

Lääkärikäynnille valmistautuminen

Ennen lääkärikäyntiä kannattaa miettiä, mitä odotuksia lääkärikäynnille ja hoidolle on. On hyödyllistä myös kirjata ylös oireita ja niiden vaikutuksia elämään pidemmältä aikaväliltä, jotta lääkäri saa paremman kuvan tilanteesta.¹⁻³

Vinkkejä etukäteen pohdittaviin asioihin sekä kysymyksiin:¹⁻³

Tavoitteet ja odotukset

- Miten lääkäri voi auttaa?
- Odotukset hoidolta?
- Asiat, mitkä askarruttavat ja mistä on hyvä keskustella lääkärin kanssa.

Muistiinpanot oireista ja niiden vaikutukset

- Missä ja milloin oireita ilmenee?
- Kuinka selkäoireet vaikuttavat päivittäiseen elämään (fyysiset oireet, tunteet ja päivittäinen toiminta)?
- Ovatko kivut aiheuttaneet univaikeuksia?
- Onko kipuja ollut niin pitkään, että kipulääkkeiden käyttö on jatkuvaa?
- Onko ollut turvonneita raajaniveliä tai jännekipuja (esim. akillesjänne, kantapää)?

Nykyinen hoito

- Tyytyväisyys nykyiseen hoitoon, pysyvätkö oireet kurissa?
- Onko henkilökohtainen hoitosuunnitelma olemassa?
- Onko mahdolliseen kipulääkkeiden käyttöön otettu kantaa?

Vastaanotolla¹⁻³

Lääkärin kanssa kannattaa keskustella rohkeasti kaikesta, mitä haluaa tietää ja kysyä tarkennuksia, jos jokin asia jää epäselväksi. Kotona luettavaa kirjallista tietoa voi myös tiedustella.

Lääkärikäynnin sisältö yleensä:

- Lääkäri tutkii ja arvioi rintakehän ja selkärangan liikettä.
- Lääkäri kysyy oireista, kuten kivusta, väsymyksestä ja jäykkyydestä ja häiritsevätkö oireet päivittäistä toimintaa. On tärkeää kertoa oireista rehellisesti, jotta lääkäri pystyy auttamaan paremmin.
- Mikäli käytössä on jo lääkkeitä selkäkipuun tai selkärankareumaan, lääkäri keskustelee olemassaolevista lääkkeistä ja mahdollisista haittavaikutuksista.
- Mikäli aiempaa lääkitystä ei ole ja diagnoosi on juuri saatu, kannattaa keskustella hoitovaihtoehtoista.
- Lääkäri tiedustelee myös mahdollisista komplikaatioista sairauteen ja lääkitykseen liittyen.
- Hoidon onnistumiseksi lääkäri tai hoitaja antaa selkeät ohjeet.
- Lääkäri kirjoittaa lähetteen fysioterapeutin ohjaukseen.
- Hoidon seuranta ja sen tulosten arviointia varten varataan uusi aika.

Lääkärityöpaamisen jälkeen jatketaan sairauden seurantaa – Muista kirjata ylös kokemasi fyysiset oireet

seuraavaa lääkärikäyntiä varten.

Lähteet:

1. Dan Nordström, AM Hokkanen. Milloin selkäkivun takana on tulehduksellinen selkäkipu? Suomen Lääkärilehti 73: 577-579: 2018.
2. Duodecim Terveysportti; Lääkärin käsikirja: Selkärankareuma ja aksiaalinen spondylartriitti
3. Reumaliiton nettisivut, www.reumaliitto.fi viitattu 13.03.2023

FI2303241965

Source URL: <https://www.novartis.com/fi-fi/potilaille-ja-omaisille/tietoa-terveydesta/aksiaalinen-spondylartriitti/laakarikaynnille-valmistautuminen>

List of links present in page

- <https://www.novartis.com/fi-fi/potilaille-ja-omaisille/tietoa-terveydesta/aksiaalinen-spondylartriitti/laakarikaynnille-valmistautuminen>
- <http://www.reumaliitto.fi>