

Alzheimer's San Diego

Thăm Khám Bác Sĩ



Thăm khám bác sĩ đóng vai trò vô cùng quan trọng đối với những người bị sa sút trí tuệ hoạt động hàng ngày.

Gặp gỡ các chuyên gia y tế có thể là một thách thức đối với những người bị mất trí nhớ. Đôi khi chỉ việc đưa họ ra khỏi cửa trước có thể cũng là một thách thức. Nhưng điều quan trọng là họ phải nhận được sự chăm sóc y tế từ chuyên gia để được chẩn đoán chính xác, quản lý triệu chứng và duy trì hoạt động hàng ngày. Thực hiện theo những khuyến nghị hữu ích sau để làm cho việc đi thăm khám và trải nghiệm trở nên dễ dàng hơn một chút.

Giải quyết tình trạng ngại gặp bác sĩ

Những người bị mất trí nhớ có thể từ chối đi khám vì nhiều lý do. Đối với một số người, sự lo lắng và sợ hãi gây ra mong muốn tránh những gì được coi là một tình huống căng thẳng hoặc khó chịu. Cũng có thể có một lịch sử lâu dài về yếu tố văn hóa khiến một số cộng đồng càng không tin tưởng vào các chuyên gia y tế. Đối với những người khác, những thay đổi trong não bộ khiến người đó thiếu nhận thức rằng bộ nhớ hoặc hành vi của họ có điều gì không ổn.

Chiến lược giao tiếp

Chiến lược: Không tranh cãi; thừa nhận thực tế của họ. Hãy thử trình bày yêu cầu như yêu cầu người đó giúp đỡ để giảm bớt những lo lắng của riêng quý vị.

Ví dụ: "Tôi biết bạn khỏe mạnh và bạn cảm thấy mình không cần phải đi khám bác sĩ, nhưng tôi sẽ cảm thấy tốt hơn rất nhiều khi biết rằng bạn có một lịch sử sức khỏe tuyệt vời."

Chiến lược: Đối với những người cảm thấy lo lắng về sự thay đổi trí nhớ, hãy xác thực sự sợ hãi và e ngại của họ.

Ví dụ: "Bạn có vẻ lo lắng về những thay đổi này. Chúng ta cần hỏi bác sĩ xem thuốc của bạn [hoặc huyết áp, suy giảm thính lực, v.v.] có thể gây ra các triệu chứng của bạn hay không."

Chiến lược: Lên lịch hẹn cho cả hai người và tập trung vào nhu cầu sức khỏe của bản thân quý vị.

Ví dụ: "Hôm nay, tôi cần đi khám bác sĩ. Bạn sẽ đi với tôi chứ?"

Alzheimer's San Diego

Thăm Khám Bác Sĩ

Đến văn phòng bác sĩ

- **Không chú trọng đến bác sĩ:** một số người trở nên lo lắng trước cuộc hẹn nếu họ được thông báo trước quá lâu. Vào ngày đi khám, hãy chuẩn bị để người đó sẵn sàng đi khám. Nếu họ hỏi quý vị sẽ đi đâu, hãy trả lời thành thật, nhưng hãy tập trung vào các hoạt động thú vị đã được lên kế hoạch sau đó.
- **Đi cùng với người thứ ba:** đưa ai đó đi cùng để giúp lái xe và trông người đó trong khi quý vị chờ đợi.
- **Dành nhiều thời gian di chuyển:** biết nơi quý vị sẽ đi đến, bao gồm vị trí của tòa nhà, lối vào và tầng/dãy phòng.
- **Gọi trước cho văn phòng bác sĩ:** thông báo trước cho y tá và/hoặc bác sĩ về sức khỏe, thuốc hoặc mua thuốc theo toa, và hành vi của người đó. Nếu quý vị phải chờ đợi trong một thời gian dài, hãy mang theo những thứ tiêu khiển như đồ ăn nhẹ, sách hoặc tranh ảnh..
- **Lên lịch cho việc thăm khám tại nhà:** Mặc dù hiếm gặp, nhưng một số bác sĩ cũng khám bệnh tại nhà. Một điều dưỡng điều trị hoặc dịch vụ y tá thăm khám cũng có thể đánh giá và báo cáo cho bác sĩ về các vấn đề không khẩn cấp.

Lời khuyên chung cho các cuộc hẹn với bác sĩ

- **Quyết định những câu hỏi cần ưu tiên.** Các bác sĩ thường chỉ có một khoảng thời gian ngắn để nói chuyện với từng bệnh nhân của họ trong ngày. Lập danh sách và xếp hạng các mối quan tâm theo mức độ quan trọng. Trước tiên, hãy nói về những mục quan trọng nhất và đi đúng chủ đề.
- **Luôn ghi nhật ký và mang đến buổi thăm khám.** Viết ra những thay đổi về sức khỏe và cụ thể về những gì đang xảy ra và tần suất. Bao gồm danh sách tất cả các loại thuốc, bao gồm vitamin và thuốc không kê đơn. Điều này cũng có thể được sử dụng để ghi chú trong cuộc hẹn.
- **Luôn thành thật.** Việc cảm thấy xấu hổ về một số vấn đề sức khỏe hoặc thói quen có thể được coi là không lành mạnh là điều hết sức tự nhiên. Vui lòng ghi nhớ rằng bác sĩ cần tất cả các dữ kiện để đề xuất phương pháp điều trị tốt nhất.
- **Duy trì kỳ vọng hợp lý.** Ngay cả những bác sĩ giỏi nhất cũng có thể không có tất cả các câu trả lời, mặc dù họ có thể giúp tìm kiếm thông tin hoặc giới thiệu đến một chuyên gia. Tuy nhiên, nếu một bác sĩ thường xuyên bỏ qua các câu hỏi, triệu chứng hoặc các mối quan tâm khác, hãy cân nhắc tìm một bác sĩ khác.