

## PREPARANT LA VISITA AL METGE

El metge passarà a veure o he de venir de visita. És el moment de preguntar tots els meus dubtes. Perquè, quantes vegades se m'ha oblidat resoldre algun dubte o explicar algun símptoma?

Amb l'objectiu que no se li oblidí res, li recomanem:

### Porteu anotat tot en un paper:

- **Motiu de la consulta o ingrès**, si l'ha demanat vostè.
- Si la consulta o ingrès és per alguna molèstia, dolor,... ha de saber que li preguntessin:
  - Quan han començat els símptomes
  - Si els relaciona amb alguna activitat
  - Que els empitjora o què millora els símptomes
  - Característiques del dolor, localització.
- Feu una llista amb la medicació i altres productes (herboristeria, homeopatia ...): què pren, i quan els pren.
- Prepareu els resultats de les proves o visites a altres professionals que ha tingut des de l'última visita.
- Sempre ha de recordar les seves al·lèrgies, si les té.

### Durant la visita:

- Si és una visita rutinària de control, ha d'explicar els canvis que ha experimentat durant aquest temps, tant positius, com negatius, i possible relació amb situacions, tractaments ...
- No dubti, si no entén alguna paraula que li diuen, a preguntar el seu significat. **Demani que li expliqui de forma més senzilla si cal.**
- **Anoti** tot allò que cregui important durant la conversa. Ens diuen tantes coses que a vegades se'ns oblidem.
- Si està nerviós o té dificultats per expressar-se o entendre, li recomanem que **no vagi sol a la visita.**
- Recordeu que si li prescriuen un nou medicament ha de saber:
  - Quantitat que ha de prendre
  - Durant quant de temps
  - Quina dosi
  - Si pot seguir prenent el seu tractament anterior
  - Si ha de prendre alguna precaució mentre el pren: no prendre alcohol, no pot conduir, ha de prendre-ho a una determinada hora del dia...
  - Efectes secundaris importants