

Alzheimer's San Diego Pagpunta sa Doktor



Ang pagpunta sa doktor ay lubhang mahalaga para sa pang-araw-araw na paggana ng mga taong may demensya.

Ang pakikipagkita sa mga medikal na propesyonal ay maaaring maging isang hamon para sa mga taong nakakaranas ng pagkawala ng memorya. Minsan, kahit ang paglabas lamang sa kanila sa pintuan ay mahirap na. Ngunit mahalaga na makatanggap ng dalubhasang pangangalagang medikal para sa isang tumpak na pagsusuri, pamamahala ng sintomas, at pagpapanatili ng pang-araw-araw na paggana. Sundin ang mga nakakatulong na mungkahi na ito upang gawing mas madali ang paglalakbay at karanasan.

Pagtugon sa pag-aatubili na magpatingin sa doktor

Ang mga taong nakakaranas ng pagkawala ng memorya ay maaaring tumanggi na magpunta sa doktor dahil sa maraming kadahilanan. Para sa ilang mga tao, ang pagkabalisa at takot ay sanhi ng isang pagnanais na maiwasan ang nakikita bilang isang nakababahala o hindi kasiya-siyang sitwasyon. Maaari ding mayroong isang mahabang kasaysayan ng mga kadahilangang kultural kaya ang ibang komunidad ay hindi nagtitiwala sa mga medikal na propesyonal. Para sa iba, ang mga pagbabago sa utak ay sanhi ng kawalan ng kamalayan ng tao na may mali sa kanilang memorya o pag-uugali.

Mga diskarte sa komunikasyon

Diskarte: Huwag makipagtalos; kilalanin ang kanilang katotohanan. Subukang isipin na ito lamang ay isang pakiusap upang matulungan kang mabawasan ang iyong mga alalahanin.

Halimbawa: "Alam kong malusog ka, at sa palagay mo ay hindi mo na kailangang magpatingin sa doktor, ngunit mas bubuti ang pakiramdam ko kung alam kong mayroon kang mahusay na tala ng kalusugan."

Diskarte: Para sa mga nag-aalala tungkol sa mga pagbabago sa memorya, patunayan ang kanilang takot at pangamba.

Halimbawa: "Mukhang nag-aalala ka sa mga pagbabagong ito. Kailangan nating tanungin ang doktor kung ang iyong mga gamot [o presyon ng dugo, mga paghihirap sa pandinig, atbp.] ay maaaring maging responsable para sa iyong mga sintomas."

Diskarte: Mag-iskedyul ng isang appointment para sa inyong pareho at magtuon sa iyong sariling mga pangangailangan sa kalusugan.

Halimbawa: "Kailangan kong magpatingin sa doktor ngayon. Sasama ka ba sa akin?"

Alzheimer's San Diego

Mga Istratehiya sa Komunikasyon

Pagdating sa tanggapan ng doktor

- **Alisin ang pagtuon sa doktor:** ang ilang mga tao ay nababahala bago ang isang appointment kung sinabi sa kanila nang masyadong maaga. Sa araw ng pagpunta, ihanda ang tao upang pumunta. Kung tatanungin nila kung saan ka pupunta, matapat na sagutin, ngunit subukang magtuon sa mga kasiyasigang aktibidad na nakaplano pagkatapos.
- **Magdala ng pangatlong tao:** kumuha ng isang tao upang makatulong na magmaneho at kausapin ang tao habang naghihintay kayo.
- **Magbigay ng maraming oras sa paglalakbay:** alamin kung saan kayo pupunta, kasama ang lokasyon ng gusali, pasukan, at palapag/suite
- **Tawagan ang tanggapan nang maaga:** ipagbigay-alam nang maaga sa nars at/o doktor tungkol sa kalusugan ng tao, mga gamot o refill ng reseta, at mga pag-uugali. Kung maghihintay kayo ng mahabang panahon, magdala ng mga nakalilibang sa kanya tulad ng mga meryenda, libro, o larawan.
- **Mag-iskedyul ng pagbisita sa bahay:** Bagaman bihira, ang ilang mga doktor ay bumibisita sa bahay. Ang isang nurse practitioner o serbisyo ng bumibisitang nars ay maaaring makagawa ng isang pagtatasa at magbigay alam sa manggagamot para sa mga hindi pang-emerhensyang isyu.

Pangkalahatang mga tip para sa mga appointment sa doktor

- **Magpasya kung anong mga katanungan ang dapat unahin.** Ang mga doktor ay madalas na may kaunting oras lamang upang makipag-usap sa bawat isa sa kanilang mga pasyente para sa isang araw. Gumawa ng isang listahan at ihanay ang mga alalahanin ayon sa kahalagahan. Pag-usapan muna ang pinakamahalagang mga bagay at manatili sa paksa.
- **Magtala at dalhin ito sa pagbisita.** Isulat ang mga pagbabago sa kalusugan at maging tiyak tungkol sa kung ano ang nangyayari at kung gaano kadalas. Magsama ng isang listahan ng lahat ng mga gamot, kabilang ang mga bitamina at over-the-counter na mga gamot. Maaari din itong magamit upang magsulat ng mga tala habang nasa appointment.
- **Maging tapat.** Natural ang makaramdam ng pagkahiya tungkol sa ilang mga isyu sa kalusugan o gawi na maaaring ituring na hindi malusog. Tandaan na kailangan ng doktor ang lahat ng mga katotohanan upang magmungkahi ng pinakamahusay na paggamot.
- **Panatiliing makatuwiran ang mga inaasahan.** Kahit na ang pinakamahusay na doktor ay maaaring hindi masasagot lahat, pero maaari silang makatulong na makahanap ng impormasyon o magbigay ng isang referral sa isang dalubhasa. Gayunpaman, kung ang isang doktor ay palagiang nagwawalang-bahala sa mga katanungan, sintomas, o iba pang mga alalahanin, isaalang-alang ang paghahanap ng ibang doktor.