




Полезные советы


1. Придите на прием заранее, но не более чем за 10 минут. Время – это самое ценное, что у нас есть. «Самый плохой пациент» в понимании врачей – тот, кто занял окно времени и просто не пришел, не предупредил.
2. Возьмите с собой выписки о вашем состоянии здоровья и анализы.
3. Напишите/распечатайте список всех лекарств и – обязательно! – биодобавок, включая витаминные комплексы, которые вы принимаете и принимали в течение последних месяцев. Непременно укажите дозы.
4. Перечислите на листе бумаги свои аллергии, случаи непереносимости лекарств и перенесенные заболевания.
5. Не грузите врачей лишней информацией.
6. Когда доктор назначает препарат для приема «длительно» или «постоянно», это значит, что лекарство нужно принимать именно постоянно. Или пока не изобретут препарат лучше.
7. Прямо спросите, как с врачом поддерживать контакт после приема. Можно ли писать ему в мессенджеры, на почту, когда удобно звонить.
8. Задавайте вопросы: «Есть ли лечение лучше? Можно ли еще что-то сделать?».
9. Будьте готовы к тому, что если вы очень эмоционально относитесь к симптомам, вам может быть рекомендована консультация психиатра или психотерапевта дополнительно к лечению у кардиолога и гастроэнтеролога. Это не значит, что вы псих. Почти все тяжелые болезни травмируют психику, боль как бы переносится из тела в голову. И даже если мы излечим тело, жалобы могут остаться, без психотерапевта тут никак.


10. Требуйте разъяснений, если вам что-то непонятно. До упора. Не уверены в словах врача? Обратитесь к другому доктору за вторым мнением.
11. Просите использовать меньше терминов. Если врач употребляет слишком много научных терминов, а вы его не понимаете, нет ничего постыдного в том, чтобы попросить его говорить на понятном вам языке. Объяснять, что с вами и как будет проходить лечение, – часть работы доктора.
12. Подводите итоги встречи. Чтобы дома не разбираться с назначениями и рекомендациями, уточните на месте, все ли вы правильно поняли. Затем проговорите вслух порядок своих действий после посещения врача.


Горячая линия проекта «Права пациента на бумаге и в жизни»:


 +7 953 235-67-67

Контакты Центра устойчивого развития Псковской области:

 г. Псков, ул. Ленина, д. 7

 +7 911 351-33-98

 +7 (8112) 29-10-95

 csdpr@csdpr.ru

 vk.com/csdpr

 csdpr.ru



КАК НАЙТИ ХОРОШЕГО ВРАЧА И БЫТЬ ХОРОШИМ ПАЦИЕНТОМ

Если Вы хотите, чтобы разговор с доктором был продуктивным, необходимо быть к нему готовым

У Вас всегда есть возможность получения информации из разных источников, поэтому выбор доктора, которому Вы сможете задать волнующие Вас вопросы и которому Вы будете доверять – очень важен.



Спросите себя: «Как много я хочу знать?»

Первый шаг для установления хорошего контакта в разговоре с доктором – это определение для себя, что именно и как много Вы хотите узнать.

Многие люди хотят знать как можно больше медицинских подробностей о своем заболевании, что дает им чувство контроля над ситуацией. Некоторые пациенты, наоборот, предпочитают получать немного информации о своем заболевании. Они чувствуют себя переполненными медицинскими деталями и будут рады дать возможность доктору принимать решения.

Не бойтесь сообщить Вашему доктору о том, что Вы хотите знать, а что – нет.



Постановка вопросов

Записывайте Ваши вопросы по мере их возникновения между приемами и не забывайте их взять с собой на прием.

Когда Ваш врач дает Вам инструкции, запишите их на бумаге. Перед уходом убедитесь в том, что Вы их четко понимаете, так как их необходимо соблюдать в точности.



Основная информация

Предлагаем Вам основные вопросы:

- Что со мной происходит? (Каков мой диагноз?)
- Какое лечение Вы рекомендуете?
- Существуют ли альтернативные варианты лечения?
- Каковы преимущества данного лечения?
- Каковы риски данного лечения?
- Как долго будет проходить лечение?
- Какие препараты Вы будете мне прописывать? Каковы их действия, на что они направлены?
- К чему мне стоит быть готовым во время лечения?
- Какие побочные действия от лечения мне стоит ожидать?
- Что можно будет предпринять по отношению к побочным действиям?



Запоминая разговор с врачом

В тревожном состоянии бывает часто трудно запомнить слова собеседника. Поэтому, в разговоре с доктором:

- Делайте пометки о разговоре с Вашим врачом.
- Спросите, можно ли записать разговор с врачом.
- Позовите с собой на прием члена семьи или друга для помощи.



Получение альтернативного мнения

Некоторые пациенты находят трудным признаться своему лечащему врачу о желании получить дополнительную консультацию у другого специалиста. Однако это вполне часто встречаемая практика, и большинство врачей с пониманием отнесется к подобным пожеланиям.

В случае необходимости дополнительной консультации не забудьте получить на руки копии всех имеющихся у вас анализов и выписок, для предоставления этих документов второму специалисту.



Если у Вас возникли проблемы в разговоре с врачом

Формулируйте Ваши вопросы честно и открыто.

Пока Ваш врач не поймет, что Вам что-то неясно или непонятно, он будет думать, что Вы не нуждаетесь в дополнительных разъяснениях.

Если Вы чувствуете злость и негодование, то постарайтесь не быть враждебными по отношению к Вашему врачу. Часто люди начинают защищаться, когда чувствуют нападение. Такая реакция является мало полезной при долгосрочных контактах. Для этого формулируйте Ваши запросы четко и без обвинений в сторону врача.

Что стоит предпринять, если Вы чувствуете, что сделали все возможное для установления хорошего контакта, но доктор так и не идет Вам навстречу? Рассмотрите возможность обращения к третьим лицам для разъяснения ситуации.

Если Вы принимаете решение в пользу смены лечащего врача, помните, что Вам необходимо всегда иметь с собой копии истории болезни и другой документации, связанной с Вашим лечением.