



**Kas mul võib olla
kopsufibroos?**

.....

**Küsimused, mida oma
arstilt küsida**



**Boehringer
Ingelheim**

Diagnoosi saamine võib muuta sinu elu, kuid pea meeles, et sa ei ole üks. Õige toetusega saad jätkata nende toimingutega, mis on sinu jaoks kõige tähtsamad.

Väga oluline on **rääkida arstiga** kõigist oma muredest, kuna kopsufibroosi **varane ja täpne diagnoosimine** ning õige ravi viivitamatu alustamine võivad **haiguse progresseerumist aeglustada**¹.

Ära karda **küsimusi esitada**, et **saada teada**, mida see haigus endast kujutab ning mida saad sa ise teha, et end paremini tunda. Leia arst, kelle juures tunned end mugavalt ja kes võtab aega sinu murede kuulamiseks.

Allpool on **nimekiri küsimustest**, mis aitavad sul valmistuda **järgmiseks kohtumiseks arstiga**. Võta need kaasa ja **kasuta abistava spikrina**, et vestlus paremini sujuks.

Enne diagnoosi



- Kas mõni minu sümptomitest ühtib kopsufibroosi sümptomitega?
- Millised on kopsufibroosi põhjused?
- Kas mul on mingeid riskitegureid, mis suurendavad kopsufibroosi haigestumise tõenäosust?

- Milliseid teste pean tegema, et teada saada, kas minu sümptomid on tingitud kopsufibroosist?
- Millal ma tulemused teada saan?

Räägi kindlasti oma arstile kõigist muutustest selles, kui aktiivset elu sa elada saad, muutustest oma elustiilis või haiguse sümptomites, samuti sellest, kuidas võetud ravimid sulle mõjunud on - kõik see võib aidata õige diagnoosi määramisel.

Pärast diagnoosi



- Milline on minu täpne diagnoos ja mida see minu jaoks tähendab?
- Mis on kopsufibroos?
- Kui kaugele on minu haigus arenenud?
- Kas haigus progresseerub ja milliseid märke peaksin ma oskama tähele panna?
- Mida ma saan teha köha/õhupuuduse/väsimuse või muude sümptomite leevendamiseks?
- Kas on olemas mingeid ravivõimalusi?
- Kas mingid elustiilimuudatused aitaksid mul end paremini tunda?
- Kas peaksin võtma ühendust oma arstiga, kui märkan uut sümptomit või muutusi oma sümptomites?

- Missugust tuge on mul võimalik saada? Kas on olemas patsientide ühendus või tugirühm, kellega saaksin ühendust võtta?
- Kas mul on psüühikahaiguse/depressiooni sümptomeid? Kust saada psühholoogilist tuge?
- Kas ma pean oma seisundist teavitama oma perekonda või kedagi teist?
- Kuidas ma teistele seletan, mis on kopsufibroos?
- Kui tihti pean ma arsti juures end näitamas käima?
- Kellelt saan küsida praktilist nõu, kui ma ei saa oma sümptomite haldamisega hakkama?
- Millised tüsistused mul edaspidi tekkida võivad?
- Kas ma pean midagi tegema, et end tulevikuks ette valmistada?

Kasulikud nipid

1: Rumalaid küsimusi pole olemas

Palu oma arstil selgitada kõike, millest sa aru ei saa, isegi kui ta peab seda mitu korda tegema.

2: Ettevalmistus on äärmiselt tähtis

Tee enne arstiga kohtumist veidi eeltööd, see aitab sul kohtumisel märksa konstruktiivsem olla.

3: Ole aus

Ära karda öelda, mida sa tegelikult tunned.

4: Pea päevikut

Märgi sinna oma sümptomid ja muutused, mida oled märganud ning võta see arsti juurde minnes kaasa.

5: Tee märkmeid

Kirjuta üles arsti vastused sinu küsimustele ja kõik muud arsti nõuanded – nii ei lähe kohtumisel kõneldu meelest.

6: Vii end kurssi

Küsi arstilt näpunäiteid kasulike materjalide kohta, mis aitavad sul oma seisundit paremini mõista. Ole teadlik.

7: Järelkohtumised

Järgi oma arsti nõuandeid ja lepi temaga kokku järgmine kohtumine, et arutada, kuidas sul on läinud.

Tee enne ja visiidi ajal märkmeid

Viited:

1. MaherTM, et al. Antifibrotic therapy for idiopathic pulmonary fibrosis: time to treat. *Respir Res.* 2019 Sep 6;20(l):205. doi: 10.1186/S12931-019-1161-4. PMID: 31492155; PMCID: PMC6731623.

EM-EE-100241-Märts-2023