

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 käyttöön on jatkuvaa?
- Onko sinulla ollut turvonneita raajaniveliä tai jänne kipuja/-särkyjä (esim. akillesjänne, kantapää)?
- Täytä taipumaton.fi-sivustolla oleva oirepäiväkirja, 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.

Lääkäritapaamisen jälkeen

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