



Než půjdu k lékaři

**Pomozte svému lékaři
být ještě větším odborníkem
a zlepšete tak svou léčbu!**

 upp.med.muni.cz/zdroje/edu

 [psycho_med_muni](https://www.instagram.com/psycho_med_muni)

 [UPPLFMU](https://www.facebook.com/UPPLFMU)

OČEKÁVÁNÍ

Ujasněte si, co od návštěvy u svého lékaře očekáváte a své plány mu sdělte hned na začátku vašeho setkání. Přejete si dostat informace? Ujistění? Doporučení? Zjistit možnosti léčby? Potřebujete pochopení nebo se ujistit, že je správně to, co děláte? Vše si dopředu v klidu promyslete a třeba i napište. Zkuste je pojmenovat jasně, ideálně v jedné větě nebo v krátkém seznamu. Jasně pojmenování může lékaři pomoci setkání uzpůsobit vašim očekáváním a potřebám.

BUĎTE PŘIPRAVENÍ

Pokud jdete k lékaři, který Vás nezná, udělejte si rekapitulaci operací, úrazů, onemocnění, které jste prodělali. Před návštěvou si udělejte jmenný seznam léků, jejich dávkování a to, jak často a jak dlouho je užíváte.

JASNOST

I když je to samozřejmě někdy obtížné, zkuste si dopředu pro sebe jasně pojmenovat, jaké trápení máte a zkuste ho převést do několika jednoduchých vět. Lékař vás samozřejmě navede a na vše se doptá, co nejjasnější pojmenování mu však může pomoci se rychleji zorientovat a své otázky lépe cílit. Například: „První obtíže se objevily před čtrnácti dny. Bolest břicha byla z počátku jen občasná, nejčastěji ráno před jídlem. Poslední tři dny mě v oblasti břicha bolí většinu dne. Třikrát jsem si vzal lék (druh), ale nepomohlo to.“

UPŘÍMNOST

I když to může být někdy nepříjemné, vždy pravdivě sdělte vše o vašem chování, jako je například kouření, alkohol, pohybové aktivity, tělesnou váhu nebo užívání návykových léků a ostatních látek. Jedná se o velmi důležité údaje, které mohou vést ke správné diagnóze a mají také vliv na to, jakou léčbu lékař zvolí.

VYUŽIJTE ČAS

Čas, který vám může lékař věnovat, je vždy omezený. Zeptejte se lékaře, kolik času máte na vaše setkání vyhrazeno. Zkuste jej využít co nejlépe. Ne vždy je čas na vše, co byste potřebovali. Proto se s lékařem domlouváme, co lze zvládnout dnes a nad čím se potkáme jindy. Před vstupem do ordinace se zkuste nerozptylovat. Pokud při čekání čtete nebo sledujete nějaké pořady v TV nebo na mobilním telefonu, zkuste si vybrat spíše neutrální témata, neřešte v tu chvíli nic, co by vás emočně rozrušovalo. Při vstupu do ordinace si vypněte svůj telefon. V rozhovoru s lékařem se vyhýbejte konfliktním tématům, jako je například politika a stejně tak se vyhýbejte čemukoli, co by vás i lékaře odvádělo od hlavního tématu vašeho setkání.

VZÁJEMNÁ PŘÍTOMNOST

A SOUSTŘEDĚNÍ

Pozornost náš všech je stále častěji roztržštěná. Příčinou jsou mobilní telefony, počítače a naše dostupnost kdekoli a kdykoli. Na straně lékaře jsou nejčastějšími příčinami elektronická dokumentace v ordinaci, pípání a bzučáky na nemocničních odděleních, nadměrná administrativa a v neposlední řadě složitost medicíny samotné. Je přirozené, že lékař zapisuje do počítače vše, co mu říkáte už během rozhovoru. Pokud však lékař stále sleduje monitor počítače a nenavazuje s vámi v průběhu rozhovoru oční kontakt, jeho pozornost není úplná a nemusí vnímat, co je pro vás důležité. Zároveň pokud jste i vy rozptýlen/a, komunikace tím opravdu trpí. Pokud si takového rozptýlení všimnete u sebe, zkuste se z myšlenek a pocitů vrátit do přítomnosti. Někdy může pomoci uvědomit si jeden svůj nádech a výdech. Pokud takové rozptýlení vidíte u vašeho lékaře, můžete ho třeba vlídně poprosit větou: „Až dokončíte, co je třeba, mám důležitou otázku. Ale rád/a počkám.“ Tyto a jiné náznaky mohou přenést pozornost lékaře a mohou vám pomoci docílit vzájemného porozumění. Pokud vám lékař nevěnuje pozornost, je to příležitost s lékařem téma pozornosti diskutovat nebo hledat jiného lékaře.

ZODPOVĚDNOST A SPOLUPRÁCE

Myslete vždy na to, že pro úspěšnou prevenci a léčbu onemocnění je nezbytná vaše spolupráce (např. pravidelné užívání léků, úprava životního stylu nebo snížení stresu). Možná si myslíte, že léky na bolest nefungují, ale třeba přehlížíte, že se vám nedaří je užívat dle doporučení nebo až příliš dlouho čekáte s jejich nasazením. Běžně se stává i opak – zlobíte se na sebe, že se stále necítíte lépe, třebaže je na vině lék, který vám nesedí. A v tu chvíli je třeba se lékaři o nastalé situaci zmínit. Lékař nese odpovědnost za diagnostiku a zvolenou léčbu, nemůže však ani při největší snaze nést odpovědnost za vaše zdraví nebo to, jak se léčíte.

OBAVY

Zkuste si dopředu zformulovat vaše obavy, které v tuto chvíli v souvislosti s nemocí a léčbou máte. Můžete si je i sepsat a svého lékaře o nich informovat, i kdyby se na ně nezeptal. Jen díky vám se může lékař dozvědět o všem, co je pro vás důležité. Nespolehejte, že lékaře napadne vše, na co myslíte. Pokud je to pro vás z různých důvodů obtížné, svěřte se zdravotní sestře, ta informace lékaři předá. Jen otevřená diskuze těchto témat umožňuje léčbu, která respektuje vaše priority.

TO DŮLEŽITÉ NA PRVNÍ MÍSTO

Ptejte se svého lékaře na vše, co je pro vás důležité. Nenechávejte své nejdůležitější otázky na konec návštěvy. Ptejte se, co znamenají výsledky vyšetření, jak bude postupovat léčba, jaká jsou její možná rizika a výhody. Zajímejte se, jestli existují nějaké další možnosti vedle těch, které lékař zvolil a co by se třeba stalo, kdyby se léčba odložila a jen se čekalo. Dobré porozumění léčbě a rozhodnutím lékaře podporuje léčbu samotnou a prohlubuje vzájemnou důvěru.

VLASTNÍ POROZUMĚNÍ

Zajímejte se o své zdraví, vyhledávejte si další informace z ověřených zdrojů, které vám pomohou chápat, co se s vámi děje a v čem spočívá léčba. Ověřujte si však v rozhovoru s lékařem své domněnky a přesvědčení. Lékař vám na základě svých hlubokých znalostí umí vše vysvětlit. Chybná přesvědčení mohou být zdrojem obav, nerealistických očekávání a nedodržování doporučení.

NEBÝT NA TO SÁM

Dělejte si v průběhu návštěvy lékaře poznámky. Většina z nás si není schopná zapamatovat vše, co v ambulanci nebo nemocnici zazní. Pokud požádáte lékaře o svolení, lze si rozhovor s lékařem nahrát na váš chytrý telefon a doma si pak vše v klidu ještě jednou projít. Pokud je to pro vás obtížné, přivzte k návštěvě někoho z vašich blízkých. Každý z nás někdy potřebuje další pár očí a uší v komunikaci s lékařem a sestrami. Přítomnost blízké osoby (rodina, kamarádi) vám může pomoci při důležitém rozhodování a bude vám také emoční oporou a zdrojem většího klidu.

JSME NA STEJNÉ LODI

I přes to, že je lékař expertem v daném oboru a rozumí medicínským příčinám vašeho strádání, je také obyčejným člověkem se svými silnými a slabými stránkami, svými radostmi, nemocemi, strachy a trápením. V ambulanci se tak setkávají dva lidé, kteří sdílejí lidský úděl stárnutí a nemoci a každý vnímá situaci ze svého pohledu. Vzájemná komunikace, respekt, trpělivost a soucit jsou jediným možným mostem, jak se společně potkat a porozumět si ku prospěchu obou. Dovolte si tak vašeho lékaře vnímat jako druhého člověka a pomozme mu tak vnímat i vás.

ZPĚTNÁ VAZBA

Vždy dávejte svému lékaři zpětnou vazbu o tom, jak zvolená léčba funguje. Snažte se také co nejrealističtěji lékaři popsat, zdali zavedenou léčbu dodržujete anebo je u vás spojena s určitými odchylkami. Všímejte si zlepšení, i drobných, ale pokud se necítíte lépe, lékaři toto vždy sdělte. Otevřená a pravdivá zpětná vazba je pro lékaře zcela zásadní. Jen na jejím základě ji může upravovat nebo měnit.

VZÁJEMNÉ POROZUMĚNÍ

Být s lékařem na „stejně vlně“ a zažívat vzájemné porozumění, dokonce i když spolu nesouhlasíte, je ideální stav, který všichni hledáme. Někdy tento pocit přichází sám, častěji ale stojí jistou míru úsilí – a to na obou stranách. Najít takového lékaře není snadné. Limituje nás dostupnost odborníků, nejvíce oblíbení a kompetentní lékaři mají obvykle plné kapacity, někdy prostě nemáme na vybranou a lékaře nám doporučí jako jediného. To ale neznamená, že musíme jako pacienti spolupracovat s každým. Obě strany by měly klást důraz na vzájemný respekt k názoru druhého. Na vztahu s lékařem lze pracovat, posouvat ho prostřednictvím rozvíjení zásad uvedených výše, nicméně někdy to prostě i přes snahu obou stran nejde. V tom případě má smysl hledat jiného lékaře.

