

Jestem po udarze.

O co pytać na wizycie lekarskiej?

Lista kontrolna dla osób przechodzących rekonwalescencję po udarze lub ich opiekunów.

PRZED WIZYTĄ

Odpowiedz sobie na pytania:

- Jaki jest cel danej wizyty?
- Czego potrzebuję lub oczekuję od osoby prowadzącej moje leczenie?

Notuj ważne informacje:

- Obserwuj zmiany w Twoim zachowaniu, samopoczuciu, ogólnym stanie fizycznym i psychicznym – notuj je na bieżąco i skonsultuj z lekarką/ lekarzem przy następnej wizycie. Zapisuj daty i okoliczności, np.: kiedy się zdenerwuję to..., kiedy wypiję drinka to..., kiedy zmienia się pogoda to....
- Prowadź specjalny zeszyt na notatki z wizyt – spisuj odpowiedzi na Twoje pytania, wszelkie zalecenia czy porady. Niech Ci towarzyszy podczas każdej wizyty lekarskiej.

Pamiętaj:

- Im więcej wiesz na temat choroby i swojego stanu zdrowia, tym większą masz kontrolę nad leczeniem i powrotem do zdrowia.
- Możesz pytać o wszystko – ta choroba to dla Ciebie nowa i bardzo trudna sytuacja, masz prawo czegoś nie wiedzieć.
- Nie zniechęcaj się, gdy nie rozumiesz terminologii używanej przez personel medyczny – dopytaj, jeśli coś nie jest dla Ciebie jasne. Nikt nie wymaga od Ciebie posiadania specjalistycznej wiedzy.

Przygotuj się do spotkania:

- Wypisz kilka pytań i uporządkuj je, zaczynając od najważniejszego dla Ciebie. Pamiętaj jednak, że wizyty lekarskie są krótkie. Jeśli podczas wizyty lekarskiej zabraknie czasu na zadanie wszystkich pytań, poznasz odpowiedzi na te najważniejsze.
- Weź ze sobą zeszyt z Twoimi notatkami i pytaniami, długopis i tę listę kontrolną.
- Zabierz koniecznie wypis ze szpitala wraz z wynikami badań.
- Zapoznaj się z tą dokumentacją. Podkreśl informacje, które są dla Ciebie niejasne i zapisz pytania z nimi związane.
- Jeśli przyjmujesz leki na stałe, spis przed wizytą listę ich nazw z dawkowaniem i informacją jaką dolegliwość leczą.
- Jeśli nie czujesz się na siłach, by spisywać notatki w trakcie wizyty, poproś bliską osobę, by Ci towarzyszyła i Cię w tym wyręczyła.

NA POCZĄTKU WIZYTY:

- Poinformuj lekarkę/ lekarza, że chcesz, aby ta wizyta przebiegła w oparciu o Twoje pytania. Uprzedź, że masz swoją listę, z której chcesz skorzystać. Możesz wykorzystać przykładowe zdanie: “Przygotowałam/ przygotowałem na dzisiejszą wizytę kilka pytań, które chciałabym/ chciałbym zadać. Czy może Pani/ Pan na nie odpowiedzieć?”.
- Wprowadź lekarkę/ lekarza w kontekst Twojej wizyty. Powiedz, że jesteś po udarze, doprecyzuj po jakim i ile czasu minęło od udaru.

Obszar	Wyjaśnienie	Przykładowe pytania, które możesz zadać
Wyniki badań <i>Co wiem o swojej chorobie?</i>	<p>Na wizytę zabierz ze sobą wypis ze szpitala i wyniki badań. Masz prawo nie rozumieć ich treści. Koniecznie poproś o objaśnienie wyników i informacji, które nie są jasne, w przystępny dla Ciebie sposób.</p> <p>Wizyty lekarskie są krótkie, dlatego zacznij od zadawania najważniejszych pytań, aby nie zabrakło na nie czasu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jakie są wyniki moich badań? Co one oznaczają? • Do jakich specjalistów mam się udać z wynikami?
Leczenie <i>Jak będzie wyglądało moje leczenie?</i>	<p>Jeżeli Twój stan zdrowia wymaga szerszego leczenia, zapytaj o sugerowany plan na przyszłość i zanotuj kolejne kroki. Ustalcie wspólne cele i zapytaj, jak możecie je mierzyć, w ten sposób łatwiej będzie Ci zauważyć postępy w leczeniu.</p> <p>Twój styl życia i dieta również mają wpływ na Twój organizm i codzienne samopoczucie. Dopytaj o zalecenia w tym zakresie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jak będzie wyglądało dalsze leczenie i jaki jest jego cel? W jaki sposób mogę rozpoznać, że leczenie przynosi efekt? • Jak mogę poprawić swój stan zdrowia? Na jakie nawyki (np. dietę, plan dnia) zwrócić uwagę?
Lekarstwa <i>Jakie leki mam przyjmować?</i>	<p>Poinformuj lekarzkę/ lekarza, jakie przyjmujesz leki na stałe. Jeśli dostaniesz listę nowych leków, upewnij się, że możesz je łączyć z obecnie przyjmowanymi.</p> <p>Dowiedz się, jak długo należy je przyjmować, jakie skutki uboczne mogą powodować i jak wpłyną na Ciebie od razu i w dłuższej perspektywie.</p> <p>W trakcie przyjmowania nowych leków notuj, jak na nie reagujesz i skonsultuj swoje spostrzeżenia na kolejnej wizycie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jak mogę zareagować na nowe lekarstwa? • Jak długo mam przyjmować przepisane leki? W jakim przypadku mam przestać je stosować? • Czy mogę łączyć przepisane lekarstwa z tymi, które przyjmuję obecnie? • Czy istnieją tańsze lub bezpieczniejsze zamienniki przepisanych leków? Jeśli tak, czy coś stoi na przeszkodzie, by się na nie zdecydować w moim przypadku?
Codzienna aktywność fizyczna <i>Jak mogę wesprzeć rehabilitację?</i>	<p>Przeważnie leczenie wymaga specjalistycznej rehabilitacji, ale część ćwiczeń możesz i powinieneś wykonywać samodzielnie w domu. Zapytaj lekarzkę/ lekarza co możesz zrobić we własnym zakresie, aby przyspieszyć powrót do sprawności.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jakiego typu aktywność poza rehabilitacją mogę wykonywać? • Jakie ćwiczenia mogę wykonywać samodzielnie w domu? Jakiego sprzętu będę potrzebować? • Jak mogę wycwiczyć codzienne czynności, tj. gotowanie, dbanie o higienę, sprzątanie?
Prewencja <i>Dlaczego przydarzył mi się udar?</i> <i>Jak mogę zapobiec kolejnemu udarowi?</i>	<p>Przyczyny udaru mózgu mogą być różne. Często osoby po udarze są bardziej narażone na wystąpienie kolejnego udaru w przyszłości.</p> <p>Na bieżąco monitoruj swój stan zdrowia i nie lekceważ żadnych niepokojących symptomów.</p> <p>Informuj lekarza o wszystkich zauważonych zmianach i miej odwagę o nie pytać.</p> <p>To odpowiedni moment, by zapytać o dalszą diagnostykę.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Co było przyczyną mojego udaru? • Jak mogę zmniejszyć ryzyko wystąpienia kolejnego udaru? • Jakie objawy po udarze mogą być niepokojące? Na co muszę zwrócić szczególną uwagę? • Jakich powikłań mogę się spodziewać? Jak można je zbadać?

Obszar	Wyjaśnienie	Przykładowe pytania, które możesz zadać
<p>Dolegliwości po udarze</p> <p><i>Co mi dokucza po udarze?</i></p>	<p>Zaburzenie mowy (afazja), nadmierne napięcie mięśniowe (spastyczność), czy napady padaczkowe to najczęstsze skutki udaru. Coraz większe ograniczenia w wykonywaniu codziennych czynności, ból i zaburzenia funkcji kończyn powinny być omówione podczas wizyty z lekarzem.</p> <p>Zapytaj, jak możesz zapobiec powikłaniom udaru</p> <p>Więcej informacji na ten temat znajdziesz pod linkiem: www.zyciepoudarze.pl</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Nie mogę rozprostować ręki, przez co nie mogę jej dokładnie umyć. Jaki jest tego powód?</i> • <i>Mam problem z ubieraniem się, np. zakładaniem butów i coraz większy problem z chodzeniem. Dlaczego tak się dzieje?</i> • <i>Drętwieje mi ręka/ stopa. Co mogę z tym zrobić?</i>
<p>Zachowania po udarze</p> <p><i>Czy ja to ciągle ja?</i></p>	<p>Nie tylko Twoje ciało, ale i umysł mogą ulec zmianom niewidocznym na pierwszy rzut oka.</p> <p>Zaburzenia snu, zmienny nastrój, depresja, lęk, pogorszenie koncentracji, nerwowość, ogólne pogorszenie samopoczucia, to ważne kwestie, które musisz omówić na wizycie lekarskiej.</p> <p>Zapytaj o pomoc psychologiczną, jeśli czujesz taką potrzebę.</p> <p>Więcej informacji na ten temat znajdziesz pod linkiem: www.zyciepoudarze.pl</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Moje zachowanie zmieniło się. Jak długo mogą utrzymać się te zmiany i wahania nastroju? Z kim mogę o tym porozmawiać lub gdzie szukać pomocy?</i> • <i>Czy zmiany psychiki, których doświadczam są trwałe i typowe na tym etapie rekonwalescencji po udarze? Kto może mnie wesprzeć w tej sytuacji?</i>

Materiał został opracowany na potrzeby kampanii Życie po udarze przez Fundację CommuniCare.