



Med rätt förberedelser ökar chansen att läkarbesöket blir ett bra samtal.

Så förbereder du dig för *läkarbesöket*

Goda förberedelser inför läkarbesöket ökar chansen att **gå därifrån nöjd** istället för frustrerad. Att i förväg skriva ned sina frågor på en lapp är ett sätt att förbereda sig. Fler användbara verktyg finns i retoriken – läran om konsten att övertyga.

Text KARL LINDBERG Foto COLOURBOX

Retorik är en uppsättning råd om hur man bäst använder ord för att övertala och övertyga. Men det är också en teori som försöker förklara varför vi människor alltför ofta pratar förbi varandra och bara undantagsvis helt förstår vad den andre menar.

Även om retorik oftast används för att skriva tal eller utforma reklam är den minst lika användbar när man ska förbereda ett

läkarbesök. Den som förstår varför läkare och patienter inte alltid når fram till varandra kan undvika en del fällor.

Att uppväga underläget

Som patient kan man ofta uppleva sig vara i ett underläge. Läkaren har inte bara mer kunskaper om medicin utan också makten att bestämma ifall du ska få den behandling du vill ha. Detta underläge kan du till en del

uppväga genom att förbereda dig väl. Många förbereder sig genom att läsa på om symptom, behandlingar, biverkningar och annat. På precis samma sätt gör den som använder retorikens verktyg för att förbereda ett tal. Det första steget är att lära sig mer om det man ska tala om. Och eftersom ett viktigt samtal kräver samma typ av förberedelser som ett tal är detta även ett bra första steg inför ett läkarbesök.

Nästa steg är att fundera över förutsättningarna för själva samtalet. En talare vill veta vad publiken känner till om ämnet sen tidigare. Samma sak gäller inför ett läkarbesök. Om det är en läkare du har träffat förut och som känner till din sjukdomshistoria är ju förutsättningarna helt andra än om det är första gången ni ses.

När du kan ditt ämne och känner till förutsättningarna för samtalet kan du avgöra vad det är du behöver få sagt. Ett sätt att göra det

är att försöka sätta dig i läkarens ställe och fundera över vad denne behöver få veta för att kunna fatta ett så bra beslut som möjligt.

Så konkret som möjligt

Därefter är det dags att fundera över hur du bäst förmedlar det du vill ha sagt. En god regel är att vara så konkret som möjligt och använda exempel ur din egen vardag för att illustrera det du säger.

Sen är det dags att bestämma i vilken ordning du ska säga det du vill ha sagt. I ett samtal handlar det om att inte överlåta åt motparten att bestämma vad samtalet ska handla om. Ett sätt att behålla initiativet är att börja med att tala om vad du vill få ut av samtalet.

Det sista steget i förberedelserna är att se till att du minns det du bestämt dig för att säga. Vid ett läkarbesök fungerar det fint att skriva ned det viktigaste på en lapp. ■

TIO TIPS från retorikens verktygslåda

- Ta reda på så mycket som möjligt inför besöket. Om du exempelvis vet hur lång tid du har på dig så blir det lättare att använda tiden så bra som möjligt.
- Gör klart för dig själv vad det är du vill uppnå. När du formulerat syftet med besöket för dig själv blir det lättare att förklara det för läkaren.
- Börja besöket med att berätta varför du är där, vad du hoppas uppnå med besöket och vad det skulle betyda för dig om du uppnår det.
- Anpassa vad du säger till situationen. Med din läkare ska du kunna prata om allt, även sånt som inte är okej att nämna vid fikabor-det på jobbet.
- Tänk dig in i läkarens situation. Vad behöver hon eller han veta för att kunna ge dig rätt diagnos eller den mest effektiva behandlingen?
- Använd exempel. Berätta hur sjukdomen yttrar sig och hur den påverkar din vardag. Är det något du inte kan göra så nämn det.
- Formulera dina bästa argument. Om du vill ha en remiss, så lista dina tre bästa skäl till varför läkaren ska ge dig det.
- Fundera över möjliga invändningar. För varje gott argument för att du ska få något, exempelvis en viss behandling, finns det en rimlig invändning. Försök förutse invändningen så att du kan bemöta den.
- Skriv ned vad du ska säga. Genom att ta med dig en lapp med det viktigaste du vill ha sagt minskar du risken att glömma bort det i stunden.
- Öva. Det är först när du testar att säga det du vill ha sagt som du hör hur det låter. Sätt ord på dina tankar och slipa på de formuleringar du inte är nöjd med.