

Kā sagatavoties ārsta vizītei?

Šie ieteikumi Jums palīdzēs labāk sagatavoties pirms došanās vizītē pie ārsta.

Runājot ar ārstu esiet godīgi un atklāti par savām sajūtām un simptomiem.

Kāds ir vizītes iemesls?



APKOPOJIET INFORMĀCIJU PAR SAVU SLIMĪBAS VĒSTURI

- Vai Jums ir diagnosticētas kādas slimības ?
- Kādas procedūras vai operācijas Jums bijušas ?
- Kādi izmeklējumi (radioloģiskie, laboratoriskie izmeklējumi u.c.) tika veikti ?
- Izveidojiet sarakstu ar zālēm, kādas lietojāt iepriekš un kādas Jums jālieto tagad. Dodoties pie ārsta, ņemiet sarakstu līdzi.
- Kādas ir Jūsu galvenās bažas un uztraukuma iemesli, kas saistīti ar šī brīža veselības stāvokli?



SIMPTOMI UN SĀPES

- Kādi ir Jūsu simptomi (piemēram, galvas sāpes, muguras sāpes, sāpes ceļos, temperatūra, grūtības iemigt, nomāktība, trauksme u.c.)?
- Kad sākās sāpes, simptomi?
- Vai sāpes, simptomi ir pastāvīgi, vai tie ik pa laikam pāriet?
- Kas palīdz mazināt sāpes, simptomus vai pretēji - padarījis tos spēcīgākus (piemēram, vingrinājumi, ēšana, piecelšanās no guļus pozīcijas, konkrēts diennakts laiks utt.)?
- Aprakstiet sāpes, kādas tās ir (piemēram asas, vieglas, durstošas, spiedošas, dedzinošas utt.)?
- Cik stipras ir Jūsu sāpes skalā no 0 līdz 10 (0 – sāpju nav nemaz, 10 – maksimāli stipras, neizturamas sāpes)?
- Nosauciet ķermeņa vietas, kurās jūtamas sāpes.
- Vai šīs sāpes izstaro vēl uz citām ķermeņa zonām?
- Kas, Jūsprāt, izraisīja vai veicināja šo sāpju, simptomu parādīšanos (piemēram, ievainojums, trauma, fiziska slodze, jaunas zāles, infekcija, dzīvesveids, hroniskas slimības sekas, stress, uztraukums, nomāktība utt.)?



JAUTĀJUMI, KURUS PAVAICĀT ĀRSTAM, ĀRSTA PALĪGAM VAI MĀSAI VIZĪTES LAIKĀ:

- Kāda ir mana diagnoze? Kas tas vēl varētu būt?
- Kas par to liecina, ka tā ir mana precīzā diagnoze (radioloģiskie, laboratoriskie izmeklējumi u.c.)?
- Lūdzu izskaidrojiet izmeklējumu rezultātus un ārstēšanas plānu man saprotamā veidā.
- Kādi riski pastāv izmeklējumu un ārstēšanas plāna laikā? Kas notiks, ja neievērošu ārsta norādījumus?
- Kad un vai nepieciešama atkārtota vizīte pie ārsta?
- Kā man jārīkojas, ja mans veselības stāvoklis pasliktinās vai nav vērojams uzlabojums, vai ārstēšanas plāns nesniedz vēlamo rezultātu?
- Ko es varu darīt savas veselības labā?

