

Mit vigyek magammal az orvosi vizitre?

A magasvérnyomás-betegség gondozásában rendkívül fontosak a meghatározott időközönként sorra kerülő konzultációk az orvosi rendelőben. Ilyenkor van alkalom arra, hogy a páciens és az egészségügyi szakember közösen megbeszéljék az elmúlt időszak eseményeit, illetve közösen kialakítsák a következő vizitig a kezelési stratégiát. Ahhoz, hogy ezek a találkozások igazán hasznosak legyenek érdemes felkészülten érkezni! Mit is jelent ez?

- Vigyük magunkkal **személyes okmányainkat**, amivel szükség esetén azonosíthatjuk magunkat (személyigazolvány) és érvényes TAJ-kártyánkat.
- **Első vizit esetén beutaló** szükséges vagy a háziorvostól vagy a küldő szakrendelőtől. Hat hónapon belüli kontroll szakvizsgálatra nem kell beutaló.
- **Első találkozás** alkalmával **minden orvosi dokumentációt** hozzuk magunkkal. **Kontroll** vizsgálatra olyan **orvosi papírjaink**, leleteink legyenek nálunk, amelyek fontosak a jelenlegi állapotunk szempontjából, illetve az utolsó találkozás óta keletkeztek, lehetőleg időrendi sorba rendezve. (Habár ma már a legtöbb lelet elektronikusan is elérhető a „felhőben”, azonban bármikor előfordulhat, hogy mégsem, ezért szerencsés, ha megőrizzük a papír alapú leleteket is.) A vizsgálatra készülve olvassuk el az előző alkalommal kapott ambuláns lapot, emlékeztetőt, amennyiben azon valamilyen vizsgálato(ka)t kértek, az(oka)t feltétlenül végeztessük el és az eredményt vigyük magunkkal.
- Gondoljuk át, hogy történtek-e olyan rendkívüli események, vannak-e panaszok, új tünetek, amit szeretnénk megosztani a kezelőorvossal, vagy van-e valamilyen kérdés, amire szeretnénk választ kapni. Célszerű rövid listát készíteni, így kisebb az esély, hogy valamilyen fontos dolog kimarad.
- Vigyük magunkkal a rendszeresen és időszakosan **szedett gyógyszereink listáját adagolást** is feltüntetve. (Beleértve a recept nélkül kapható étrend-kiegészítőket, gyógyhatású készítményeket...) Nem elég más kezelőlapon/beutalón szereplő lista. A gyógyszer dózisa (mg) és a gyógyszerzedés gyakoriságát is jegyezzük fel, azaz, hogy melyik készítményből naponta hány alkalommal, mennyit szedünk.
- Minden esetben vigyük magunkkal a **vérnyomásnaplónkat!** Legyen az akár papír alapú írott vérnyomás értékek, akár alkalmazás formájában.
- Amennyiben felmerül a gyanúnk, hogy az otthoni vérnyomásmérőnk nem mér pontosan, vigyük el az eszközt a vizsgálatra, ahol összehasonlíthatjuk hitelesített mérőeszközzel.

- A vizsgálatra javasolt olyan öltözetben érkezni, ami könnyen lehetővé teszi a rendelői vérnyomásmérést, illetve a további szükséges vizsgálatokat.

Ezzel a néhány apró lépéssel hozzájárulhat, hogy a konzultáció a lehető legeredményesebben valósuljon meg és abból páciensként a legtöbbet profitálhasson.