

Посещения врача

Уход за больным включает в себя не только тяжелый кризис, но также такие обычные вещи, как поход к врачу.

Являясь человеком, осуществляющим уход за больным членом семьи, вы можете оказать положительное воздействие на ситуацию. Одно лишь ваше присутствие может повлиять на то, о чем разговаривают, кто говорит и насколько хорошо понятна эта информация. Вы также можете выслушать, задать вопросы и оказать поддержку, когда член вашей семьи обеспокоен или находится в замешательстве. В этом руководстве описываются способы оказания помощи в то время, когда член вашей семьи приходит на прием к врачу.

Степень вашего участия

Как активно или спокойно вам следует себя вести в то время, когда член вашей семьи находится на приеме у врача? Здесь приведены истории о двух людях, осуществляющих уход за больным членом семьи:

Каждый месяц Майкл сопровождает свою мать Верну на прием к врачу. Эти посещения проводятся, чтобы проверить, как обстоят дела с ее диабетом и высоким артериальным давлением. Майкл обычно не проявляет застенчивости. Но во время этих посещений врача он, как правило, ведет себя тихо, часто смотрит вниз и, кажется, что он не слушает, о чем говорят. В результате этого он иногда пропускает важную информацию о ее лекарствах и не записывает ее на проведение всех необходимых ей анализов. Майкл хочет поговорить с врачом о проблемах с памятью Верны, но не желает этого делать перед своей матерью.



Закон об отчетности и безопасности медицинского страхования (англ. HIPAA) – это федеральный закон, который защищает неприкосновенность частной жизни пациента, разрешая проведение общения с членами семьи и другими лицами, задействованными в осуществлении ухода за пациентом. За исключением тех случаев, когда член вашей семьи возражает, у вас есть право присутствовать в то время, когда член вашей семьи посещает врача, а также на то, чтобы вам сообщили о его или ее диагнозе, лечении и последующем наблюдении. Для получения подробной информации обратитесь к руководству Закона об отчетности и безопасности медицинского страхования “Следующий шаг в осуществлении ухода” (англ. Next Step in Care), предназначенного для людей, осуществляющих уход за членом семьи:
http://nextstepincare.org/uploads/File/Guides/HIPAA/HIPAA_Russian.pdf

Кейт ходит на все посещения врача своего мужа Дэйва. Она приносит распечатки из Интернета вместе с длинным списком вопросов. Кейт берет на себя ответственность за осуществление беседы, разговаривая с врачом о болезни Паркинсона, которой страдает Дэйв, его симптомах и реакции на его новые лекарства. У Дэйва трудности с речью и он легко смущается из-за дрожания. И хотя он хотел бы принимать участие в беседе, он не особо старается говорить, когда он и Кейт находятся у врача.

Подумайте о своем собственном опыте во время посещения врача. Оставаясь на заднем плане, теряете ли вы возможности внести свой вклад, как это делает Майкл? Или, взяв на себя инициативу, ограничиваете ли вы участие члена своей семьи как Кейт?

Перед посещением врача

Старайтесь записываться на приемы к врачу в такое время, когда у вас и у члена вашей семьи больше всего энергии, и вас ничего не отвлекает. Посещения врача сами по себе являются достаточно напряженными ситуациями, не говоря о таких беспокойствах, как забрать ребенка из детского сада или завершить проект на работе. Время дня может иметь важное значение; член вашей семьи может лучше принять участие в посещении врача утром перед выполнением ежедневных видов деятельности или после обеда, вследствие того, что он поздно просыпается.

Соберите информацию, полученную на посещениях других врачей. Принесите эту информацию вместе со списком вопросов и тем, которые вы хотите обсудить с врачом.

Знайте, какие лекарства принимает член вашей семьи. Это включает в себя все рецептурные препараты, а также лечебные средства на основе трав, кремы, добавки и другие нерецептурные лекарства. Вы можете сделать список этих лекарств или положить их в мешок, чтобы принести с собой. Здесь приведен бланк, который вы можете использовать для помощи в управлении лекарствами:

http://nextstepincare.org/uploads/File/Guides/Medication/Medication_Management_Form/Medication_Management_Form-Russian.pdf

Поговорите с членом своей семьи о том, чего вы хотите добиться во время этого посещения врача. К примеру:

- ▶ Что, главным образом, беспокоит члена вашей семьи? Идет ли речь о физических симптомах, таких как боль или одышка? Или о чувствах, таких как грусть и волнение?
- ▶ Что, главным образом, беспокоит вас? Совпадает ли это с беспокойствами члена вашей семьи? Если у вас и члена вашей семьи одни и те же беспокойства, то вы знаете, на что следует обратить внимание во время посещения. Но если ваши беспокойства и беспокойства члена вашей семьи сильно различаются, то постарайтесь согласиться на одном или двух, которые каждый из вас обсудит с врачом.
- ▶ Найдите способ, как поговорить с врачом о деликатных вопросах. Это может включать в себя симптом, о котором неловко разговаривать (как недержание) или который доставляет волнение (как потеря памяти или беспокойство, связанное с вождением автомобиля). Каждому из вас может понадобиться время, чтобы поговорить с врачом один на один.



Возможно, вы захотите поговорить с врачом один на один либо до приема, либо после него. Со многими врачами можно связаться, запланировав телефонные звонки. Чтобы этот звонок был наиболее эффективен, подготовьте список беспокоящих вас вопросов. По возможности ограничьте список до тех вопросов, которые вы не желаете обсуждать в присутствии члена своей семьи.

Во время посещения врача поговорите о том, каким образом вы можете помочь. Ниже приведено несколько вариантов:

- ▶ Член вашей семьи может пожелать, чтобы вы остались в комнате ожидания в то время, как врач проводит его или ее осмотр.
- ▶ Член вашей семьи может пожелать, чтобы вы вошли в смотровой кабинет врача.
- ▶ Когда нужно будет говорить, член вашей семьи может предпочесть, чтобы вы помолчали. Таким образом, вы сможете лишь делая заметки или убедившись в том, что у вас правильная информация, например, о новом лекарстве.
- ▶ У вас может быть список волнующих вопросов и вы можете удостовериться в том, что их обсудили. Это можно сделать с помощью подсказки члену вашей семьи.
- ▶ Вы можете взять на себя инициативу, задавая вопросы и предоставляя информацию. Для некоторых членов семьи это будет облегчением и им не будет казаться, как будто вы говорите в один голос.

- ▶ Если у члена вашей семьи деменция на поздних стадиях или он/она не в состоянии осуществлять беседу по какой-либо другой причине, то вам придется взять на себя более активную роль.

Во время посещения врача

Сообщите врачу в начале посещения, что и у вас, и у члена вашей семьи есть беспокойства и вопросы. Заранее решите, кто из вас скажет это врачу.

Обращайте внимание на вербальную и невербальную реакцию члена вашей семьи. Например, член вашей семьи может давать неверные или неправдивые ответы. Это может произойти вследствие того, что он/она не может вспомнить определенных фактов или не хочет огорчать врача. Член вашей семьи также может хмуриться, отводить взгляд в сторону или проявлять другую невербальную реакцию, выражая гнев или безысходность.

Скажите что-нибудь, когда вы чувствуете, что это необходимо сделать. Может казаться, что врач побуждает члена вашей семьи выбрать лечение, прежде чем у вас есть достаточное количество информации. Или, может, врач не дает достаточно полные ответы на вопросы члена вашей семьи. Возможно, член вашей семьи получает противоречивый совет от других врачей. В серьезных ситуациях, похожих на эти, ваша роль может перейти от оказания тихой поддержки к выступлению в качестве более активного защитника.

Врач, возможно, привык к вам как к человеку, который либо говорит за члена своей семьи, либо разговаривает совсем немного. **Но ситуация члена вашей семьи может означать то, что вам нужно направить врача к новому способу осуществления общения, что можно выполнить с помощью слов или действий.** К примеру, если во время посещений вы постоянно сидели тихо, а у члена вашей семьи возникли трудности с общением, то вам может понадобиться начать задавать больше вопросов, чтобы убедиться, что вы понимаете указания и разъяснения врача. Или если член вашей семьи хочет ответить на вопрос, который врач задал вам, повернитесь к члену своей семьи и предложите ей или ему ответить на вопрос.

Также выступайте в свою защиту. Оказывать уход за больным – это важная роль. Убедитесь, что вы понимаете, каким образом нужно выполнять новые задачи, например, уход за раной или помощь члену вашей семьи в использовании ходунков или тросточки. Кроме того, что вы услышите, что нужно делать, возможно, вам следует посмотреть, как эту процедуру выполняет кто-либо еще, а затем попробовать это сделать самостоятельно. Если необходимо, возможно, вы захотите записаться на прием для более подробного обучения.

После посещения врача

После каждого посещения врача может быть полезно рассмотреть с членом вашей семьи, как прошло посещение. Здесь приведено несколько вопросов, которые, возможно, вы захотите обсудить:

- ▶ Успешно ли прошло посещение? Что я мог(ла) бы сделать, чтобы оно было лучше? Считаете ли вы, что что-нибудь нужно было сделать по-другому?
- ▶ Вы думаете, у вас было достаточно времени, чтобы задать врачу все ваши вопросы?
- ▶ Вы думаете, что я задал(а) слишком много вопросов? Возникла ли у вас мысль, что я не доверяю врачу? Или что я не позволил(а) вам высказать вашу точку зрения?
- ▶ Хотите ли вы остаться на некоторое время с врачом один на один? Что касается следующего посещения, то я позвоню заранее и попрошу удостовериться, чтобы так оно и было. Я не обижусь.
- ▶ Можно ли мне поговорить с врачом один на один? Я не хочу от вас ничего скрывать, но временами есть такие вещи, которые меня волнуют, и я бы хотел(а) обсудить их с врачом.

Когда вы и член вашей семьи не согласны друг с другом

Временами между вами и членом вашей семьи могут возникнуть разногласия. Это может быть связано непосредственно с посещением врача или с другими напряженными ситуациями, проявляющимися во время стресса. Подумайте о вариантах выбора, когда вы и член вашей семьи с чем-то не соглашаетесь:

- ▶ **Есть ли другой член семьи или друг, который может пойти с членом вашей семьи к врачу, а затем достоверно сообщить вам о результатах?**
- ▶ **Можно ли получить необходимую информацию с помощью запланированного телефонного звонка врачу или медсестре/медбрата?** Это может вам помочь сконцентрироваться на цели посещения, а не на вашем разногласии.
- ▶ **Попросите врача помочь, если между вами и членом вашей семьи возникло разногласие по поводу медицинского ухода.** Вероятно, кто-нибудь из персонала врача может помочь вам и члену вашей семьи прийти к согласию. Врач, возможно, сможет направить вас к консультанту или в общественное агентство для получения помощи относительно долговременных проблем в ваших отношениях.

Заключение

Помните истории о Майкле и Кейт? Они смогли приспособиться к общению во время посещений врача.

Майкл поговорил с работником социальной службы о проблемах с памятью Верны. Работник социальной службы посоветовал, чтобы Майкл обсудил это непосредственно со своей матерью и попросил разрешения поговорить об этом на следующем посещении врача. Работник социальной службы также помог Майклу выяснить, что одной причиной, по которой он был таким застенчивым, являлось то, что его присутствие в кабинете, когда врач проводил осмотр его матери, вызывало у него смущение. С тех пор во время осмотра Майкл оставался в комнате

ожидания. Когда осмотр заканчивался, он встречался со своей матерью и врачом для проведения активного обсуждения.

Что касается Кейт, врач последовал ее совету и начал медленнее задавать свои вопросы, чтобы дать Дэйву время на них ответить. Кейт воздержалась от своих вопросов, пока у Дэйва была возможность говорить самому за себя. Они оба довольны этими изменениями и считают, что теперь они являются лучшими партнерами в осуществлении ухода за ним.

Возможно, вам, члену вашей семьи и врачу понадобится немного времени, чтобы привыкнуть к такому новому способу общения. Но попытка этого стоит, чтобы добиться такого вида открытого и полезного разговора.

Выражение признания. *В разработку данного руководства значительный вклад внесла Дженнифер Волфф, д. ф. н., адъюнкт-профессор Политики и организации в области здравоохранения, Факультета общественного здравоохранения им. Блумберга при Университете Джонса Хопкинса.*