

PIEZĪMES

SVARĪGI



PAULA STRADIŅA
KLĪNISKĀ UNIVERSITĀTES
SLIMNĪCA

JŪSU LĪDZESTĪBA IR SVARĪGA!

Seko jiet ārsta ieteikumiem un lieto jiet zāles, kā norādīts.

Rūpējieties par sevi – miegs, uzturs un kustība palīdz atveseļoties.

Ja kaut kas nav skaidrs – jautājiet bez vilcināšanās. Nav pareizu vai nepareizu jautājumu. Jautājumi palīdz saprast – un sapratne palīdz justies drošāk.

Ja Jums ir bažas, ka vizītes laikā varētu būt grūtības pilnībā saprast ārsta sniegto informāciju (veselības stāvokļa, vecuma vai valodas dēļ), aicinām ņemt līdzī tuvinieku vai tulku, kurš var Jums palīdzēt.

Materiālu sagatavoja
Paula Stradiņa Klīniskā universitātes slimnīca
Adrese: Pilsoņu iela 13, Rīga, LV-1002
www.stradini.lv
Pieraksta tālrunis: 67069280
stradini@stradini.lv
info@stradini.lv

KĀ SAGATAVOTIES SARUNAI AR ĀRSTU?

Šie ieteikumi palīdzēs Jums labāk sagatavoties sarunai ar ārstu. Tas palīdzēs JUMS justies drošāk, savukārt, ĀRSTAM - labāk izprast Jūs un atrast piemērotāko risinājumu.



PIRMS VIZĪTES

SAGATAVOJIET SVARĪGĀKO INFORMĀCIJU PAR SAVU VESELĪBU:

- Diagnosticētās slimības
- Veiktās operācijas vai manipulācijas
- Veiktie izmeklējumi
- Alerģijas
- Lietotie medikamenti (šobrīd un iepriekš)
- Kaitīgie ieradumi (smēķēšana, alkohols u.c.)

PĀRDOMĀJIET SAVU PAŠSAJŪTU ŠOBRĪD:

- Kādi simptomi vai sāpes Jums šobrīd ir?
- Kad tie sākās?
- Vai simptomi ir pastāvīgi vai parādās periodiski? Pierakstiet tos.
- Kas tos mazina vai pastiprina (piemēram, kustības, stress, medikamenti, ēšana utml.)?
- Kā Jūs raksturotu sāpes (piemēram, asas, durstošas, spiedošas, dedzinošas)?
- Cik stipras ir sāpes skalā no 0 līdz 10?
- Kurā ķermeņa vietā jūtat sāpes? Vai tās izstaro uz citām zonām?
- Kas, Jūsaprāt, varēja izraisīt šos simptomus vai sāpes?

VIZĪTES LAIKĀ

UZDODIET JAUTĀJUMUS PAR SAVU VESELĪBAS STĀVOKLI UN ĀRSTĒŠANAS PLĀNU:

- Kāda ir mana diagnoze? Vai iespējami arī citi skaidrojumi?
- Kādi izmeklējumi to apstiprina?
- Vai varat izskaidrot rezultātus un ārstēšanas plānu man saprotamā veidā?
- Kādi ir iespējamie riski vai blaknes?
- Kas var notikt, ja neievērošu norādījumus?
- Vai un kad nepieciešama atkārtota vizīte?
- Kā rīkoties, ja pašsajūta pasliktinās vai ārstēšana nepalīdz?



NOSKAIDROJIET, KĀ PAREIZI LIETOT NOZĪMĒTĀS ZĀLES:

- Kādam nolūkam šīs zāles ir paredzētas?
- Kādu ieguvumu un kad var sagaidīt?
- Cik bieži un kādā devā lietot?
- Vai lietot pirms vai pēc ēšanas un kā kombinēt ar citiem medikamentiem vai uztura bagātinātājiem?
- Ko darīt, ja deva izlaista?
- Cik ilgi lietot?
- Kādas ir iespējamās blaknes?

IZLASIET ĀRSTA REKOMENDĀCIJAS UN ATSTĀSTIET SAVIEM VĀRDIEM, KO SAPRATĀT NO ĀRSTA TEIKTĀ, TAS PALĪDZ:

- izvairīties no kļūdām zāļu lietošanā;
- labāk saprast nākamās saņemšanas;
- ļauj laikus pamanīt neskaidrības.