

Prepare-se para a consulta com seu médico

Use esse guia para fazer as perguntas certas durante a sua consulta e para estar equipado com a informação correta. Você pode receber uma indicação para consultar um especialista em distúrbios do Sistema Nervoso.



Passo 1: Prepare-se para a consulta

Organize sua informação de saúde. Pergunte no consultório quais informações você precisa levar em sua primeira consulta e quais outras ações você precisa ter.

- [] Seu histórico médico (informações relevantes sobre sua saúde, resultados de exames já feitos anteriormente, vídeos ou CD's com imagens do cérebro).
- [] Suas receitas médicas e a lista de medicamentos que você usa diariamente, sejam prescritos, suplementos e medicação sem receita. (Use a tabela abaixo para fazer sua lista)
- [] Liste seus sintomas motores e não motores. (Use a tabela abaixo para fazer sua lista)
- [] Formulários de deficiência a preencher (se aplicável).
- [] Pedido de estacionamento para pessoas com deficiência (se aplicável).
- [] Qualquer outro documento que exija a assinatura do médico (por exemplo, solicitação para ser dispensado do trabalho).

Organize a logística antes da consulta

- [] Coloque todos os documentos mencionados acima no mesmo lugar, e separe um caderno e caneta para fazer anotações durante a consulta.
- [] Leve seu documento de identificação com foto e seu cartão do plano de saúde (se aplicável).
- [] Peça a um familiar ou amigo que acompanhe você na consulta, dessa forma. enquanto você conversa com o médico, ele pode te ajudar tomando nota das informações.



Passo 2: Vá para a consulta

Chegue na consulta antes do horário agendado para que você tenha tempo de preencher qualquer documento necessário, especialmente se for a sua primeira consulta. Essas organizações podem ajudar você e o seu médico a otimizarem o tempo.



Passo 3: Informe seu médico sobre a sua doença

Use os formulários e listas que você preencheu para ajudar a orientar a conversa sobre os medicamentos que você toma, seus sintomas do Parkinson e outros tópicos. Esteja preparado para responder as perguntas do médico, assim você terá mais tempo para focar nos assuntos que você quiser. Seu médico pode perguntar:

- Quando você começou a experimentar os sintomas?
- Você tem sintomas o tempo todo ou eles vão e voltam esporadicamente?
- Alguma coisa ajuda a melhorar os sintomas?
- Alguma coisa ajuda a piorar os sintomas?



Passo 4: Faça as perguntas certas

Há muitos assuntos que precisam ser discutidos e apenas uma consulta não é suficiente para esclarecer todos. Depois que os exames forem finalizados e o seu plano de tratamento estiver confirmado, você pode querer focar em conversar sobre tópicos específicos. Use a lista abaixo para marcar as perguntas que você gostaria de fazer para o médico.

Perguntas sobre a doença de Parkinson

- Existe cura para a doença de Parkinson?
- O que causa a doença de Parkinson?
- O Parkinson pode ser prevenido? Ele é genético?
- Qual a diferença entre a doença de Parkinson e tremores?
- Como a minha condição vai se desenvolver?
- Qual a principal causa dos meus sintomas?
- Existem outras causas?

[] Quais os tipos de exame que eu preciso fazer? Eles necessitam alguma preparação especial?

[] Precisarrei, eventualmente, de cuidados a longo prazo?

Perguntas sobre cuidados médicos

[] Existe um tipo específico de médico que eu deveria fazer uma consulta?

[] Onde posso encontrar um especialista em distúrbios do movimento?

[] Você pode recomendar um dermatologista? (Pacientes com a doença de Parkinson têm um maior risco de melanoma)

Perguntas sobre opções de tratamento

[] Qual o meu prognóstico?

[] Qual a melhor opção de tratamento para o meu caso?

[] Por que você está sugerindo essa linha de tratamento?

[] Como eu irei monitorar o meu tratamento do Parkinson e quem irá coordenar os meus cuidados?

[] Eu tenho outras condições de saúde. Como eu posso gerenciar as duas condições ao mesmo tempo?

[] Quais medicamentos tratam a minha doença de Parkinson, quais as doses e quando devo tomá-los?

Quais efeitos colaterais devo esperar por conta dos medicamentos?

[] Se o tratamento não funcionar ou parar de funcionar, eu tenho outras opções?

[] Meus medicamentos estão causando efeitos colaterais. Quais outras medicações estão disponíveis?

[] O que é a terapia de Estimulação Cerebral Profunda (DBS) para o tratamento do Parkinson? Essa é uma solução para o meu caso?

[] Existem contra-indicações / efeitos colaterais neste tipo de tratamento?

Perguntas sobre estilo de vida e sintomas

- [] Existe alguma coisa que eu possa fazer para diminuir a progressão dos sintomas e melhorar minha qualidade de vida?
- [] Quais dietas ou mudanças na dieta você sugere? Eu devo consumir mais fibras ou beber mais água? Preciso mudar meu consumo de proteína?
- [] Quais mudanças a dieta ou o exercício vão causar nos meus sintomas?
- [] Como posso otimizar a qualidade do meu sono?
- [] Você sugere algum programa de exercícios? Se sim, quais são os exercícios que são bons para mim? Devo consultar um fisioterapeuta?
- [] É seguro para mim ainda dirigir?
- [] Existem auxílios especiais ou equipamentos que eu preciso considerar ter na minha casa?
- [] O que acontece se eu começar a me sentir deprimido? Como lidar com a doença de Parkinson?
- [] Quais são as melhores maneiras de prevenir ou controlar a constipação?
- [] Em que hospital devo ir em caso de emergência?
- [] Como a doença de Parkinson pode afetar minha vida sexual ou meu relacionamento com minha família?
- [] Você conhece algum grupo de apoio para pacientes de Parkinson na minha região?
- [] Existe alguma brochura ou outro material impresso que eu possa levar para casa comigo?



Passo 5: **Revise o que você aprendeu**

Quando você chegar em casa, revise as suas anotações da consulta. Coloque suas anotações e os materiais reunidos no Passo 1 em um local facilmente acessível em sua casa para que você possa estar preparado para sua próxima consulta.

Liste seus medicamentos. (Inclua todos os medicamentos prescritos, tanto para Parkinson quanto para outras condições, bem como qualquer medicamento sem receita ou suplementos nutricionais que você está tomando)

Nome do medicamento	Dosagem (mg)	Quantas vezes por dia e quando?	Prescrição médica ou sem receita?

*Você também deve mencionar ao seu médico se o seu plano de medicação mudou recentemente.

Liste seus sintomas relacionados ao movimento. Os sintomas de Parkinson podem mudar ao longo do tempo e variar de uma pessoa para outra. Compartilhe com seu médico quaisquer novos problemas que você notou. Se o Parkinson começou a afetar suas atividades diárias (por exemplo, trabalhando, dirigindo, executando tarefas manuais, etc.), descreva essas mudanças. Se os sintomas flutuam, observe quaisquer padrões que possam ocorrer, v aparecem relacionados ao tempo de seus medicamentos ou relacionados a suas refeições ou ciclo de sono.

Sintoma motor	É um sintoma novo, já existia ou mudou recentemente?	O sintoma muda durante o dia?	Como o sintoma afeta as suas atividades diárias?

Faça uma lista de seus sintomas não-motores. Há muitos sintomas não-motores que podem ser causados pelo próprio Parkinson ou por medicamentos de tratamento. A doença pode afetar todos os órgãos do corpo e a lista de sintomas não-motores pode ser longa.

Queixas relacionadas ao trato gastrointestinal incluem problemas de deglutição, constipação, sintomas de refluxo, náuseas, falta de apetite, perda de peso ou alterações na função intestinal. Os sintomas urinários podem incluir micção frequente, urgência ou incontinência. Distúrbios do sono são comuns, e podem incluir insônia, inquietação, despertar frequente, sonhos violentos, alucinações ou sonolência excessiva.

Outros sintomas não-motores podem incluir mau senso de olfato ou paladar, problemas de visão, distúrbios da função sexual, tonturas ou tontura ao ficar de pé, inchaço no tornozelo ou vários tipos de sintomas dolorosos. Problemas com humor e pensamento, ansiedade, motivação e julgamento podem ocorrer, e é importante abordar esses sintomas. Os medicamentos podem causar efeitos colaterais reversíveis, como perda de apetite, náuseas, diarreia, constipação, boca seca, erupção cutânea, inchaço do tornozelo, tonturas, sonolência, problemas de memória, alucinações e alterações no comportamento.

Sintoma não-motor	É um sintoma novo, já existia ou mudou recentemente?	O sintoma muda durante o dia?	Como o sintoma afeta as suas atividades diárias?