

[Daha] Samimi Konuşmak İçin

Doktorunuzla İletişim Önerileri

Romatoid artritiniz (RA) hakkında doğru iletişim kurmak zor olabilir.¹
İşte bu nedenle, doktorunuzla her bir görüşmenizde en iyi sonucu alabilmeniz için
bu önerilerden faydalanabilirsiniz.

[DAHA İYİ] BİR İLETİŞİM İÇİN;¹

1. Adım

GÖRÜŞMEYE PLANLI GİDİN²

En önemli sorularınıza öncelik verin ve ne konuşmak istediğinizi planlayın.^{2,3}

#AçıkAçıkRomatizma

2. Adım

İŞBİRLİĞİ YAPIN¹

Unutmayın ki bu bir diyalog, sizin de katkı sağlamanız önemlidir.¹

3. Adım

DİNLEYİN VE PAYLAŞIN²

Kendinizi en iyi siz bilirsiniz. Vücudunuzun size ne söylediğini doktorunuza anlatın.²

4. Adım

HEDEFİNİZİ BELİRLEYİN²

Ölçülebilir, net hedefler, doktorunuzun bir sonraki ziyaretinizde iyileşmenizi takip etmesine yardımcı olabilir.²

5. Adım

"İYİYİM" SÖZÜNÜN ÖTESİNE GEÇİN⁴

"Ağrılarım var", "sabah tutukluğum veya eklemlerde hassasiyetim var" gibi sözler doktorunuzun durumu daha iyi anlamasını sağlayabilir.⁴

[AÇIKÇA] PAYLAŞIN

Doktorunuzla iletişiminize yardımcı olacak öneriler

BAŞARILARIM²

Hiçbir başarı küçük değildir. Doktorunuza nelerin iyi gittiğini söyleyin, örneğin:

- Artık yapabildiğiniz yeni aktiviteleri/günlük işleri
- RA şikayetlerinizden (varsa) hangilerinin daha iyiye gittiğini

HEDEFLERİM²

Aşağıdakiler gibi belirli hedefler ortaya koyarak, hem doktorunuza hem de kendi iyileşmenize yardım edin:

- Mahallede gezintiye çıkmak
- Saçınızı taramak

SORUNLARIM²

Yaşadığınız güçlükler hakkında açık ve net konuşun, örneğin:

- RA şikayetlerinizin nasıl değiştiğini
- Şikayetlerinizin gündelik yaşamınızı nasıl etkilediğini

SORULARIM⁵

Doktorunuz şikayetlerinizi çözmek için yanınızda.¹ Size de yardımcı olabilecek bazı örnek sorular;

- Ağrılarım ne zaman geçecek?
- Bu hastalık başka hastalıklara neden olur mu?

SONRAKİ ADIMLARIM

Doktorunuzla, belirlediğiniz hedefler için en iyi nasıl çalışabileceğinizi konuşun.

REFERANSLAR:

1. Gibofsky A ve ark. Health Qual Life Outcomes. 2018 Nov 9;16(1):211.
2. Strand V ve ark. J Rheumatol 2015;42:2046-54.
3. <https://www.nia.nih.gov/health/how-prep-ae-doctors-appointment>. Son Erişim Tarihi:13.05.2020.
4. Hulen E ve ark. Musculoskeletal Care. 2017 Dec;15(4):295-303.
5. Taylor PC ve ark. Rheumatol Int. 2016 May;36(5):685-95.

Doktorunuzla
[tüm] gerçeği paylaşın.²

#AçıkAçıkRomatizma

