Sådan får du
gode lægesamtaler

Samtaler med læger – og sygeplejersker – er vigtige i et forløb med kroniske sygdomme som myelomatose og AL amyloidose. Sygdomsforløbet indebærer jo heldigvis, for de fleste, at man får rigtigt mange samtaler igennem årene.

Af Jens Ager Hansen

I lægesamtalen får patienten viden om sygdommen og vejledning om valg af behandling. Lægens opgave er at holde patienten i live så længe som muligt, og med så godt et fysisk liv som muligt. Det er det, lægen vil bruge samtalen til.

Det er ikke lægens bord at hjælpe med sorg, angst og andre indhug i livet og livsglæden. Dog kan lægens ord give håb og opløse tvivl og unødige spekulationer ved at gøre fakta og perspektiverne for behandlingen mere tydelige og forståelige.

I den gode lægesamtale får man indsigt i, hvor man står. Så man på et oplyst grundlag kan leve, tage beslutninger. Og måske foreslå at drøfte andre behandlinger end dem, lægen lægger frem.

Lægens ansvar

Samtalen med lægen er lægens ansvar. For den finder sted på hans eller hendes faglige område: Viden om myelomatose. Og ofte også på lægens kontor, hvor lægen måske sidder i hvid kittel, med et stetoskop, der stikker op af lommen og fast og myndig stemmeføring.

Så kan man godt føle sig på udebane.

Men patienten er den centrale person. Det er hans eller hendes liv, der er på tale og i spil: Helbredet og livet, hverdagen med myelomatose.

Det burde være en væsentlig del af en lægefaglighed at kunne kommunikere med patienten, og balancere mellem, på den ene side, sans for og indlevelse i patienten, og på den anden side faglig kompetence. Mange læger er gode til at føre sådan en samtale.

Som nydiagnosticeret ved man måske så lidt om sygdommen, at man end ikke er i stand til at stille kvalificerede spørgsmål. Det kommer med tiden.

Men man skal heller ikke i starten af forløbet holde sig tilbage.

Lægen burde vide, at man ikke blot er overvældet af sygdommen, men også af den informationsmængde, der omgiver sygdommen, behandlingsformer osv.

Patientens medansvar

Som patienter har vi et medansvar for at samtalen giver et godt resultat.

Man har jo ret til at spørge om det, der angår ens eget skind. Man har også et vist ansvar for at skaffe sig viden om sygdommen. Samtaler med lægen er en væsentlig kilde hertil.

Gode råd til den gode samtale

Forbered dig.
Skriv overvejelser og spørgsmål ned på forhånd. Og tag dem med til samtalen. Listen eller punkterne er til eget brug, så skriv i første omgang løs og noter alt: Tanker, bekymringer, konkrete spørgsmål om bivirkninger, behandlinger mm. Hvis du har mange punkter, kan du dernæst gå listen igennem og vælge en rækkefølge. Sæt det, der er vigtigst at få drøftet, øverst. Men tag resten med.

Tag en ledsager med til samtalen.
Det kan være svært at holde tungen lige i munden og hjernen lige i hovedet, lytte og få det hele med, når man er berørt af sygdom. En ledsager er uundværlig. Enten en pårørende eller en god ven. Både til at forberede mødet og skrive en huskeseddel, stille opklarende spørgsmål undervejs, og til bagefter af gennemgå det, der blev sagt og besluttet.

Aftal tiden til samtalen.
Ofte har lægen afsat en afmålt tid til samtalen. I mange tilfælde er lægen god til at skabe en venlig og afslappet ramme. Spørg ved samtalens begyndelse om, hvor megen tid, der er sat af. Brug tiden effektivt. Få klarhed over, hvad emnet for samtalen er. Og hvad skal der komme ud af samtalen?

Spørg om det, du ikke forstår.
De fleste læger bestræber sig på at forklare det, de siger på et jævnt dansk. Hvis der alligevel er ord eller beskrivelser, man ikke forstår, skal man bede om en uddybning eller en oversættelse. Det gælder også eventuelle journaler fra tidligere samtaler, blodprøver og undersøgelser. De er tit skrevet i et kortfattet fagsprog, der kan se nøgternt, hårdt og kontant ud.

Vær åben og ærlig.
Fortæl om symptomer, bivirkninger osv. – også selv om du måske synes, det er bagateller. Lægen kan sortere, men har jo brug for så megen information fra dig som muligt.

Sammenfat samtalen.
Slut eventuelt samtalen med at gentage, hvad du skal huske. Hvilke informationer gav dig viden: Er der fx noget, du skal være opmærksom på fremover? Hvad skal du huske at gøre eller ikke gøre i dagligdagen? Hvad er næste trin i behandlingen? Brug efter samtalen ledsageren til at gennemgå det, lægen sagde.

Der findes mange gode vejledninger til, hvordan man som patient forbereder sig og får det bedste ud af en samtale. De seks faktapunkter i boksen sammenfatter nogle gode råd hentet fra forskellige vejledninger.

Mere fyldige og detaljerede anvisninger finder man ved at gå på opdagelse i de links til hjemmesider, der findes i den anden faktaboks.

Links til vejledninger om den gode samtale

https://www.cancer.dk/hjaelp-viden/hvis-du-har-kraeft/moed-sundhedsvaesenet/samtale-med-laegen/

https://www.regionh.dk/Sundhed/Patientguiden/undersoegelse-for-en-sygdom/indflydelse-muligheder-i-dit-undersoegelsesforloeb/Sider/Samtaler-med-laegen-og-andre-behandlere-otte-gode-raad.aspx

https://samvirke.dk/artikler/6-gode-raad-saadan-faar-du-det-bedste-ud-af-samtalen-med-laegen