



Bu **bilgi broşürü doktora** gitmeden önce hazırlık yapabilmek için bilgi ve önerileri içerir.

Doktorunuz tıbbi uzmanlık bilgilerine sahiptir ancak vücudunuzu siz kendiniz tanıyor ve hissediyorsunuz. Konu sağlığınız ise bu durum sizi **aynı haklara sahip bir kişi** yapar. **Güvene dayalı bir ilişki** ve bu bilginin kullanılması kendinizi iyi hissetmeniz için temel oluşturur.

Broşürde yer alan soruları cevaplayın ve sonuçları mümkünse yazılı olarak not edin. Bu notları bir sonraki randevuda **yardım için** yanınıza alın ve **doktorunuzla birlikte** madde madde inceleyin.

Peki sonra ?

Henüz kendinizden emin değilseniz ve doktorunuzun tedavi önerisini kabul etmiyorsanız her zaman **ikinci bir görüş alma hakkına** sahipsiniz. Bu ikinci muayenin masrafları sosyal sigorta tarafından ödenmeyebilir. Bu durumda masrafları ödemeye hazır olmak zorundasınız.

Doktorlar çaba gösterse de görüşmelerde uyuşmazlık ortaya çıkabilir. **Rahatsızlığınızı** belirtiniz. **Durum değişmiyorsa başka bir doktora gitmekten çekinmeyiniz.**

FGZ Kärnten şu hizmetleri sunar:

- İlgili kişi ve yakınları için anonim ve ücretsiz **danışmanlık**
- Uzun süreli tedavi ve bakım durumlarında **yönlendirici yardımda** bulunma
- Kärnten'de bulunan tüm okul ve gençlik organizasyonlarındaki kızlar için **önleyici çalışma** grupları.
- **Veli toplantıları**
- **Konferanslar**
- **Mesleki eğitimler**
- İlgililer, yakınları ve uzmanlar için **kitaplar**
- **Bilgilendirme yazıları**

İletişim bilgileri:

Bize şu saatlerde ulaşabilirsiniz:

Pazartesi, Salı, Perşembe,
Cuma 9:00- 13:00 arası

Çarşamba 15:00- 18:30 arası

Aktüel danışma randevu günlerini www.fgz-kaernten.at adresinde bulabilirsiniz.

Kontrol soruları



Sorusu olan hanımlar için ve bilmek isteyen hanımlar için

Bir sonraki randevuya iyi bir şekilde hazırlıklı olmak için

Destekleyen kişi ve kuruluşlar:

Hazırlık:

- Doktora gitmemin **nedeni** ne?
- **Hangi şikayetlerim ve sorunlarım** var?
- Bu randevudan **beklentim nedir?** (örneğin hastalığın teşhis edilmesi, ikinci bir görüş almak, başka bir doktora havele edilmek gibi)

Doktorun hangi önemli bilgilere ihtiyacı var?**Hastalığın öncesi ve gelişimi:**

- >> Bugüne kadar **hangi hastalıklarım** oldu, hangi ameliyatlara geçirdim?
- >> Hangi **laboratuvar sonuçlarım** ve röntgen filimlerim var?
- >> Şu an kullandığım **ilaçlar** nelerdir? Ne kadar ve günün hangi saatlerinde kullanıyorum?

Ağrı konusu:

- >> **Şu an ağrılarım** var mı?
- >> En şiddetli ağrı 10 kabul edilirse ağrılar **şiddet açısından** 1 ve 10 arasında hangi sırada?
- >> Ağrı **nasıl hissediliyor** (batar gibi, çekiliyor gibi...)?
- >> Ağrı **ne kadar sıklıkta** hangi durumlarda (örneğin otururken, koşarken, yatarken) ortaya çıkıyor?
- >> Ağrıları dindirmek için şimdiye **kadar ne** yaptım? Sıcak veya soğuk bana iyi geliyor mu? Ağrı olduğunda yatıyor muyum?

Konuşma sırasında nelere dikkat etmem gerekiyor?

- Konuşulanı **iyi takip edebiliyor** muyum, **anlayabiliyor** muyum? Tüm yabancı **kökenli kelimeleri** anlayabiliyor muyum?
- Konulan **teşhisi, daha sonra planlanan işleri, tedavi önerisini** anlıyor muyum?
- Tedavinin derhal başlaması gerekiyor mu veya iyileşmeyi beklemek mi gerekiyor? Önerilen **tedavinin alternatifleri** var mı?
- Tedavi günlük yaşamıma hangi **faydaları, riskleri ve etkileri** getiriyor?
- **Başka sorum var mı?**

Kontrol soruları

- İyi hazırlandım mı?**
- Doktora ondan ne istediğimi iyi anlatabilir miyim?**
- Bugüne kadarki hastalıklar hakkında bilgi verebilecek miyim?**
- Soru sormaya cesaretim var mı?**
- Rahatsızlığım hakkında konuşacak güvenim var mı?**

Kendini iyi hissetme:

- Görüşme sakın ve **rahatsızlığın olmadığı bir ortamda** yapılıyor mu?
- Görüşme sırasında odaya girip çıkan kişilerce **rahatsız** ediliyor muyuz?
- Muayene için **rahat bir şekilde soyunup-giyinebiliyor** muyum?
- Daha sonra **uzun bir süre** muayene edilmeyi **bekliyor** muyum?
- **Doktor beni dikkatli bir şekilde dinliyor** mu ve sorularım için bana zaman bırakıyor mu?