

의사와의 만남을 가장 잘 활용하는 법 (Making the Most of Your Doctor Visit)

간질을 갖고 산다는 것은 일반적으로 건강과 치료를 위해 의사와 다른 전문가와 정기적으로 상담하는 것을 뜻한다. 당신이 건강관리 제공자들과 팀으로 일하는 것은 당신이 이런 관계에서 최상의 것을 받도록 보장하는데 도움이 된다. 당신의 자신에 대한 이해와 의사의 전문지식이 당신이 간질을 갖고도 성공적인 삶을 사는데 열쇠이다.

정보 공유

당신이 의사에게 주는 정보가 간질관리와 전반적인 건강 관리에 매우 중요하다. 당신의 증상을 가능한 명백하게 말하라. 의사가 질문으로 답을 유도하지만 정확하게 대답하도록 하라: 하찮아 보이는 것이 중요할 수도 있다. 의사가 당신이 가지고 있는 다른 질병이나 건강 관심사를 이해하도록 하라. 당신이 신체와 정신 건강 문제로 다른 전문가를 만난다면 언급하라.

민감할 수 있는 문제에 대해서도 의사와 마음을 터 놓고 논하라. 성기능이나 약 값에 대한 문제라도 언급을 주저하지 마라. 의사는 전에 다른 환자에게 들었을 수도 있다. 음주, 기분이나 소대변 실금 같은 문제를 포함해 솔직하게 온전하게 답하라.

질문 하기

의사를 만나기 전 간질, 치료와 관련된 문제들에 대한 질문을 적어라. 다음 진찰 때 물어야 할 중요한 몇몇 질문을 골라라. 질문에 제약을 두지 말고 필요에 딱 맞게 만들어라.

흔한 질문들은:

- 내 발작에 알려진 원인이 있나?
- 치료하지 않으면 장래에 더 많은 발작이 일어날까?
- 실험실 검사나 다른 검사를 할 필요가 있나? 있다면 언제 어떻게 결과를 얻나?
- 어떤 활동을 조심해야 하나?
- 약 복용을 잊었다면 어떻게 해야 하나?
- 비타민이나 다른 영양 보충제를 복용해야 하나?

의사의 말을 이해하지 못하면 다시 설명해 달라고 하라. 의사가 이해하기 쉽게 말하거나 다른 단어를 쓰거나 도표를 그리거나 보여줄 것이다.

당신의 모든 질문에 의사가 답변할 필요는 없다. 종종 간호사가 답변할 수 있고 또 더 많은 시간을 설명에 할애할 수 있다. 간호사는 충분히 답할 수 있다!

당신의 목소리와 얼굴 표정, 자세 그리고 몸짓이 질문을 보다 명료하게 전달하는데 도움이 될 수 있다. 대화할 때 의사의 눈을 보고 바른 자세를 유지하고 몸을 앞으로 기울여라. 몸짓은 보다 편안하게 느끼도록 도울 수 있으며 당신의 뜻을 설명하는데 도움이 된다. 말과 얼굴 표정을 조화시켜라.

떠나기 전 지시, 추가 검사, 약물 변경이나 다른 치료법을 확실히 이해하라. 다음 번 진료를 확인하라.

발작의 기록

당신과 다른 사람의 발작 관찰은 의사가 간질을 진단을 하고 치료하도록 돕는데 중요한 부분이다.

발작이 일어나면 다음을 기록하라:

- 발작 전에 무엇이 일어났나
- 언제 발작이 일어났나
- 발작 중의 일어난 일 (의식, 움직임, 감각, 영향을 받은 신체 부위 등)
- 발작 지속 시간
- 발작 후에 생긴 일
- 약 미복용
- 발작이 일어나게 했을 가능성이 있는 유발 요인

다양한 발작 기록 양식과 기록지가 기록에 쓰일 수 있다. 비씨 간질협회 양식은 www.bcepilepsy.com 에서 내려 받을 수 있다.

의사에게 기록들을 놓고 가야 할 때를 대비해서 이런 기록지를 별도로 가지고 있어야 한다. 이 기록들을 정리하고 관리하기 위해 노트에 적거나 서류철에 묶는 것을 고려하라.

복용하는 약들을 기록하라

복용하는 약들을 기록하라. 복용량과 복용 횟수를 기록하라. 이는 처방약, 비타민과 영양 보충제, 약초 그리고 비처방약을 포함한다. 이 기록을 의사를 만날 때 가져가라. 어떤 약들은 같이 쓰여졌을 때 안전하지 않거나 효과적이지 않을 수도 있기 때문에 이 정보는 중요하다.

해당이 된다면 전에 복용했던 항경련제의 목록과 왜 약을 바꿨는지를 기록하라.

의사를 만나기 전에 처방전을 새로 받아야 하는지 확인하라. 진료 중에 처방전을 새로 요청하라.

스스로 공부하기

간질과 발작에 대해 아는 것이 건강관리 제공자와의 관계를 최대한 활용할 수 있게 한다. 이는 또한 당신의 건강에 관한 알맞은 질문을 할 수 있게 한다. 간질에 대해 배울 수 있는 많은 정보의 원천이 있다. 의료 전문가가 쓰고/ 또는 승인한 문서를 신뢰하는 것이 최고이다. 비씨 간질협회에는 책, DVD, 소책자와 기사를 소장한 자료실이 있다. 또한 의사 진료실이나 병원의 직원이 다양한 정보를 알려 줄 수 있다.

타인에게 도움 청하기

때때로 사람들은 친구나 가족을 진료실에 데려 온다. 동행인은 당신이 긴장을 풀고 묻고 싶은 질문을 떠올리고 의사가 한 말을 기억하도록 도와준다. 당신이 의사와 둘이서만 말해야 한다면 동행인은 대기실에 앉아 있을 수 있다. 다른 사람의 말을 경청하고 방해하지 않고, 의사와의 대화를 주도하지 않고 자신의 질문을 너무 많이 하지 않는 사람을 동행인으로 골라라.

힘내라

다른 사람처럼 의사도 존중되고 친절하게 대접 받을 필요가 있다. 친밀한 인사와 진심에서 우러나 감사는 의사와 좋은 관계를 지속적으로 만들어 갈 수 있게 한다.

의사와의 만남은 긴급 의료 상황이나 다른 지체 때문에 예상보다 오래 기다리게 될 수 있다. 읽을거리나 다른 활동을 할 것을 당신과 동행인을 위해 가져 가라. 당신이 집중하고 방문을 가장 유용하게 하기 위해 차분히 있어야 한다.

의사와 성공적인 동반 관계를 형성하는 데는 시간과 노력이 필요하다. 의사와 한 팀으로 일하는 것이 최상의 발작 조절과 건강을 향한 올바른 길이다.

비씨 간질협회에 가입하셔서 회원으로서 모든 프로그램과 서비스의 혜택을 받으실 수 있습니다.

주소 #2500 – 900 West 8th Avenue, Vancouver, BC V5Z 1E5

전화: (604) 875-6704 Fax: (604) 875-0617 info@bcepilepsy.com www.bcepilepsy.com