

Doktorunuzla Nasıl Konuşmalısınız?

Doktorunuzla nasıl konuşursunuz? Muayeneye gittiğinizde sadece o konuşur ve siz sadece dinler misiniz? Soru sormaktan çekiniyor musunuz? Ofisten ayrılırken kendinizi yabancı dil dersinden çıkmış gibi mi hissediyorsunuz?

Doktorunuzla ilişkiniz, ne kadar iyi iletişim kurabildiğiniz, sağlığınız açısından önemlidir. İyi iletişim, karşılıklı bilgi paylaşımında bulunabilmek ve tedavinizle ilgili en doğru kararları almak üzere doktorunuzla işbirliği yapabilmektir. İyi iletişim kurabilmek tedavinin başarısını, doktorunuza duyduğunuz güveni ve aldığımız hizmetin kalitesini artıracaktır.

Doktorunuzla daha verimli diyalog kurmak için yapabilecekelinize kısaca gözatalım.

Hazırlıklı Olun

Doktorlar meşgul kişiler, doktor ofisleri telefonların durmadan çaldığı, bekleme salonlarının tıka basa dolu olduğu yüksek tempolu, hızlı çalışan yerlerdir. Bekleme bitip doktorunuza ulaştığınızda ziyaretiniz genelde 15 dakikadan uzun sürmeyecektir.

Bu kısa zamanı en iyi şekilde değerlendirmenin yolu, randevunuza hazırlıklı gelmekten geçer:

Sormak istediğiniz tüm soruları önceden yazılı olarak hazırlayın. Cevapları yazmak ve not almak için yanınızda kağıt ve kalem bulundurun.

Eğer kendinizi iyi hissetmiyorsanız **tüm belirtilerinizin bir listesini hazırlayın** ve bu listeyi yanınızda getirin. Ziyaretiniz belirli bir şikayet veya hastalık şüphesiyle ilgiliyse ziyaretiniz öncesinde kütüphanelerden veya Internet'ten kısa bir araştırma yapabilirsiniz. Kimi tıbbi terimlerin anlamları hakkında önceden fikir sahibi olmak söylenenleri anlamınızı kolaylaştırabilir.

Kullandığımız reçeteli ve reçetesiz tüm ilaçları, bitkisel ürünler ve vitaminler de dahil olmak üzere, yanınızda getirin. Bu ilaçlarınızı hangi sıklıkla ve hangi dozda aldığımızı listeleyin.

Ofiste kayıt işlemleri zaman alabileceğinden **randevu saatinden bir süre önce ofiste bulunmaya özen gösterin.**

Sağlık güvencenize ait belgeleri (karne, kart, vs.), daha önceki **sağlık kayıtlarınızı, tahlil, tetkik,**

görüntüleme raporlarınızı yanınızda getirmeyi unutmayın.

Varsa “*Advanced directive*” belgelerinizi de yanınıza getirmeniz faydalı olacaktır. “Advanced directive” sağlığınızın bakımınızla ilgili düşüncelerinizi ifade edemeyecek derecede kötüleşmesi durumunda kendi bakımınız konusundaki talimatlarınızı özetleyen bir belgedir. Böyle bir belgeniz varsa doktorunuzla talimatlarınız üzerinden geçmek isteyebilir, bakımınızla ilgili dilekelerinizin doktorunuzun zihninde netleşmesini sağlayabilirsiniz.

Doktorunuza sormak isteyebileceğiniz bazı sorular aşağıdakilere benzer olabilir. Bunlara gözatın ve aklımıza gelen diğer soruları bu listeye ekleyin:

Sorun

- Benim neyim var? Bunu nasıl anladınız?
- Bu soruna ne neden oldu?

Tetkikler

- Tetkik yaptırmak zorunda mıyım?
- Hangi tetkikleri, neden yaptırmalıyım?
- Bu tetkikler nasıl yapılıyor? Neler beklemeliyim?
- Tetkiklere nasıl hazırlanmalıyım?
- Sağlık güvencem tetkikleri karşılayacak mı?
- Tetkiklerin tekrarlanması gerekecek mi?

Tedavi

- Tedavi seçeneklerim neler?
- Bu tedavi seçeneklerinin olası fayda ve zararları nelerdir?
- Tedavi seçeneklerinin olası yan etkileri nelerdir?
- Bu tedavi seçeneklerinin başarı oranları ne kadardır?
- Benim sağlık sorunumla ilgili en sık tercih edilen tedavi seçeneği hangisidir?
- Planladığımız tedavi başarısız olursa başka ne yapabiliriz?

İlaçlar

- Ne tür ilaç(lar) kullanacağım? Bu ilaçları ne kadar zaman kullanacağım?
- Bu ilaçların etki mekanizması nedir? Yan etkiler olacak mı?
- Yan etkiler belirirse ne yapmalıyım?

Doktorunuzla Nasıl Konuşmalısınız?

- Bu ilacın “muadilini” kullanmamda sakınca var mıdır?
- Almaya başlayacağım yeni ilaç(lar) kullanmakta olduğum diğer ilaçlarla etkileşir mi?
- Yen ilaçlarımı alırken kaçınmam gereken besinler ve fiziksel aktiviteler var mı?

Kontrol ve Takip

- Bir uzmana / yan dal uzmanına görünmem gerekli mi?
- Bir başka doktordan fikir almamı önerir misiniz?
- Kontrol muayenesine gelmem gerekli mi?

Sesinizi yükseltin!

Doktorunuzun sarfettiği koca koca kelimelerin ve doktorunuzun aceleci tavrının sizi çekingenleştirmesine izin vermeyin. Söylenenleri anlamakta zorlanıyorsanız konuyu size tekrar açıklamasını isteyin. Daha anlaşılır kelimelerle tekrar açıklama, gerekirse basit resim ve diyagramlarla tarif çoğu zaman durumunuzu anlamınıza yardım edebilir. Size söylenen şeyleri iyice anlamadan muayenehaneden ayrılmayın.

Doktorunuzun bahsetmediği ancak sizin tartışmak istediğiniz konular var ise bunları siz gündeme getirin. Doktorlar çoğunlukla hasta kişileri iyileştirmek adına çabaladıklarından ve kendilerinin dışındaki sebeplerden hızlı çalışmaya zorlandıklarından diyet, vücut ağırlığı yönetimi, egzersiz, stress, uyku, tütün bağımlılığı, alkol bağımlılığı, cinsel davranışlar, aşılarda erken tanı (tarama) testleri gibi önemli konularda konuşmayı unutabilirler.

Yaşınıza ve risk profilinize göre hangi tarama tetkiklerini yaptırmanız gerektiğini (mammografi ve kolonoskopi gibi) önceden bilin ve bu tetkikleri nasıl yaptırabileceğinizi sorun. Hassas konuları gündeme taşımaktan asla çekinmeyin.

Bilgi Saklamayın

Sesinizi yükseltmenin bir anlamı da bedeniniz ve sağlığınızla ilgili herşeyi, belirtiler ve yolunda gitmeyen herşey dahil olmak üzere, çekinmeden ifade edebilmektir. Ne kadar fazla bilgi paylaşırsanız, sorunuz ve bu sorunun nasıl giderebileceğini o kadar çabuk tespit edebilir. Doktorunuzu tahmin etmek zorunda bırakmayın. Kullanmakta olduğunuz tüm

ilaçlar, vitaminler, bitkisel ürünler, tıbbi geçmişiniz (hastaneye yatışlar, geçirilmiş ameliyatlar, geçmişte tedavi gördüğünüz rahatsızlıklar) ve halen sizi tedavi etmekte olan diğer doktorlar konusunda (psikiyatrik tedaviler de dahil olmak üzere) doktorunuzu bilgilendirmeyi unutmayın.

Yanınızda Bir Dost Getirin

Çoğu kişi doktora giderken moral destek için yanında bir arkadaş veya aile bireyi bulunmasını ister. Yanınızda bir dost bulunması, rahatlatmanıza, unuttuğunu soruları hatırlatmanıza, doktorun söylediklerini hatırlatmanıza da yardımcı olabilir. Eğer doktorla özel ya da hassas bir konu ile ilgili konuşmak isterseniz, dostunuz bir süreliğine bekleme salonuna geçebilir. Yanınızda birinin bulunması kendi kendinize hareket etmekte zorlanıyorsanız özellikle faydalı olacaktır.

Kontroller

Eğer heyecanlıysanız, ziyaretinizin aceleyle getirildiğinizi veya bilgiye garkedildiğinizi hissediyorsanız, önceden not almış olsanız bile sormak istediğiniz soruları unutmak kolaydır.

Sormayı unuttuğunuz bir soruyu daha sonra hatırlarsanız doktorunuzun ofisine en kısa sürede telefon edin. Telefonda beklemeye hazırlıklı ve sabırlı olun, zira hekiminiz telefona anında cevap veremeyebilir. Eğer doktorunuz ofise tekrar gelmenizi isterse randevu alıp randevuya zamanında gitmeyi unutmayın.

Doktorunuzla başarılı bir ortaklık kurmak zaman ve çaba gerektirir. Yıldırıcı, sinir bozucu muayene deneyimi ne yazık ki nadir bir durum değildir. Ancak genel olarak, ilişkiniz olumlu ve rahat olmalıdır. Doktorunuzun tıbbi yeteneğine ve klinik muhakemesine güven duymalısınız.

Bir sorunuz olduğunda mutlaka bunu doktorunuzla paylaşın. Eğer birlikte bu sorunun üstesinden gelemiyorsanız sağlık bakımınızı, tedavisini bir başka doktora etmeyi düşünebilirsiniz.

[Uzm. Dr. Mehmet Karaca](#) tarafından AARPⁱ tarafından hazırlanan [How To Talk To Your Doctor](#) yazısından adapte edilmiştir.

ⁱ Association for the Advancement of Retired Persons