

# Kdaj in kako pričeti pogovor z zdravstvenim strokovnjakom?

*Zdravje in bolezen sta dve povsem različni pokrajini. Če imamo srečo, preživimo večino življenja v prvi, večina ima pa vendarle izkušnje iz obeh. Najbolje je torej, če se naučimo pravih življenja v obeh pokrajinah: kaj pomeni »biti zdrav« in »biti bolan«.*

Susan Sontag, 1989

## Spoštovana bolnica, spoštovani bolnik.

Kadar zbolimo, se v nas porodi veliko vprašanj, na katere ne poznamo odgovora. Pogosto smo v zadregi, komu in kako posredovati svoje občutke in težave ter kako dobiti odgovore na številna vprašanja, ki se nam naenkrat porajajo.

V času zdravljenja se srečujemo z različnimi zdravstvenimi strokovnjaki (zdravnik, medicinska sestra, fizioterapevt, psiholog, dietetik ...), ki so na različne načine vključeni v proces diagnostike in zdravljenja. Naša pravica in tudi dolžnost je, da o svoji bolezni spregovorimo odkrito ter da o njej pridobimo čim več informacij. Da pa smo lahko uspešni sogovorniki, moramo vedeti:

- **kdaj** je najprimerneje komunicirati z zdravnikom in ostalimi zdravstvenimi strokovnjaki,
- **kako se pripraviti na pogovor** in
- **katera so tista vprašanja**, s katerimi bomo dobili ustrezne odgovore in napotke, da postanemo aktiven partner v procesu zdravljenja. S poznavanjem bolezni in postopkov ter našim vključevanjem v proces obravnave se namreč poveča naša varnost ter zmanjša število morebitnih zapletov.

## Kdaj je najprimerneje pogovoriti se z zdravnikom in ostalimi zdravstvenimi strokovnjaki?

Zelo pomembna je začetna informacija, ki jo posredujete zdravniku. Na podlagi vaše dobre priprave na prvo srečanje bo zdravnik z vami lažje opravil prvi pregled in postavil diagnozo. Seveda pa je pomembno, da postavljate vprašanja ves čas zdravljenja. Vprašanja lahko zastavljate vsem zdravstvenim strokovnjakom, s katerim boste prišli v stik, ti pa vam bodo informacijo posredovali ali vas bodo obvestili, kdo je najprimernejši za podajanje odgovora.

## Kako se pripravim na pogovor?

Jasno izrazite, da razumete odgovornost za svoje zdravje in ste zato tudi pripravljeni sodelovati pri obravnavi in vodenju bolezni.

- Informacije, ki jih želite posredovati zdravstvenemu strokovnjaku, naj bodo odkrite.
- Odgovori, ki jih podajate na zastavljena vprašanja, naj bodo jasni.
- Povejte, kaj so vaše težave in kako jih občutite in doživljate.
- Povejte, kaj ste do sedaj sami storili, da bi svoje težave omilili.
- Povejte, kako vaše težave vplivajo na vaše vsakdanje življenje, delo in telesne sposobnosti.

## Kako z vprašanji do odgovorov?

Uspešnost zdravljenja in obvladovanje bolezni sta v precejšnji meri odvisna od poznavanja in razumevanja poteka in zdravljenja bolezni. Pri izražanju svojih težav, tako telesnih kot duševnih, ne imejte ovir, bodite pa tudi vztrajni pri iskanju odgovorov. Odgovore morate razumeti, da boste lahko sledili navodilom in prispevali k večji varnosti obravnave. Vprašanja, ki vam lahko pomagajo priti do odgovorov ...

Ker smo pri postavljanju vprašanj lahko tudi v zadregi, je priporočljivo, da si vprašanja zapišemo ali pa prosimo svoje bližnje, da nam pri pridobivanju informacij pomagajo.

## Vprašanja

Kje dobim informacije?

Kakšna je moja bolezen in kako se imenuje?

Kateri so vzroki za mojo bolezen oz. kaj jo je povzročilo?

Katere preiskave so potrebne za razjasnitev moje bolezni in kako bodo potekale?

Kako bodo preiskave pomagale pri razjasnitvi moje bolezni?

Ali so pri predlaganih preiskavah možni zapleti?

Kdaj bom z zdravljenjem pričel/pričela?

Kako bo potekalo moje zdravljenje in koliko časa?

Na kaj moram biti pozoren/pozorna v času zdravljenja?

Kakšne so moje izbire pri zdravljenju in kakšna so tveganja?

Ali lahko pričakujem med zdravljenjem zaplete in kako verjetni so zapleti?

Kakšna je uspešnost/prognoza mojega zdravljenja?

Kakšna zdravila bodo potrebna za zdravljenje?

Koliko časa jih bom moral/morala jemati?

Ali imajo zdravila stranske učinke?

Kaj lahko naredim sam/sama, da bo zdravljenje uspešnejše?

Kaj lahko storim, da se bolezen ne bo ponovila/ne bo tako hitro napredovala?

Kako bo bolezen vplivala na moje življenje in delo?

Katere odločitve v zvezi z zdravljenjem moje bolezni so pomembne tako zame kot za mojo družino?

Ali mi lahko pri tem pomagate/svetujete?

Kako mi lahko pomaga moja družina?

Imam kronično bolezen. Katera znanja in veščine bom

Potreboval/potrebovala za obvladovanje bolezni ter kako in kje jih bom pridobil?

Če se z vašim predlogom o poteku zdravljenja ne strinjam, kako bo to vplivalo na mojo bolezen?

Ali si lahko pridobim mnenje drugega strokovnjaka?

Ali bom potreboval pri zdravljenju bolezni še koga drugega (vključitev drugih specialistov, služb)?

Moja bolezen je resna. Kako bo potekalo zdravljenje, ko ne bom mogel/mogla vplivati na odločitve?

Ali lahko pričakujem, da se bodo upoštevale moje želje, ko bo bolezen napredovala?

VZEMITE  
ZLOŽENKO

