

Jestem po udarze.

O co pytać na wizycie lekarskiej?

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

Obszar i Przykładowe pytania:	Miejsce na Twoje pytania i odpowiedzi lekarza
<p>Wyniki badań: Co wiem o swojej chorobie?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jakie są wyniki moich badań? Co one oznaczają? • Do jakich specjalistów mam się udać z wynikami? 	
<p>Leczenie: Jak będzie wyglądało moje leczenie?</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? 	
<p>Lekarstwa: Jakie leki mam przyjmować?</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? 	
<p>Codzienna aktywność fizyczna: Jak mogę wesprzeć rehabilitację?</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 wyćwiczyć codzienne czynności, tj. gotowanie, dbanie o higienę, sprzątanie? 	
<p>Prewencja: Dlaczego przydarzył mi się udar? Jak mogę zapobiec kolejnemu udarowi?</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? 	
<p>Dolegliwości po udarze: Co mi dokucza po udarze?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nie mogę rozprostować ręki, przez co nie mogę jej dokładnie umyć. Jaki jest tego powód? • Mam problem z ubieraniem się, np. zakładaniem butów i coraz większy problem z chodzeniem. Dlaczego tak się dzieje? • Drętwieje mi ręka/ stopa. Co mogę z tym zrobić? 	
<p>Zachowania po udarze: Czy ja to ciągle ja?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Moje zachowanie zmieniło się. Jak długo mogę utrzymać się te zmiany i wahania nastroju? Z kim mogę o tym porozmawiać lub gdzie szukać pomocy? • Czy zmiany psychiki, których doświadczam są trwałe i typowe na tym etapie rekonwalescencji po udarze? Kto może mnie wesprzeć w tej sytuacji? 	

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

Obszar i Przykładowe pytania:	Miejsce na Twoje pytania i odpowiedzi lekarza
<p>Dolegliwości po udarze: Co mi dokucza po udarze?</p> <ul style="list-style-type: none">• Nie mogę rozprostować ręki, przez co nie mogę jej dokładnie umyć. Jaki jest tego powód?• Mam problem z ubieraniem się, np. zakładaniem butów i coraz większy problem z chodzeniem. Dlaczego tak się dzieje?• Drętwieje mi ręka/stopa. Co mogę z tym zrobić?	
<p>Zachowania po udarze: Czy ja to ciągle ja?</p> <ul style="list-style-type: none">• Moje zachowanie zmieniło się. Jak długo mogą utrzymać się te zmiany i wahania nastroju? Z kim mogę o tym porozmawiać lub gdzie szukać pomocy?• Czy zmiany psychiki, których doświadczam są trwałe i typowe na tym etapie rekonwalescencji po udarze? Kto może mnie wesprzeć w tej sytuacji?	