

# Konsten att handskas med doktorn

*Gunnar Birgegård, professor  
Akademiska Sjukhuset, Uppsala*

# Doktorn har en egen agenda

Behöver fråga:

- Hur mår du?
- Någon huvudvärk?
- Klåda, smärtor i ben, fötter?
- Är du mycket trött?
- Har du tagit medicinen?
- Har du några biverkningar?
- Går det bra med tappningarna?
- Arbetar du heltid och hur tycker du att det går?
- Har du slutat röka?
- Några bröstsmärtor?
- Har du besökt husläkare eller annan läkare sen sist?
- Etc
- Etc
- Etc
- Etc
- Etc
- etc

# Vilken är din agenda?

Före läkarbesöket, fråga dig själv:

Vad skulle jag vilja prata med doktorn om i dag?

- Bekymmer?
- Farhågor?
- Hur du hanterar att ha en kronisk sjukdom?
- Familjens reaktioner och hur du handskar med det?
- Nya behandlingar som du hört om?

Hur mår  
du?



Inte så dåligt, men det  
är något som jag  
skulle vilja prata om i  
dag.



Hur mår  
du?



Ja, jag har inte haft  
några av dom symptom  
du brukar fråga om  
men det är något som...



## Doktorn som avbryter...

Dr: Hur har du mått sen sist?

Pat: Ja.., jag hade nån sorts attack för en tid sen..

Dr: När var det?

Pat: Jaa, få se nu.. Kanske tre veckor sen.

Dr: OK, vad hände?

Pat: Ja armen kändes domnad och liksom svag..

Dr: Vilken arm?

Pat: Vänster.

Doktorn som avbryter är en vanligt förekommande art...

### **Prevention:**

Om du vill berätta om en händelse, tänk igenom den och ta med specifikationer om tid, lokalisation osv

### **Aktion:**

Återta initiativet:

"Låt mig få berätta först så får du fråga om detaljer sen, om jag utelämnat nåt"

# Hur agerar läkare för att minska ojämlikheten?

- Den sociala fällan
- Vänskapsfällan
- Lägga allt ansvar på patienten
- Lägga rimligt ansvar på patienten



# Hur undviker man kompisfällan?

- Känn dig inte tvungen att fråga om doktors privatliv
- Odlå inte det sociala spelet

# Nätet...

Doktorer kan

- känna sig hotade
- känna sig utmanade
- känna sig ifrågasatta
- tycka att det är onödigt besvär att behöva korrigera missförstånd och felaktig information
- tycka att det är svårt att korrigera missförstånd utan att såra patienten

# Nätet...

*Sök samarbete!*

"kan du rekommendera något material att läsa på nätet?"

"Kan du hjälpa mig att värdera någonting som jag hittade på nätet om PV?"

"Vad tror du om den här rapporten som jag hittat om nya behandlingar för PV?"

# Ambitionens baksida

Sjukvårdspersonal, ssk läkare, är skolade i att tro att de måste kunna lösa/åtgärda alla problem som kommer upp.

Många känner sig inkompetenta inför känslomässiga bekymmer

# Öppet förhållningssätt, syfte

- Låta patienten styra/välja
- Få patientens syn på situationen
- Få maximal information
- Låta patienten ventileras sina bekymmer
- Låta patienten behålla ansvar
- Medverkande, aktiv patient med bevarad integritet

# Vad kan patienten göra?

- Lära känna sin sjukdom
- Våga fråga/ifrågasätta
- Använda sin egen styrka
- Undvika maktstrid
- Söka samarbete
- Tala öppet om hur du vill ha läkarbesöket