



Mivel a járóbeteg (más néven ambuláns) rendelési idő viszonylag rövid, a felkészülés segíthet abban, hogy a lehető legtöbbet hozza ki belőle.

Az Ohiói Állami Egyetem kutatói kifejlesztettek egy **LÉPÉSTARTÁS** nevű segédlapot, hogy Ön könnyen összerendezhesse érzéseit, gondolatait, felmerülő kérdéseit a találkozó előtt.

## A lépéstartás négy egysége:

1. Beszámoló: Mondja el orvosának, hogyan érzi magát!
2. Kérdezés: Ha nincs elegendő információja, kérdezzen!
3. Tisztázás: Tisztázza a hallottakat.
4. Megosztás: Fejezze ki esetleges aggodalmait.

Egy-két nappal az időpont előtt válaszoljon a lapon szereplő kérdésekre. Ha nincs problémája, aggodalma, megbeszélnivalója, hagyja a lapot üresen. A találkozó során a lépéstartás segédletet emlékeztetőül, sorvezetőként is használhatja.

## 1.Lépés: Beszámoló

Ossza meg orvosával, hogyan érzi magát.

Írja le a tüneteit, aggodalmait vagy problémáit. Ha valamikor változást észlelt testérezeteiben, jegyezze fel annak kezdetét.

Használja ezeket a mintakérdéseket, hogy minél pontosabban meg tudja fogalmazni panaszait:

### Hogy érzi magát?

**Van fájdalma (például mellkasi fájdalom)? Ha igen, hol?**

**A fájdalom állandó, vagy jön és megy?**

**Éles fájdalom, tompa fájdalom, szorítás, nyomás vagy égő érzés?**

**Mikor és milyen gyakran észlelte? Például étkezés előtt vagy után, reggel felkeléskor, pihenés közben vagy fizikai aktivitás után jelentkezik?**

**Mennyi ideig tart - néhány másodpercig vagy néhány percig?**

**Roszzabbodik a tünet, ha aktívan mozog? Ha igen, milyen tevékenységek rontják a tüneteket?**

**Mit tesz a tünetek ellen?**

**Szed valamilyen gyógyszert, hogy jobban érezze magát? Milyen gyógyszert (például nitroglicerint mellkasi fájdalomra)? Mikor és hogyan szedi a gyógyszert?**

**Segít a gyógyszer?**

**Használ-e egyéb pirulákat, például vitaminokat, gyógynövényeket, étrend-kiegészítőket, vény nélkül kapható gyógyszereket, gyógytornát, akupunktúrát vagy egyéb kezeléseket?**

**Segítenek-e bizonyos dolgok, például bizonyos tevékenységek, élelmiszerek vagy gyógyszerek kerülése ezen az állapoton? Ha igen, melyek azok a dolgok, amelyek segítenek?**

**Volt már más orvosnál is ezzel kapcsolatban? Ha igen, hogyan kezelték akkor?**

**Az ön tünetei**

**Úgy gondolja, hogy a tüneteit befolyásolhatják otthoni problémák, aggodalmak vagy a stressz? (Ha igen, jelezze ezt orvosának).**

**Aggódik amiatt, hogy ezek a tünetek annak a jelei lehetnek, hogy szívbetegsége rosszabbodik?**

## **2. Lépés: Kérdezés**

Kérdezzen, ha úgy látja, nem rendelkezik elegendő információval. Tegye azt felkészülten. Mindig gondolja át a kérdéseit, mielőtt felkeresi az orvost. Írja fel kérdéseit a lépéstartás segédletre, hogy ne felejtse el őket. Ha háromnál több kérdése van, a legfontosabbakat jelölje meg csillaggal, így biztosan ezeket teszi majd fel először.

Használja ezeket a mintakérdéseket, hogy átgondolja, milyen további információkat szeretne megtudni az állapotáról, a gyógyszerekről, a vizsgálatokról és egyéb kezelésekről.

Mintakérdések az állapotáról:

**Mi az a pl. koszorúér-betegség, és vajon miért alakult ki nálam?**

**Mennyire súlyos a szívbetegségem (pl. koszorúér betegségem)? Meg fogok gyógyulni? Így marad az állapotom? Rosszabb lesz?**

**Változtatnom kell a megszokott tevékenységeimen (pl. sportolás) a betegség miatt?**

**Honnan fogom tudni, hogy a betegségem romlik?**

**Vannak olyan programok vagy támogató csoportok, amelyek segítenek az állapotom javításában vagy szintentartásában?**

**Mintakérdések a vizsgálatokkal vagy eljárásokkal (például EKG vagy angiográfia) kapcsolatban**

**Mi a célja ennek a vizsgálatnak vagy eljárásnak? Mit fog mondani az állapotomról?**

**Van valamilyen kockázata ennek a vizsgálatnak vagy eljárásnak?**

**Mivel jár a vizsgálat? Például:**

**Fájdalmas-e a vizsgálat?**

**Mennyi ideig tart a vizsgálat?**

**Ébren leszek vagy aludni fogok?**

**Kell vinnem magammal valakit?**

**Mintakérdések a gyógyszerekkel kapcsolatban**

**Miért kell szednem a gyógyszert? Mire szedem a gyógyszert?**

**Milyen mellékhatásokra kell figyelnem és jeleznem azt az orvosomnak?**

**Jobban fogom érezni magam, ha ezt a gyógyszert szedem? Mennyi ideig tart, mire jobban fogom érezni magam?**

**Hogyan kell szednem a gyógyszert, és mit tegyek, ha véletlenül kihagyok egy adagot?**

**Mennyi ideig kell szednem a gyógyszert?**

### 3.Lépés: Tisztázás

Tisztázza a hallottakat.

Amikor az orvosával beszélget, előfordulhat, hogy nehezebben érthető amit mond. Vagy lehet, hogy összezavarodik, mert sok mindent hall- sok az információ. Még ha úgy is gondolja, hogy teljesen megértette a dolgokat, akkor is jó ötlet tisztázni, ami elhangzott.

Ha tisztázza, amit hall, akkor ezzel egyidejűleg:

**-Megkéri a szakembert arra, hogy elmagyarázza a dolgokat más szavakkal**

**-Tesztelheti saját magát és, hogy jól értette a dolgokat**

**-Átismétli a hallottakat, így jobban megragadhat a tudásanyag**

**-Ha valamit nem ért, kérje meg a szakembert, hogy ismétlje meg, amit mondott. Ha nem ért egy szót, kérje meg, hogy használjon egy egyszerűbb szót, amelyet ön is megérthet. Győződjön meg róla, hogy érti a miérteket.**

**Próbálja ki ezeket a mondatokat:**

**"Ezt sajnos most nem értettem. Elmondaná még egyszer, más vagy egyszerűbb szavakkal?"**

**"El tudná ezt újból magyarázni?"**

**"Megismételné az utolsó részt, kérem?"**

**"Mit jelent ez a szó?"**

**-Ismétlje el a szakember utasításait**

**Az orvosok sok utasítást adnak, például arról, hogy mikor vegye be a gyógyszereit, mire figyeljen, és hogyan gondoskodjon magáról. Ezek az utasítások fontosak. Menjen biztosra. Ismétlje el a hallottakat a saját szavaival és kérjen visszajelzést a szakembertől arról, hogy jól értette-e a dolgokat.**

**Próbálja ki ezeket a mondatokat:**

**"Tehát, azt mondja nekem, hogy..."**

**"Szóval, ha jól értem..."**

**"A következő kontroll előtt..."**

**"Azt említette, hogy hívjam fel, ha..."**

**-Foglalja össze, amit hallott**

A telefonbeszélgetés vagy a kontroll vizsgálat végén gondolja végig a hallottakat. Ismétlje meg azokat a dolgokat, amelyekben ön és szakembere megegyezett. Ha esetleg elfelejtett valami fontosat az elhangzottak közül, írja le (vagy kérje meg a szakembert, hogy írja le önnek).

### ÍME EGY PÉLDA A HALLOTTAK ÁTTEKINTÉSÉRE:

Páciens: "Megértem, hogy a koleszterinszintem még mindig magas, és hogy azt akarja, hogy ezt az új gyógyszert szedjem. Ön szerint a testmozgás segít, és növelhetem a napi 35 perces gyaloglásomat. Végül pedig úgy gondolja, hogy a fejfájásom nem függ össze a szívbetegséggel. Jól értem?" Doktor úr: "Igen, és abban is megállapodtunk, hogy minden nap legalább öt adag gyümölcsöt és zöldséget fog enni." Páciens: "Igen, tényleg. Leírná ezt nekem, kérem?... Kihagytam még valamit?"

Próbálja ki ezeket a mondatokat:

**"Úgy emlékszem, ezt a három dolgot mondta nekem..."**

**"Tehát ezt az új gyógyszert azért kell szedjem, mivel..."**

**"Ön szerint jobban vagyok, viszont..."**

**"Leírná, kérem, azokat a dolgokat, amikre emlékezmem kell?"**

#### **Tipppek**

**-Kérdezze meg orvosát, hogy szabad-e felvenni a beszélgetést. Ha ezt ő nem szeretné, kérje meg, őt arra, hogy rögzítse az utasításokat, javaslatokat az ambuláns lapon.**

**-Vigyen magával valakit a vizsgálatra, aki segít feltenni a kérdéseket és felírni a fontos utasításokat és információkat.**

**-Kérje meg orvosát, hogy betűzze le az orvosi szavakat, vagy rajzoljon képeket, hogy segítsen megérteni egy eljárást vagy utasítást.**

## **4.Lépés: Megosztás**

Fejezze ki az esetleges aggodalmait.

Lehetnek aggályai az állapotával és a kezelésekkal kapcsolatban, beleértve az eljárásokat, vizsgálatokat, gyógyszereket, étrendbeli változtatásokat és a mozgásra vonatkozó ajánlásokat. Nagyon fontos, hogy merje ezeket kifejezni és beszéljen az orvosával az aggodalmairól.

Győződjön meg róla, hogy érti, miért ajánl az orvos egy bizonyos kezelést, és azt, hogy az hogyan segít az ön állapotán. Könnyebb lesz követnie egy kezelési tervet, ha tudja, hogy az mennyire fontos az egészsége szempontjából.

Ronthat az állapotán, ha nem követi az egészségügyi személyzet utasításait. Ha nem tudja követni a kezelési tervet, legyen őszinte, és beszéljen erről orvosával. Lehet, hogy ő tud egy másik kezelést ajánlani, amely jobban megfelel az ön igényeinek.

Ha például az egyik gyógyszerének kellemetlen mellékhatásai vannak, ne hagyja abba a szedését. Beszéljen orvosának a problémáról, és kérdezze meg, hogy van-e olyan másik gyógyszer, amely a mellékhatás nélkül segít az állapotán.

Használja a 4 lépés lapot, hogy leírja kérdéseit vagy aggályait, hogy azokat a kezelőorvosával átnézhesse. Írja le, hogy mit és miért szeretne megváltoztatni.

Ne feledje, hogy ön a gyógyító csapat legfontosabb tagja. Magán múlik, hogy végrehajtja-e a szakemberek tanácsait, hogy egészségesebbé váljon. Emiatt szüksége van arra, hogy aggályaira és kérdéseire választ kapjon, hogy megérthesse és követni tudja a kezelési tervét.