

# Muistilista lääkärikäynnin tueksi

Valmistaudu lääkärikäyntiin käymällä läpi seuraavia oireisiin ja hoitoon liittyviä asioita. Tee muistiinpanoja, ja ota ne mukaan vastaanotolle.

## Ennen lääkärikäyntiä

### Tavoitteet ja odotukset

- Mieti, miten haluat lääkärisi auttavan sinua.
- Mieti, mitä odotat vierailultasi ja hoidoltasi.

### Kirjaa ylös oireesi ja niiden vaikutukset

- Missä ja milloin oireita ilmenee?
- Kuinka selkäoireet vaikuttavat päivittäiseen elämääsi (fyysiset oireet, tunteet ja päivittäinen toiminta)?
- Ovatko kivut aiheuttaneet univaikeuksia?
- Onko kipuja ollut niin pitkään, että kipu lääkkeiden käyttö on jatkuvaa?
- Onko sinulla ollut turvonneita raajaniveliä tai jänne kipuja/-särkyjä (esim. akillesjänne, kantapää)?
- Täytä taipumaton.fi-sivustolla oleva oirepäivä kirja, ja ota se mukaan vastaanotolle.

### Pohdi mahdollista nykyistä hoitoasi

- Oletko tyytyväinen saamaasi hoitoon, ja pitääkö se oireet kurissa?
- Onko sinulle tehty henkilökohtainen hoito suunnitelma?
- Onko mahdolliseen kipulääkkeiden käyttöön otettu kantaa?

### Valmistele kysymyksiä

- Mieti, mikä askarruttaa sinua, mistä haluat keskustella lääkärin kanssa.
- Kirjoita ylös kysymyksiä, ja nosta kolme tärkeintä kysymyslistasi kärkeen.

## Vastaanotolla

Kysy lääkäriltäsi rohkeasti kaikesta, mitä haluat tietää, ja pyydä häntä selittämään, jos jokin jää epäselväksi. Kysy myös kirjallista tietoa, jota voisit lukea kotona.

### Lääkärivierailu sisältää yleensä seuraavia asioita:

- Lääkäri todennäköisesti tutkii ja arvioi rintakehän ja selkärangan liikettä.
- Sinulta kysytään oireista, kuten kivusta, väsymyksestä ja jäykyydestä ja miten oireet häiritsevät päivittäistä toimintaasi. On tärkeää, että kerrot niistä rehellisesti, jotta lääkäri pystyy auttamaan sinua paremmin.
- Jos käytät jo lääkkeitä selkäkipuun tai selkärankareumaan, lääkärisi kysyy, otatko lääkkeesi reseptin mukaan ja oletko havainnut lääkityksestä haitta vaikutuksia.
- Jos sinulla ei ole lääkitystä ja jos olet juuri saanut diagnoosin, keskustellette mahdollisista hoidoista.
- Keskustellette myös mahdollisista komplikaatioista, joita olet havainnut sairautesi tai lääkityksesi takia.
- Varmista, että saat lääkäriltäsi selkeät ohjeet, ja noudata niitä kotona.
- Varmista, että olet saanut myös lähetteen fysioterapeutin ohjaukseen.
- Varaa seuraava aika hoidon seurantaan ja sen tulosten arviointia varten.

## Lääkärیتapaamisen jälkeen

Jatka sairauden seurantaan – kirjaa ylös fyysiset oireet seuraavaa lääkärikäyntiä varten käyttämällä esimerkiksi taipumaton.fi-sivustolla olevaa oirepäiväkirjaa.