

# C: Benim Yolculuğum

## Doktor randevuları için kontrol listesi

Hepatit C uzman doktorunuzu düzenli olarak görmek ve hepatit C'nizin doğru şekilde yönetilmesi iyi bir sağlık durumunun sürdürülmesi için çok önemlidir. Hatırlanacak çok fazla şey olması nedeniyle randevular yorucu olabilir. Bu nedenle ilk randevunuz ve takip randevularınız için hazırlanmanıza yardımcı olacak bir kontrol listesi geliştirdik.

İki adet kontrol listesi mevcuttur; ilk kontrol listesi ilk randevunuzdan önce değerlendirilmesi gereken önemli soruları içerir ve ikinci kontrol listesi takip randevularınız için sorular içerir. Bunlar sadece öneri niteliğindedir, sormak isteyeceğiniz aklınıza gelen başka şeyler de olabilir ve kontrol listesinin en altında bunları yazmak isteyeceğiniz bir not alma bölümü vardır.

### İlk Kontrol Listesi

#### Tıbbi Geçmiş:

- ☐ Kullandığınız tüm reçeteli ve reçetesiz ve/veya alternatif ilaçlar (ör., Çin tıbbi, batı otları) ya da beslenme desteklerinin bir listesini yapın – tüm tedavileri dahil ettiğinizden emin olun.
- ☐ Hepatit C'ye ek olarak doktorunuza belirtmeniz gereken sağlık durumu ile ilgili başka bir şey var mı mesela migren, bacak ağrısı ve/veya diş problemleri.
- ☐ Varsa ilaç, gıda, böcek, lateks, kimyasal vb. dahil olmak üzere alerji problemlerinizin bir listesini yapın.
- ☐ Gerekli olduğu takdirde tıbbi gözetim kart numaranızı ve sağlık sigortası güvencenizle ilgili detayları yanınızda bulundurun.
- ☐ Önceki test sonuçlarını yanınızda getirdiğinizden emin olun, böylece bunları gerektiğinde doktorunuzla konuşabilirsiniz.

#### Yaşam Tarzı:

- ☐ Doktorunuzu ailevi durumunuz (bekâr, ilişkisi var, çocuklar ve sayısı, bakmak zorunda olduğu yaşlı kişiler) hakkında bilgilendirin.
- ☐ Yaşam tarzınızı, çalışma saatlerinizi, hobilerinizi vb. konuşun. Hepatit C'nin çalışma beceriniz ya da günlük yaşamınızı/ ilişkilerinizi sürdürmeniz ile ilgili bir etkisi var mı?
- ☐ Görüşmeden önce her hafta ne kadar alkol tükettiğiniz konusunda dürüstçe düşünün.
- ☐ Ayrıca haftada kaç tane sigara/puro içiyorsunuz düşünün.
- ☐ Doktorunuzu son 12 ay içinde yaşamınızda özel bir durum olduysa bilgilendirin (ör., evlilik, iş kaybetmek ya da değiştirmek, sınavlar, aile üyelerine bakmak, çocuk yapmayı planlamak).
- ☐ Doktorunuza acil durumda iletişim kurulabilecek başka bir kişinin bilgilerini vermeyi düşünün.



# C: Benim Yolculuğum

## Doktor randevuları için kontrol listesi

### Takip Görüşmeleri Kontrol Listesi

#### Tıbbi Geçmiş:

- ☐ Aldığınız reçeteli ilaç, reçetesiz ve/veya alternatif ilaçlarda (ör., Çin tıbbi, batı otları) ya da beslenme desteklerinde herhangi bir değişiklik oldu mu? Olduysa bunları doktorunuzla konuşun
- ☐ Hepatit C'ye ek olarak son görüşmenizden bu yana sağlık durumunuzda herhangi bir değişiklik oldu mu? Olduysa bunları doktorunuzla konuşun
- ☐ Son görüşmenizden bu yana yaptırdığınız testlerin sonuçlarını getirin, böylece gerektiğinde bunları doktorunuzla görüşebilirsiniz

#### Yaşam Tarzı:

- ☐ Yaşam tarzınızda son görüşmenizden bu yana sağlığınıza etkilemiş olabilecek değişiklikleri mesela sevilen bir kişinin ölümü, boşanma, uykusuzluk ya da madde kullanımı gibi düşünün
- ☐ Son görüşmenizden bu yana fazla miktarda kilo aldınız mı ya da kilo verdiniz mi?
- ☐ Alkol tüketiminizi azaltıyorsanız ya da sigarayı bırakıyorsanız nasıl ilerlediğini doktorunuzla görüşmelisiniz

#### Semptomlar:

- ☐ Doktorunuzu en son gördüğünüzden bu yana herhangi bir semptom yaşadınız mı?
- ☐ Eğer yaşadığınız ne sıklıkta ve ne kadar süre ile?
- ☐ Onları tanımlayabilir misiniz?
- ☐ Bu semptomların günlük yaşamınızı nasıl etkilediğini düşünün (ör., iş, uyku, egzersiz...vb.) böylece doktorunuza bunları rahatlatmak ya da yönetecek herhangi bir yol olup olmadığını sorabilirsiniz

#### Tedaviler:

- ☐ Şu anda ilaç alıyorsanız önerilen günlük dozu ne sıklıkta aldığınızı düşünün
- ☐ Hepatit C tedavinizle ilgili olabilecek ya da olmayabilecek herhangi bir yan etki / advers etki deneyimlediniz mi? Doktorunuzla görüşmenizden bu türden yan etkilerin / advers etkilerin detaylarını paylaşmanız çok önemlidir
- ☐ Tedavi hakkında nasıl hissettiğinizi düşünün. Örneğin aldığınız ilaç tablet sayısı bir sorun oluyor mu ya da tedavinin semptomları azalttığını düşünüyor musunuz?
- ☐ Mevcut tedavinizin yerine geçecek ya da destek olacak başka yeni tedaviler var mı?
- ☐ Tedaviniz hakkında ilave bilgi ister misiniz?

#### Genel:

- ☐ Randevunuza gitmeden önce görüşmenizden erişmek istediğiniz temel şeyin ne olduğunu düşünün. Örnek olarak bu sadece bir kontrol görüşmesi mi yoksa semptomlarınızla ilgili sorunlar mı yaşıyorsunuz?
- ☐ Sonraki randevunuzu planlamayı unutmayın

#### İlave sorular:

---

---

---

---

---

---

---