

Dekalog dla pacjenta

1. Zaufaj lekarzowi - on nie ma innego celu jak poznać Ciebie i twój organizm oraz przyczynę Twoich dolegliwości i charakter Twojej choroby, a następnie pomóc Ci ją zwalczyć lub nie dopuścić do jej nawrotu.

Powierając lekarzowi to, co masz najdroższe i najważniejsze – Twoje życie i zdrowie – witaj go przy swoim łóżku, czy podczas kolejnej wizyty w przychodni – z uśmiechem i dobrym słowem, tak jak byś Ty chciał być witanym. Lekarz też jest tylko człowiekiem i jak Ty – czasem zmęczony, może nawet zniecierpliwiony obiektywnymi trudnościami w służeniu Ci pomocą (biurokracją, niezyciowymi przepisami, brakiem funduszy czy odległymi terminami niezbędnych, badań diagnostycznych czy procedur leczniczych).

2. Nie bądź bierny, nie licz, że lekarz medycyny wyleczy Cię z choroby tylko lekami bez Twego udziału. Twoje zaangażowanie, wiara w wyzdrowienie „czyni cuda” – uruchamia mechanizm Twojego organizmu w zwalczaniu choroby.

3. Chroń się przed pesymizmem – zwątpieniem. Nie myśl stale o chorobie, nie analizuj bez przerwy każdego nowego objawu, wyniku badań laboratoryjnych, nie odczytuj z gestu lekarza i jego słów niekorzystnych dla siebie znaczeń. Wykorzystaj czas choroby na czytanie książek, oglądanie ulubionych programów w telewizji, wspominaj zdarzenia miłe i te, w których osiągnąłeś cel, sukces.

4. Nie czytaj naukowych książek medycznych – będziesz bowiem zapamiętywał z nich głównie to, co często dotyczy tylko niektórych – nielicznych chorych z danym schorzeniem. Nie posiadając wykształcenia medycznego, będziesz często interpretował przeczytane informacje na swoją niekorzyść – będzie Cię to następnie uporczywie dręczyć. Pamiętaj każdy przypadek jest indywidualny.

5. Nie analizuj informacji o działaniu przepisanego Ci leku zawsze możesz przeczytać o objawach ubocznych – jest obowiązkiem producentów o nich pisać, mimo że często wystąpiły tylko raz na 1000 czy 10000 chorych zażywających ten lek. Jeśli masz wątpliwości co do stosowania leku – przedyskutuj je ze swoim lekarzem.

6. Nie porównuj się z innymi pacjentami z objawami podobnymi jak Twoje schorzenie, zwłaszcza z tymi którzy chorują dłużej, są starsi, bardziej schorowani. Ojciec medycyny, Hipokrates, mówił „**najważniejsze – nie jaka choroba, ale jaki człowiek na nią choruje**”.

7. Pamiętaj, że masz możliwość korzystania z pomocy nie tylko lekarza, ale także pielęgniarki/położnej, dietetyka, rehabilitanta, psychologa czy farmaceuty w czasie pobytu w szpitalu. Po zakończeniu hospitalizacji, w swojej przychodni, oprócz lekarza masz do dyspozycji także pielęgniarkę i położną środowiskową.

8. Dbaj o swoje zdrowie bardziej niż o wszelkie dobra materialne – to jest najważniejsze a zarazem najdelikatniejsze co posiadasz i zależy w dużym stopniu od Ciebie.

9. Nie zapomnij o swoim stanie wewnętrznego spokoju w wymiarze duchowym, psychicznym. Warto mieć tzw. „bratnią duszę”.- sam rozważ kto to może być. Nawet wiele miesięcy po zakończeniu leczenia możesz skontaktować się ze swoim lekarzem, aby przekazać mu informacje o Twoim stanie zdrowia. Może to doświadczenie i skuteczność leczenia w przypadku Twojej choroby pomoże innym chorym , a lekarzowi dostarczy satysfakcji i doda sił do walki z chorobami innych ludzi. Działalność lekarska wymaga wysiłku stałego samokształcenia, ponoszenia odpowiedzialności za podejmowane decyzje dotyczącą zdrowia, a często życia innych ludzi.

10. Bądź życzliwy wobec otoczenia. Mimo obaw i troski – staraj się zachować uśmiech. Pomoże Ci to zjednać sobie otaczających ludzi - pracowników szpitala czy przychodni – dadzą z siebie jeszcze więcej, w walce z Twoim wrogiem - chorobą, nie tylko z obowiązku, ale z większym zaangażowaniem i dzięki sympatii dla Ciebie, którą potrafisz wzbudzić. Wykorzystaj spotkania z bliskimi na dzielenie się dobrym słowem. Im też jest ciężko. Nie narzekaj, nie mów tylko o sobie, okaż zainteresowanie ich sprawami. Wzajemnie wspierajcie się w zachowaniu optymizmu i siły przetrwania.