempi lääkäri
- mitä hyökkäävämpi potilas, sitä torjuvampi lääkäri
- mitä "tietävämpi" potilas, sitä epävarmempi lääkäri
- mitä asiallisempi potilas, sitä helpottuneempi ja empaattisempi lääkäri
- mitä avoimempi (rehellisempi) lääkäri, sitä turvallisemmaksi itsensä tunteva potilas
- mitä avoimempi potilas, sitä varmempi ja tietävämpi lääkäri
- mitä asiantuntevampi (varmempi) lääkäri, sitä luottavaisempi potilas
- mitä kiireisempi vastaanottotilanne, sitä hermostuneempi lääkäri
- mitä kiireettömämpi vastaanottotilanne, sitä tyytyväisempi potilas
- mitä tiukempi aikataulu, sitä tyytymättömämmät osapuolet
- mitä tyytyväisemmät osapuolet, sitä parempi potilas-lääkärisuhde

**Mitä parempi potilas-lääkärisuhde,
sitä parempi hoidon lopputulos!**