

## PREGATITI-VA CONSULTATIA LA MEDIC!

De obicei consultatia este limitata in timp, iar lucrurile pe care doriti sa le discutati sunt complicate, asa incat este o idee buna sa va pregatiti intalnirea. Echipa Clinicii de Chirurgie Vasculara va ofera informatii care sa va ajute sa va pregatiti cu atentie intalnirea cu medicul Dvs., dar de asemenea va avizeaza asupra catorva posibile intrebari pe care medicul vi le poate pune.

### Cum va recomandam sa va pregatiti

- Fiti atenti la posibilele restrictii dinaintea consultatiei. Intrebati daca trebuie sa va pregatiti intr-un anumit mod, de exemplu sa nu mancati sau sa va opriti temporar anumite medicamente.
- Faceti o lista cu simptomele care va supara, chiar si cu acelea despre care nu credeti ca au legatura directa cu motivele pentru care solicitati consultul.
- Enumerati informatii personale importante cum ar fi un stress major recent sau schimbari semnificative in viata Dvs. Daca va monitorizati anumite valori cum ar fi tensiunea arteriala, INR sau glicemia, aduceti cu Dvs. listele cu rezultatele si datele inregistrarilor.
- Faceti un tabel cu toate medicamentele si momentele administrarii lor, inclusiv vitaminele sau alte suplimente pe care le luati.
- Aduceti cu Dvs. toate actele medicale pe care le aveti, ca de exemplu iesiri din spital, scrisori medicale, rezultate ale diferitelor teste, analize.
- Faceti un scurt istoric medical al familiei, notati mai ales rudele care au avut infarct, accidente vasculare cerebrale, diabet.
- Daca este posibil, veniti insotit de un membru al familiei sau de un prieten apropiat. Uneori este dificil sa retineti toata informatia pe care v-o transmite medicul intr-un timp atat de scurt. Fiind mai detasata, persoana care va insoteste poate sa isi aminteasca de lucruri care va scapa sau pe care le-ati uitat.
- Faceti o lista de intrebari clare pe care doriti sa le puneti medicului, referitoare la boala Dvs., la alternativele de tratament, la evolutia dupa o eventuala operatie.
- Anuntati medicul in cazul in care aveti nevoie de o noua reteta, de prelungirea concediului, referate medicale etc.

Timpul pe care il veti petrece la medic este limitat, asa incat pregatirea unei liste de intrebari va ajuta sa obtineti maximum intr-o perioada scurta. Incercati sa puneti intrebarile in ordinea importantei, incepand cu cele mai semnificative si terminand cu cele mai putin importante, in cazul in care timpul expira.

### Iata cateva exemple de intrebari pe care le puteti adresa medicului despre boala de care suferiti:

- Sunt simptomele de care sufar legate de o boala vasculara sau de diabet?
- Ce teste este necesar sa fac?
- Ce alternative am pentru a-mi trata boala vasculara?
- Mai sufar de alte boli. Cum pot sa le tratez impreuna cat mai eficient?
- Care sunt restrictiile pe care ar trebui sa le respect?
- Imi recomandati sa consult si un alt specialist?
- Sunt alternative mai ieftine (generice) la medicamentele pe care mi le prescrieti?
- Ce alte lucruri imi recomandati pentru a-mi proteja sanatatea?

- Aveti la dispozitie brosure sau materiale tiparite pe care as putea sa le iau acasa?
- Ce site-uri web imi recomandati?

In plus fata de intrebarile pe care le pregatiti pentru medicul Dvs. nu ezitati sa puneti intrebari ori de cate ori nu intelegeti ceva.

### **Ce intrebari va poate pune medicul?**

Medicul Dvs. va pune un numar de intrebari. Fiind pregatit sa raspundeti la acestea veti castiga timp pentru problemele care va intereseaza pe Dvs. Care ar putea sa fie posibilele intrebari?

- Cand ati observat prima data simptomele care va supara?
- Simptomele au fost continue sau intermitente?
- Ce le declanseaza?
- Cand apar mai frecvent – noaptea, ziua, in repaus?
- Cat de severe sunt simptomele?
- Aveti rude in familie cu simptome asemanatoare?