

Otázky pro psychiatra

Praktický průvodce, který si můžete vzít s sebou na návštěvu

Datum návštěvy: _____

Jméno lékaře: _____

Důvod návštěvy: _____



Jak dokument použít

Návštěva u psychiatra bývá krátká (15–30 minut) a v nervozitě se snadno zapomene, na co jste se chtěli zeptat. Tento seznam vám pomůže:

- Před návštěvou — zaškrtněte si otázky, které vás zajímají nejvíc (vyberte 3–5 hlavních, na všechno nebude čas).
- Během návštěvy — odpovědi si zapisujte. Můžete také požádat blízkého, aby šel s vámi a dělal poznámky.
- Po návštěvě — projděte si zápisky v klidu doma. Pokud něčemu nerozumíte, můžete se zeptat při další kontrole nebo zavolat do ambulance.

Tip: Není trapné se ptát. Dobrý psychiatr ocení, že se o svou léčbu zajímáte.

Před návštěvou — co si připravit

- Seznam všech léků, které užívám (včetně volně prodejných a doplňků)
- Poznámky o příznacích — kdy se objevily, jak často, co je zhoršuje
- Záznam o spánku, náladě (např. z aplikace nebo deníku) za poslední týdny
- Předchozí lékařské zprávy, výsledky vyšetření
- Občanský průkaz a kartičku pojišťovny

- Tento seznam otázek
- Blízkou osobu (pokud chcete a souhlasíte s tím, aby byla u rozhovoru)

1. Otázky o diagnóze

- Co přesně mi je? Můžete mi diagnózu vysvětlit vlastními slovy?
- Jak jste k této diagnóze došel/došla? Podle jakých kritérií?
- Je diagnóza definitivní, nebo se ještě může upřesnit?
- Jaký je rozdíl mezi mojí diagnózou a jinými podobnými onemocněními?
- Co tato diagnóza neznamena — čeho se nemusím bát?
- Mohl bych dostat písemnou zprávu nebo materiál, kde si o tom přečtu víc?

Moje poznámky:

2. Otázky o průběhu nemoci

- Jaký bývá obvyklý průběh této nemoci?
- Co můžu v nejbližších týdnech a měsících čekat?
- Je to chronické onemocnění, nebo se z toho dá „vyléčit“?
- Co znamená „remise“? Jak poznám, že v ní jsem?
- Co zvyšuje riziko relapsu (návratu příznaků)?
- Jaká je dlouhodobá prognóza?

Moje poznámky:

3. Otázky o léčích

Obečné

- Jaké léky mi předepisujete a proč právě tyto?
- Jak přesně mám léky užívat (kdy, s jídlem / nalačno, s vodou)?
- Jak dlouho trvá, než léky začnou účinkovat?
- Jak poznám, že lék funguje?
- Co dělat, když zapomenou dávku?
- Můžu pít kávu / alkohol / energetické nápoje?

Nežádoucí účinky

- Jaké jsou nejčastější nežádoucí účinky?
- Které účinky odezní samy a které musím hlásit?
- Co dělat při přibývání na váze / útlumu / sexuálních potížích?
- Hrozí závislost na lécích?
- Existují alternativy, pokud tento lék nebudu snášet?

Dlouhodobě

- Jak dlouho budu léky brát?
- Můžu je v budoucnu vysadit? Za jakých podmínek?
- Co se stane, když léky náhle přestanu brát?
- Jak se léky ovlivňují s jinými léky (např. antikoncepce, antibiotika)?
- Jsou některé činnosti, kterým se mám během léčby vyhýbat (řízení, práce ve výškách)?

Moje poznámky:

4. Otázky o psychoterapii a další léčbě

- Doporučujete kromě léků i psychoterapii?
- Jaký typ terapie by mi mohl pomoci (KBT, psychoedukace, rodinná...)?
- Můžete mi někoho doporučit? Hradí to pojišťovna?
- Jak dlouho psychoterapie obvykle trvá?

- Existují i jiné formy podpory (denní stacionář, CDZ, peer konzultant)?
- Pomohly by skupinové aktivity nebo svépomocné skupiny?

Moje poznámky:

5. Otázky o každodenním životě

Práce a studium

- Můžu pracovat / studovat? Mám si vzít volno?
- Mám zaměstnavateli o diagnóze říct?
- Mám nárok na nějaké úlevy (zkrácený úvazek, individuální plán)?
- Můžu žádat o invalidní důchod nebo příspěvek?

Spánek, jídlo, pohyb

- Kolik bych měl/a spát?
- Můžu cvičit? Jaký pohyb je vhodný?
- Mám dodržovat nějakou dietu?

Vztahy a rodina

- Můžu mít děti? Jak nemoc ovlivňuje těhotenství a kojení?
- Je nemoc dědičná? Jaké je riziko pro moje děti?
- Jak to mám vysvětlit partnerovi / rodině / dětem?

Návykové látky

- Můžu pít alkohol? V jakém množství?
- Co marihuana a jiné drogy — jak konkrétně ovlivňují moji nemoc?
- Můžu kouřit?

Moje poznámky:

6. Otázky o krizi a relapsu

- Podle jakých signálů poznám, že přichází zhoršení?
- Co mám dělat, když se příznaky vrátí?
- Mám si připravit krizový plán? Pomůžete mi s ním?
- Komu volat, když nebudete dostupný/á?
- Kde je nejbližší psychiatrická pohotovost?
- Máte záchrannou medikaci, kterou si můžu vzít při zhoršení?

Moje poznámky:

7. Organizační otázky

- Jak často budeme mít kontroly?
- Jak se k vám objedná na další termín?
- Co mám dělat, když se mi výrazně přitíží mezi kontrolami?
- Jak vás můžu kontaktovat v naléhavé situaci (telefon, e-mail)?
- Kdo mě zastoupí, když budete na dovolené / nemocenské?
- Píšete zprávu pro praktického lékaře / terapeuta? Můžu ji dostat?
- Můžu si pořídit audio záznam našeho rozhovoru?

Moje poznámky:

8. Vlastní otázky

Místo pro otázky, které vás napadly mimo tento seznam.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Po návštěvě — shrnutí

Co mi dnes lékař řekl o mé diagnóze:


Jaké léky beru (název, dávka, jak často):


Co mám dělat do příští kontroly:

Příští kontrola: _____

Na co se zeptat příště:

Tipy, jak rozhovor zvládnout

 Mluvte otevřeně. Psychiatr potřebuje znát i nepříjemné věci (myšlenky na sebepoškození, užívání drog, problémy ve vztazích). Bez toho nemůže dobře léčit. Vše je vázáno lékařským tajemstvím.

 Neptat se je horší než „blbá otázka“. Pokud něčemu nerozumíte, řekněte to. „Můžete mi to vysvětlit jednodušeji?“ je legitimní otázka.



Pište si. V nervozitě se zapomíná. Klidně si během rozhovoru dělejte poznámky, nebo o to požádejte doprovod.



Čas je omezený. Vyberte si 3–5 nejdůležitějších otázek. Zbytek si nechte na příští kontrolu.



VeźmĚte si někoho s sebou. Blízká osoba si lépe pamatuje, co bylo řečeno, a může doplnit informace, které vy sami nevidíte.



Když vám něco neseďí. Máte právo na druhý názor jiného psychiatra. Stejně tak máte právo si lékaře vymĚnit, pokud vám nevyhovuje.

Důležitá upozornĚní



Tento dokument je pomůcka, ne náhrada rozhovoru. Lékař vám může doporučit, abyste se některé věci ptali při jiné příležitosti — některé otázky vyžadují více času.



Léky nikdy nevysazujte sami. I když máte nežádoucí účinky, vždy se nejdřív poradte s lékařem.



V akutní krizi: 116 123 (Linka první psychické pomoci) • 155 (záchranná služba) • 112 (tísňová linka)