

Sugestões para se preparar para uma consulta

Reúna tudo o que deverá levar consigo:

- Uma folha onde apontou todas as suas dúvidas, para não se esquecer das perguntas que quer fazer ao médico.
- Um plano atualizado da sua medicação. Se não tiver uma lista de tudo o que lhe foi receitado, reúna as embalagens de todos os medicamentos que está a tomar para as mostrar ao médico. Isto inclui produtos de venda livre que toma habitualmente, como, por exemplo, suplementos alimentares, produtos homeopáticos, fitoterapêuticos ou outros que tenha comprado sem receita na farmácia ou numa loja de produtos naturais.
- Resultados dos últimos exames auxiliares de diagnóstico, como, por exemplo, análises laboratoriais, ou exames de imagiologia (radiografias, ecografias, exames de tomografia axial computadorizada (TAC), ou de ressonância magnética), etc.
- Notas de alta que lhe tenham sido entregues após hospitalizações passadas.
- Documentos de identificação na área da saúde, como, por exemplo, caderneta de saúde, ficha de alergias, boletim de vacinas, cédula de maternidade, cartão de registo de AVC (acidentes vasculares cerebrais), cartão de implantes, etc.

Convide alguém de confiança para ir consigo à consulta. Deverá ser uma pessoa que conheça bem a sua história clínica e seja capaz de descrever a evolução do seu estado de saúde.

Anotações

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Sugestões de como proceder durante a consulta

- Se o médico não lhe perguntar a razão da ida ao consultório, tome a iniciativa de lhe explicar, incluindo aspetos que poderão parecer pouco relevantes, pois também esses permitem ao médico perceber melhor o seu estado de saúde.
- De igual modo, caso o médico não conheça o seu quadro clínico, não se esqueça de mencionar eventuais alergias ou intolerâncias, ou efeitos secundários que tenha sentido após tomar certos medicamentos. Se for do sexo feminino e estiver grávida, comunique igualmente esse facto.
- Se, entretanto, tiver feito análises ou exames e o médico já tiver recebido os resultados, peça ao médico que lho explique e para lhe facultar uma cópia dos mesmos. Se, com base nesses resultados, o médico lhe propuser algum tratamento ou exame complementar e não disser porquê, exija explicações. Se os tratamentos propostos lhe parecerem demasiado simples, não se preocupe. Nem sempre fazer uma série de análises ou tomar vários medicamentos é mais eficaz no tratamento das doenças. Por vezes, o segredo da cura está na simplicidade dos tratamentos escolhidos.
- Assegure-se que o médico lhe entrega um plano de medicação completo, com indicação exata do nome, da apresentação e da dosagem dos vários medicamentos. Nesse plano, deverão figurar todos os aspetos relativos à toma de cada medicamento: a partir de quando e até quando, o momento ideal para o tomar (por exemplo, antes, durante ou depois das refeições, em jejum, ou ao deitar), sob que forma (comprimido, pó, líquido, etc.) e em que quantidade. Consoante os medicamentos, poderá ser útil que ele indique as respetivas condições de conservação.
- Compete ao médico explicar quais os riscos e efeitos colaterais de cada medicamento, bem como possíveis interações com outros fármacos. Se desejar parar de tomar algum medicamento que já tomava antes da consulta, aproveite a ocasião para colocar essa questão ao médico.
- Se mais nada lhe for recomendado, pergunte ao médico que cuidados deverá observar e o que poderá fazer para ajudar o tratamento e acelerar as melhoras.
- Se receber algum documento sobre um tratamento ou exame a fazer que dependa do seu consentimento, leia-o com cuidado, peça explicações sobre riscos envolvidos e não o assine até se sentir suficientemente esclarecido(a).

- Certifique-se de que no consultório foram tomadas todas as medidas de higiene, inclusivamente a possibilidade de desinfetar as mãos. Caso alguma das medidas básicas tenha sido omitida, chame a atenção dos funcionários.
- Repita ao médico todas as indicações e recomendações que dele recebeu, para ter a certeza de as ter bem entendido, e, se precisar, aponte-as na agenda.
- Evite que o pessoal clínico se engane no seu nome. Por exemplo, antes de lhe tirarem sangue para análise, certifique-se que o seu nome e data de nascimento constam nas etiquetas que serão coladas nas amostras.
- Nunca deixe de comunicar ao seu médico as dúvidas, incertezas ou receios que possa ter.

Sugestões de como proceder após a consulta

- Ao aviar as receitas na farmácia, confira sempre se os medicamentos que recebe correspondem aos que o médico lhe receitou. Se tiver dúvidas, peça ao técnico farmacêutico que lhe confirme que se trata dos medicamentos corretos.
- Respeite escrupulosamente o modo de administração dos medicamentos e de utilização dos dispositivos médicos que lhe forem prescritos (por exemplo: ligaduras, pensos para feridas abertas ou artigos de proteção em caso de incontinência).
- Observe como reage o seu organismo. Caso constate algo estranho, contacte o consultório.
- Contacte também o consultório caso os resultados de exame ou estudos laboratoriais tardem a chegar.
- Caso tenha de tomar uma decisão importante para a sua saúde e vida, fale sobre o assunto com as pessoas mais chegadas. Se essa decisão for difícil de tomar, peça a opinião de outro médico.

Anotações

.....
.....
.....
.....
.....



