

# Učinkovita pitanja postaju odgovori



Piše: Maya Labus

Iz programa - Osnaživanje pacijenata

Ljekovita moć postavljanja pitanja



Mogu li posjeti liječniku biti učinkovitiji? Kako postići kvalitetnu komunikaciju s liječnikom? Pacijent nije više **pasivni sudionik** o čijoj sudbini, odnosno dijagnostičkim i terapijskim postupcima odlučuje isključivo liječnik. Uloga samoga pacijenta i njegova osobna odgovornost postaju sve veće i značajnije u donošenju

takvih odluka, stoga je nužna prethodna kvalitetna komunikacija liječnika i pacijenta. Vodič za dobru komunikaciju s liječnikom zapravo vrlo je dostupan i leži u nama.

**Razgovori s liječnikom** – kvalitetna komunikacija – jedan je od najvažnijih načina putem kojeg je liječnik informiran o zdravlju pacijenta. Pacijenti najčešće zaboravljaju kako, bez obzira na stupanj kompetentnosti liječnika, liječnik ne može pomoći ukoliko ne zna sve o simptomima i bolovima koje pacijent trpi.

**Bolja komunikacija znači bolje rezultate.** Liječnik je ponekad vrlo zauzet kada ga pacijent pokušava kontaktirati ili kada dolazi na dogovoreni termin pregleda te je stoga važno da vrijeme koje provede s liječnikom u tom trenutku bude što učinkovitije iskorišteno. Upravo zbog toga liječnici savjetuju sastavljanje liste pitanja s ciljem dobivanja svih odgovora i pojašnjenja koja pacijentima trebaju, ali i kako ih prilikom pregleda ne bi zaboravili postaviti. Na kraju, ona će pomoći bolje komunicirati sa svojim liječnikom.

Dok čekamo strukturirane edukativne programe za pacijente, liječnici preporučuju pacijentima neka slobodno, bez zaziranja i bez ustručavanja, zdravstveno osoblje - uključeno u njihovo liječenje - pitaju o svemu što ih zanima te savjetuju:

**Dođite pripremljeni kod Vašeg liječnika, kako biste...** rekli kako ste se osjećali od posljednjeg posjeta. Recite vašem liječniku da li je došlo do odgovarajućeg poboljšanja od zadnjeg posjeta ili ne. **Navedite svaku važnu promjenu** u kvaliteti života ili zdravlju te svakako **ponesite popis važnih pitanja, kao i popis lijekova koje ste uzimali.** Navedite bilo kakve nuspojave koje ste imali uz lijekove koje trenutno uzimate, ako ste ih imali.

**Postavite pitanja na početku posjeta.** Ako čekate do kraja razgovora kako biste postavili pitanja, vaš liječnik možda neće imati dovoljno vremena da na njih odgovori.

**Budite precizni kada opisujete svoje simptome ili probleme.**

**Recite svom liječniku kako simptomi utječu na vašu kvalitetu života.** Dajte mu do znanja ako vas simptomi ometaju u svakodnevnim aktivnostima ili tijekom noći.

**Budite sigurni da ste dobro razumjeli što vam je liječnik rekao i ponovite to još jednom.**

Liječnici navode kako će rado pokušati odgovoriti na sva pitanja koja imaju pacijenti. U razgovoru s njima sugeriraju koristiti i liste pitanja na kojima pacijenti mogu zaokružiti pitanja na koja žele dobiti odgovor liječnika. Liječnik će možda odgovoriti na neka pitanja i bez da ih pacijenti postave, no lista pitanja svakako može služiti kao kontrolna lista koja će pacijentima poslužiti kao informacija jesu li doznali sve što ih zanima.