

## Muistilista lääkäriin

1. Tee tarkka luettelo käyttämästäsi lääkkeistä ja pidä se ajan tasalla. Ota se mukaan vastaanotolle. Voit pyytää myös apteekista yhteenvedon käyttämästäsi reseptilääkkeistä.
2. Kirjaa uudet oireet muistiin sekä niiden muutokset. Pienetkin oireet kannattaa tuoda esille.
3. Kokoa etukäteen kysymyksiä ja huolenaiheitasi, joista haluat puhua lääkärin kanssa vastaanotolla.
4. Ole rehellinen ja kerro kantasi terveyteesi liittyvistä asioista.
5. Kysy aina, kun jokin asia jää epäselväksi.
6. Jos mahdollista, keskustele muidenkin terveydenhuollon ammattilaisten, esimerkiksi reumahoitajan/sairaanhoitajan, fysioterapeutin tai farmaseutin kanssa.
7. Älä pelkää puhua myös intiimeistä asioista kuten seksistä tai ehkäisystä.
8. Varmista että olet ymmärtänyt oikein, miksi määrätty lääkitys tai tutkimus on tarpeellinen tai miksi niitä ei määrätty.
9. Kysy hoitovaihtoehdoista, lääkkeistä sekä niiden hyvistä ja huonoista puolista.
10. Keskustele lääkitykseesi tai hoitoosi liittyvistä kaikista muutostoiomuksistasi aina ennen niiden toteuttamista.
11. Kerro aina lääkärille, jos käytät joitain luontaishoitotuotteita. Jotkut niistä voivat aiheuttaa reaktioita lääkärin määräämän hoidon kanssa.

Tutustu omaan sairauteesi, se voi myös auttaa. Tutkimukset ovat osoittaneet, että ihmiset, jotka tuntevat hyvin sairautensa ja osallistuvat aktiivisesti omaan hoitoonsa, kokevat vähemmän kipua, käyvät harvemmin lääkärillä ja pysyvät aktiivisempina.