Persiapan Sebelum Konsultasi Medis

Baik staf medis maupun pasien perlu mempelajari keterampilan berkomunikasi untuk mencapai komunikasi dua arah yang efektif. Anda perlu tenang, jujur, dan mau bekerja sama, serta mengajukan permintaan yang wajar saat berbicara dengan staf medis, bukannya bersikap konfrontatif. Dengan kata lain, saat memikirkan kebutuhan Anda, mohon pertimbangkan orang lain.

(1) Sebelum Konsultasi Medis

1. Catat perubahan yang terjadi pada tubuh Anda, seperti:

    - Waktu dan tempat terjadinya penyakit
    - Gejala-gejala yang ada (suhu tubuh, bobot badan, warna/kualitas urin dan feses, rasa nyeri, nafsu makan, kondisi mental, kekuatan fisik, kelumpuhan otot, dll.)
    - Kapan dan seberapa seringnya gejala-gejal tersebut terjadi dan apa penyebabnya
    - Sejarah medis Anda dan perawatan yang dilakukan
    - Alergi obat
    - Sejarah medis keluarga Anda

2. Pengumpulan data: kumpulkan data yang cukup dan benar kalau-kalau terjadi penundaan diagnosa.

    - Diskusikan dengan dokter Anda atau minta saran dokter
    - Bacalah bahan bacaan atau lembar informasi sebagai rujukan atau pergilah ke Pusat Informasi Pasien di Rumah Sakit untuk informasi lebih lanjut
    - Berbagi informasi dengan pasien lain yang pernah atau tengah menderita penyakit yang sama
    - Jangan percaya pada informasi yang belum dikonfirmasi

3. Penuhi janji temu dan lakukan perawat secara tepat waktu. Jika tidak, Anda harus memberi tahu rumah sakit/klinik terkait dan membuat janji temu lagi.

Copyright © 2019 Hospital Authority. All rights reserved

(2) Pada Hari Konsultasi Medis

1. Anda perlu membawa serta obat-obatan yang sedang dikonsumsi, daftar janji temu, kertas uji klinis, laporan uji klinis, cetakan X-ray, laporan medis, dll.
2. Anda dapat menuliskan pertanyaan sebelumnya untuk menghindari buang-buang waktu atau ada yang terlupa. Ini contohnya:

i. Jika Anda baru didiagnosa untuk pertama kalinya, Anda bisa bertanya:

- Penyakit apa yang saya derita? Apa pengobatan yang tersedia?
- Pengobatan mana yang akan menyebabkan efek samping dan sisa gejala? Apa dampaknya terhadap tubuh saya?
- Apakah pengobatan ini bisa berhasil? Seberapa besar kemungkinan sembuhnya?
- Apakah pengobatan ini akan mempengaruhi tubuh saya?
- Seberapa besar kemungkinan sembuh akibat pengobatan ini?
- Berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk pengobatan? Apakah saya masih bisa bekerja? Kapan saya bisa kembali bekerja?
- Apa yang perlu dilakukan jika kondisi saya berubah?

ii. Jika Anda adalah pasien lanjutan, Anda bisa bertanya:

- Seberapa parahnya penyakit saya? Apakah kondisi saya sudah berhasil dikendalikan? Bagaimana cara mengurangi dampak gejala yang masih tersisa? Apakah ada gejala lainnya?
- Apakah ada efek samping pengobatan? Bagaimana cara mengonsumsi obat yang benar? Apakah ada efek samping penggunaan obat-obatan dalam jangka panjang?
- Bagaimana saya bisa tahu apakah penyakit saya bertambah parah atau bertambah sembuh? Contohnya, apakah terjadi kambuh atau komplikasi?
- Apakah gejala yang tersisa masih dalam batas normal setelah dilakukan pengobatan?
- Saya merasa tidak enak badan belakangan ini. Apakah ini terkait dengan penyakit saya? Apa yang perlu saya lakukan?

Copyright © 2019 Hospital Authority. All rights reserved

iii. Saat kondisi Anda berubah atau Anda sakit kembali, Anda dapat bertanya:

- Bagian tubuh mana yang kambuh?
- Gejala apa yang akan muncul setelah itu? Apa efeknya bagi saya? Apakah gejala ini bersifat sementara atau kronis? Apakah bisa disembuhkan?
- Jika bisa disembuhkan, pengobatan seperti apa yang tersedia saat ini? Seberapa besar kemungkinan pulihnya?
- Jika tidak ada pengobatan, apakah saya masih bisa memperoleh pengobatan dan apakah ada harapan untuk sembuh?
- Apakah ada pengobatan untuk mengurangi gejala (seperti rasa nyeri)?
- Dokter, pengobatan seperti apa yang menurut dokter cocok untuk penyakit saya? Bagaimana caranya? Apakah dampak dan efek sampingnya? Apa yang perlu saya lakukan.

  (Catatan: Contoh di atas hanyalah untuk rujukan. Anda perlu membuat pilihan sendiri dan memodifikasinya sesuai dengan kondisi dan informasi yang ingin Anda ketahui.)

(3) Hal-hal yang Perlu Diperhatikan Setelah Konsultasi

1. Anda harus mengonsumsi obat sesuai dengan jadwal dan dosis yang diresepkan; tuliskan apa yang terjadi dengan tubuh Anda, berapa lama berlangsungnya, seberapa parahnya dan efek samping apa yang terjadi setelah mengonsumi obat; tunjukkan obat-obatan serta catatan terkait kepada dokter pada kunjungan selanjutnya.
2. Jika Anda merasa tidak enak setelah mengonsumsi obat, segera beri tahukan kepada staf medis.
3. Diskusikan kondisi Anda secara mendetil dengan keluarga agar dapat memperoleh perawatan dan perhatian yang tepat.

(4) **Tips Berkomunikasi dengan Staf Medis**

- Utarakan tujuan konsultasi secara jelas dan cobalah memahami detail-detail mengenai pengobatan dan pemeriksaan yang dilakukan.
- Beri tahu dokter Anda mengenai gejala-gejala yang ada dan hindari membuat diagnosa sendiri.
- Jangan khawatir jika mengalami masalah, cobalah untuk bertanya. Jika Anda tidak mengerti, ajukan pertanyaan lagi.
- Anda tidak perlu memahami semuanya sekaligus, ajukan pertanyaan beberapa kali.
- Anda dapat ditemani oleh anggota keluarga saat melakukan janji temu jika perlu, dan mereka dapat mengajukan pertanyaan kepada dokter untuk mewakili Anda.
- Perhatikan emosi kedua pihak, bersikap obyektif, dan utarakan kebutuhan dan keinginan Anda.

Copyright © 2019 Hospital Authority. All rights reserved