

OHJEITA KIPUPOTILAILLE LÄÄKÄRIKÄYNTJÄ VARTEN

Asennoidu oikein

- Molemminpuolinen kunnioitus ja arvostus on onnistuneen vuorovaikutuksen lähtökohta. Tähän liittyvät kohteliaat käytöstavat.
- Muista, että sinä olet oman kipusi paras asiantuntija. Lääkäri puolestaan on lääketieteellisen tiedon asiantuntija.
- Älä nöyristele äläkä ole alistuvainen. Muista, että lääkäri on tavallinen ihminen, kuten sinä. Sinut kohdatessaan hän on työroolissa ja sinä olet hakemassa häneltä lääketieteellistä apua sairauksiesi hoitoon.
- Älä myöskään ”kävele lääkärin ylitse”. Vaikka olisit hankkinut itse paljon tietoa eri hoitovaihtoehdoista (esim. lääkkeistä), on lääkärin tehtävä arvioida ja päättää, ovatko ne sinun hoitosi kannalta tarkoituksenmukaisia ja sopivia.
- Voit kuitenkin viitata esimerkiksi kivun Käypä hoito -suositukseen ja kysyä rohkeasti lääkäriltä, voisiko kohdallasi ajatella jotain lääkettä tai hoitomuotoa, joka tuodaan esille suosituksessa.
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50103>

Muista oikeutesi

- Laki potilaan asemasta ja oikeuksista on turvanasi ja velvoittaa lääkäriä työssään.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920785>
- Sinulla on lain mukaan oikeus saada laadultaan hyvää terveyden- ja sairaudenhoitoa. Lääkärin kuuluu lain mukaan kohdella sinua siten, ettei ihmisarvoasi loukata ja yksityisyyttäsi kunnioitetaan.
- Sinulla on oikeus saada riittävästi ja ymmärrettävästi tietoa omasta terveydentilastasi, hoidon merkityksestä, eri hoitovaihtoehdoista (mm. lääkkeistä) ja niiden vaikutuksista sekä muista hoitoosi liittyvistä seikoista.
- Lain mukaan lääkärin kuuluu hoitaa sinua yhteisymmärryksessä kanssasi. Sinulla on myös itsemääräämisoikeus omaan hoitoosi liittyen. Jos kieltäydyt lääkärin sinulle määräämästä hoidosta tai hoitotoimenpiteestä (esim. lääkkeestä), sinua tulee mahdollisuuksien mukaan hoitaa jollain muulla lääketieteellisesti hyväksyttävällä tavalla. Lääkärin tehtävänä on kertoa sinulle näistä muista vaihtoehdoista. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että lääkäri tekee automaattisesti sen, mitä itse toivot.

Mitä tietoa lääkäriillä on sinusta?

- Nykyään kaikki potilastiedot ja lääkärikäynnit kirjataan potilastietojärjestelmään, jota voi verrata satoihin sivuihin papereille kirjattuja tekstejä. Niillä on tiedot kaikista vuosien aikana tapahtuneista lääkärikäynneistäsi.

- Potilastietojärjestelmä on todella laaja, moniosainen verkosto, jossa jokaisella eri erikoisalalla on oma ns. kansionsa. Kansioon kirjataan vain tuon tietyn erikoisalalan käynnit. Eli jos käyt esimerkiksi terveyskeskuksessa hakemassa lääkettä nuhaasi, naistentaudeilla tutkituttamassa gynekologisia vaivojasi, kipupoliklinikalla kivunhoitoon liittyvissä asioissa, silmäpoliklinikalla hoidattamassa silmäsairauttasi ja keskussairaalan päivystyksessä jalkamurtuman seurauksena, kirjaa jokainen näiden eri erikoisalojen lääkäri tekstin tuosta käynnistä oman erikoisalansa kansioon.
- On siis selvää, että mennessäsi vastaanottokäynnille kipulääkeasioissa, uusi lääkäri ei ole ehtinyt perehtyä koko sairaushistoriaasi. Yleensä lääkäri on ehtinyt lukea vain viimeisimmän sinusta jollekin erikoisalalle kirjatun tekstin.
- Siksi sinun on hyvä valmistautua itse etukäteen vastaanottokäyntiä varten.

Ole itse aktiivinen oman kipusi hoidossa!

- On hyötyä, että osoitat lääkärille halusi osallistua aktiivisesti oman kipusi hoitoon ja terveydentilaasi koskevien päätösten tekoon.
- Älä siis vain odota passiivisesti lääkärin päätöksiä.
- Muista kuitenkin, että lääkäri on lääketieteen ammattilainen. Hänellä on todennäköisesti myös sellaista tietoa, kokemusta ja näkemystä, jota sinulla ei ole.
- Joskus on järkevää ottaa mukaan luotettava tukihenkilö. Hän voi rohkaista sinua ja auttaa sinua fyysisesti. Lisäksi teillä on silloin kahdet korvat kuulemaan, ymmärtämään ja muistamaan kaiken puhutun.
- Hyvä kivunhoito on moniammatillista. Voit ehdottaa lääkärille, että kirjoittaisi sinulle lähetteen kipupsykologille, fysioterapiaan tai vaikka lymfaan tai allasterapiaan. Näin osoitat myös vastuun ottamista kunnostasi.
- Myös positiivisista elämäntapa ja ruokavaliomuutoksista kannattaa mainita.

Valmistaudu kertomaan lääkärille pääasiat

- Tee lääkärille lista sinulle aiemmin määrätyistä lääkkeistä. Kirjoita ensin, mihin vaivaan lääke on tarkoitettu ja sen jälkeen lääkkeen nimi ja sen annostus. Lääkäri näkee kyllä reseptikeskuksesta sinulle määrätyt lääkkeet, mutta tämä lista ei ole välttämättä ajantasainen.
- Kirjaa ylös keskeisimmät ongelmat, joiden vuoksi olet tullut vastaanotolle. Esimerkiksi: ”nykyinen kipulääkitys ei ole riittävä, jotta kykenisin suoriutumaan arjen askareista” tai ”kivun vuoksi en saa nukuttua”.
- Kirjaa ylös myös keskeisimmät kysymykset, jotka haluat esittää lääkärille. Elleivät kysymykset ole paperilla, osa niistä helposti unohtuu.

- Lääkäri ei voi tietää kivustasi ja sen vaikutuksesta toimintakykyysi, jollet tuo sitä hänelle selkeästi esille. Siksi vastaanotokäynneille on hyvä valmistautua kirjoittamalla lääkärille lyhyt kuvaus kiputilanteestasi ja toimintakyvystäsi. Kirjoita kuvaus lyhyin, selkein lausein, vaikkapa luetelmaviivoja apuna käyttäen. Kuvaa napakasti, missä sinulla on kipuja, minkälaista ja miten kovaa kipusi on ja miten se vaikuttaa toimintakykyysi. Esimerkiksi: ”kipu valvottaa minua, enkä saa nukuttua”, ”unettomuuden takia olen todella väsynyt päivisin”, ”kivun vuoksi en voi tehdä ollenkaan kotitöitä”, ”kipu lisääntyy, jos teen raskaampia kotitöitä” tai ”kivun vuoksi en voi kävellä kuin muutaman sata metriä”.

Ole oma itsesi, älä näyttele!

- Lääkärille ei muodostu oikeaa kuvaa toimintakyvystäsi ja kiputilanteestasi, jos tsemppaat lääkärikäyntiä varten. Siksi älä ole sen pirteämpi tai esitä terveempää, kuin normaalistikaan olet.
- Lääkäriajat ovat useimmiten aamuisin tai päiväaikaan. Päivän töiden aiheuttamat kivut kuitenkin kumuloituvat iltaa kohti. Kerro lääkärille, millaisia ovat iltasi ja huonot päiväsi.
- Sinut saatetaan ottaa vakavammin, jos hymyilet vähemmän etkä meikkaa itseäsi hehkeimmillesi.
- Jos et meinaa kärsiä istua vastaanotolla, älä istu. Näytä tilanteesi.
- Älä kuitenkaan liioittlekaan kipujasi ja muita vaivojasi. Lääkäri huomaa kyllä, jos käytöksesi ei ole ”normaalia”. Pysy rehellisenä.

Entä jos kaikki ei mene, kuten olisit toivonut?

- Pysy rauhallisena. Älä hermostu tai korota ääntäsi, vaikka lääkäri ei olisi heti samaa mieltä kanssasi tai olisi tekemässä päätöstä, joka ei vastaisi toiveitasi. Huutaminen tai muunlainen aggressiivinen käytös ei vie asioitasi eteenpäin. Päinvastoin aggressio herättää torjuntaa.
- Jos lääkäri esittää jotain sellaista ratkaisua kipusi hoitoon, jota et hyväksy, vaadi lääkäriltä selitystä. Lain mukaan sinua tulee hoitaa yhteisymmärryksessä kanssasi. Lain mukaan lääkärin on myös perusteltava päätöksensä sinulle ymmärrettävällä tavalla. Sinulla on oikeus saada riittävästi tietoa. Se pitää myös esittää siten, että pystyt sen ymmärtämään. Pyydä selvennystä sanoihin, joita et ymmärrä.
- Kysy tarvittaessa lääkäriltä perustelua sille, miksi hänen mielestään juuri tämä ratkaisu (esimerkiksi jonkin lääkkeen aloittaminen tai lopettaminen) on oikea. Jos et ymmärrä selitystä, pyydä lääkäriä kertomaan uudestaan tai helpommin tajuttavasti.
- Sano myös, jos pelkää, että sinulle määrätty lääke ei ole riittävä kipusi hoitoon. Kysy lääkäriltä konkreettisia neuvoja siihen, miten sinun tulee toimia, jos lääke ei auta kipuun etkä pysty esimerkiksi nukkumaan.

- Voit perustella oikeuttasi tiettyihin lääkkeisiin Käypä hoito –suosituksen avulla. Tarkemmat vinkit löydät toisaalta lehdestä.
- Jos käy niin, että asiasi eivät selviä vastaanottokäynnin aikana, älä hätäännä äläkä hermostu. Voit ottaa yhteyttä lääkäriin uudestaan ja pyytää esimerkiksi soittoaikaa tai kokonaan uutta vastaanottoaikaa. Tällöin voit ottaa mukaasi esimerkiksi tukihenkilön.
- Sinulla on oikeus vaihtaa tarvittaessa lääkäriä.
https://www.valvira.fi/terveydenhuolto/potilaan-asema-ja-oikeudet-oikeudet/hoitopaikan_valinta
- Jos koet, että hoitoasi ei ole toteutettu lain edellyttämällä tavalla, sinulla on oikeus tehdä asiasta muistutus terveydenhuollon toimintayksikön vastaavalle johtajalle tai kantelu aluehallintovirastoon. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920785>
- Terveydenhuollon toimintayksiköissä on potilasta avustava potilasasiamies, jolta voit saada tietoa omista oikeuksistasi. Hän voi tarvittaessa avustaa sinua myös muistutuksen tekemisessä.

M.N. ja Jyväskylän vertaistukiryhmä