

Teoreettinen tilanne

Jokaisella on oikeus elintasoon, joka riittää turvaamaan hänen ja hänen perheensä terveyden ja hyvinvoinnin ja käsittää muun muassa ravinnon, vaatetuksen, asunnon, terveydenhuollon ja välttämättömät sosiaalipalvelut, sekä oikeus turvaan työttömyyden, sairauden, vammaisuuden, leskeyden, vanhuuden tai muun hänestä riippumattoman syyn aiheuttaman toimeentulon menetyksen varalta.

- Artikla 25, Ihmisoikeuksien yleismaailmallinen julistus

Oikea tilanne: SNAFU

1. Sairastut kroonisesti
2. Et tajua olevasi sairas
3. Et tunnista, mikä on vialla
4. Velvollisuudet jatkuvat
5. Avusta ei tiedoteta

Krooninen sairastuminen

1.

Kaikilla on kroonisten sairauksien oireita:

- Kipu
- Pahoinvointi
- Uniongelmat
- Väsymys

2.

Krooniset sairaudet etenevät yleensä hitaasti

3.

Kroonisten sairauksien oireet tупpaavat vaihtelevaan

- Huonompia päiviä
- Parempia päiviä

4.

Tällä kertaa oireet ovat pahempia ja pysyvät pahempina pidempään

Sairausten tiedostaminen

Kroonisen sairauksen tiedostaminen ei ole helppoa.

“Ota itseäsi niskasta kiinni.”

“Ohi se menee.”

“Olen ennen pystynyt tähän. Miksen enää?”

Kyvyttömyyden ja vammaisuuden osalta vallitsee kieltämisen kulttuuri.

Autismin lisävaikkeudet sairauden tunnistamisessa

1. Autismiin liittyy aivosumia, loppuun palamista, aistiliherkkyyttä, muistiongelmia, uniongelmia, ym.

- Haittaavat toimintakykyä, jota tarvitaan kroonisen sairauden ymmärtämiseen
- Kroonisten sairauksien ongelmat ovat samanlaisia

2. Monilla autisteilla on vaikeuksia tiedostaa omaa vartaloaan

- Epätyypillinen kivun tiedostaminen
- Hyperfokus johtaa pahan olon ohittamiseen
- Tekeminen yli omien rajojen on yleistä

Velvollisuudet jatkuvat

Vaikka on oireita, on silti toimittava.

- Perheesi voi vaatia sinua toimimaan
- Pomosi vaatii sinua toimimaan
- Valtio todellakin vaatii sinua toimimaan

--> Sinulta vaaditaan normaalia toimintakykyä, vaikka tilanteesi ei ole normaali.

Kela: Valtio pahana äitipuolenasi

Kun et kykene toimimaan normaalisti, sinua rangaistaan.

1. Voit menettää työsi
2. Kela syyttää sinua työn menetyksestä /& toimimisesta alle normaalien odotusten
 - Poikkeus: esität sairaudesta todisteen, jonka Kelan vakuutuslääkärit hyväksyvät.
 - Vaatimus todisteen esittämisestä kuulostaa järkeenkäyvältä, muttei ole sitä. Kela sivuuttaa todisteet systemaattisesti.
 - Sinulla ei vielä ole todistetta sairaudestasi
 - > Et voi toimittaa Kelan vaatimaa todistetta
3. Kela leikkaa ruokarahojasi rajusti; jopa 50%
4. Kela vaatii sinua etsimään uuden työn
5. Toimit jo yli rajojesi, mutta yrität tehdä Kelan vaatimusten mukaan

Kasvavat tarpeet & leikkauspolitiikka vaikeuttavat ongelmia

Samalla kun kaikki tämä on meneillään, krooninen sairaus johtaa kasvaviin perustarpeisiin. Lisäksi sinuun kohdennetaan yleistä leikkauspolitiikkaa.

Yleisinä menetelminä ovat syylistäminen, uhkailu ja leikkaukset, joita sinuun kohdistaa työvoimaviranomainen & Kela.

”Käytät liikaa sähköä.”

”Käytät liikaa vettä.”

”Vuokrasi on liian korkea.”

Kela ei suostu maksamaan, mitä pitää “ylimääräisenä”. Maksat sen omista ruokarahoistasi.

Työvoimapalvelut: Valtio pahana isäpuolenasi

Kun joudut työttömäksi, Kela vaatii sinua hakeutumaan Työvoimapalveluihin 50 % ruokarahojen leikkauksen uhalla.

Työvoimapalveluissa vapaata liikkuvuuttasi rajoitetaan ja sinun odotetaan tottelevan vaatimuksia.

”Olet ollut työaikana poissa mahdollisen työn vastaanottoalueelta.”

”Et vastannut puheluamme.”

”Et tullut sovitulle käynnille.”

Työvoimapalvelut raportoivat tottelemattomuutesi Kelalle. Seuraus on raju leikkaus ruokarahoistasi.

Tarvitsen apua

Tämän ymmärtämisessä voi mennä vuosia. Sinun on ylitettävä:

1. Kroonisen sairauden toimintakykyä rajoittavat oireet
2. Neuroepätyypilliset piirteet, jotka ovat kroonisen sairauden kaltaisia
3. Normaaliuden tunne ja toivo normaaliudesta
4. Sisäistetty kieltämisen kulttuuri
5. Identiteettisi suhteellisen terveenä ja kyvykkäänä henkilönä
6. Kaikkien energiavarantojesi valuminen normaaliuden esittämiseen Kelalle and Työvoimapalveluille.

Yleensä apua haetaan vasta kauan sen jälkeen, kun apua tarvitaan.

Mitä voin tehdä?

Avusta ei tiedoteta.

Suomessa:

- kouluissa opetetaan hyvin vähän lääketiedettä
- apua ei tarjota proaktiivisesti

--> Tavallisella henkilöllä on minimaaliset perustiedot tarjolla olevasta avusta

--> Neuroepätyypillisenä autistina oireiden selittäminen on entistä vaikeampaa

--> Yrität pärjätä uudessa, pelottavassa tilanteessa, jota et ymmärrä

Kaikesta huolimatta ymmärrät, ettet tilanne voi jatkua näin. Tarvitset lääkäriä.

SNAFU II: SNAFU:n Vastaisuus

1. Diagnostiikka jää minimiin & hoitoa ei anneta
2. Sinua syytetään sairaan esittämisestä & ruokarahojasi leikataan
3. Rämmit hallintovalitusten suossa
4. Krooninen sairautesi pahenee & sairastut komorbiditeetteihin
5. Toimintakykysi romahtaa

Terveystenhoidon kieltämisen kulttuuri

1. Oikeistopolitiikka painottaa julkisen terveydenhuollon leikkauksia & yksityisen tukemista

2. Julkisella sektorilla hoidon evääminen “säästää” valmiiksi vähäisiä resursseja & palkitsee evääjät

--> Hoidon evääminen julkisella sektorilla on hyvin yleistä.

Tyypillinen ensikäynti

1. Otetaan perusverenkuva
2. Lääkäri ilmoittaa, ettei mitään oireita selittävää poikkeavaa löydy
3. Saat reseptin Buranaan &/ mietoon unilääkkeeseen &/ masennuslääkkeeseen
4. Oireet jatkuvat samana
5. Varaat uuden käynnin
6. Odotat useita kuukausia
7. Uusi lääkäri viittaa virheelliseen ja harhaanjohtavaan potilasmerkintään

--> Ensikäynnit saavat sinut vähitellen ymmärtämään, että yleiset käsitykset toimivasta julkisesta terveydenhuoltojärjestelmästä ovat valheita.

Mistä saan ruokaa?

Oikeustaisteluiden alku

1. Kelalta tulevien vaatimusten, syytösten & uhkausten kanssa selviämisestä tulee päivittäinen elämäsi.
2. Tajuat tilanteesi olevan absurdi. Alat puolustautumaan.
3. Kirjoitat hallintovalituksia valitusasteille miten toimintakykysi sallii, vaikka olet jo loppuunpalanut.

--> Valitusasteet:

a) Sivuuttavat sinut

b) Ovat samaa mieltä Kelan, Työvoimapalveluiden & toistensa kanssa

c) Listaavat tilanteesi ja hyppäävät perustelematta johtopäätökseen: eväys – kutsuen tätä perustelluksi, systemaattisesti rikkoen hallintolain 45 § perusteluvaatimusta

d) Systemaattisesti antavat yksipuolisia päätöksiä, vaikka yksipuolisuus rikkoo hallintolain 6 §

Mistä saan ruokaa?

Vakuutusoikeus

Tilanne on pahin Vakuutusoikeudessa, joka käsittelee suuren osan Kelaa koskevista valituksista, kuten työkyvyttömyyseläkkeiden eväämiset.

~90 % valituksista evätään valtion hyväksi.

Vakuutusoikeuden ei tarvitse hyväksyä hakijan hoitavien tahojen suosituksia. Kaikki valta on vakuutuslääkäreillä.

Mistä saan ruokaa?

Tila & Tajuamiset

Elät pakon alaisena, kroonisesti täyttämättömien perustarpeiden kanssa.

Tajuat, miten absurdi ja epäoikeudenmukainen tilanteesi on.

Tajuat, että yleiset käsitykset laista ja valtion toiminnan laillisuudesta ovat valheita.

SNAFU III: Kroonikon Nousu

1. Tajuttuasi em. asiat hyväksyt tilanteen vähitellen.
2. Valtion sinuun kohdistama toiminta ei enää järkytä sinua kuin ennen. Paradoksaalisesti saat hieman lisää energiaa.
3. Otat tilanteen haltuun.
4. Etsit ja löydät samassa tilanteessa olevia.
5. Saat tietoa hyödyllisistä sosiaali- & oikeuspalveluista
6. Sinusta tulee monien terveydenhuollon vastaanotoilla käytyjen taistelujen veteraani

Naiviuden loppu, tilanteen ottaminen haltuun & veteraanius

1. Käytät jäljelläolevan energiasi ja toimintakykysi etsimällä tietoa & tutkimustuloksia oireistasi, potentiaalisista diagnooseista ja palveluista.
2. Olet yhteydessä samassa tilanteessa oleviin:
 - potilasyhdistykset
 - valtion sosiaalisen väkivallan uhrin
 - sosiaaliseen muutokseen tähtäävät organisaatiot
3. Vaikka sairautesi on pahentunut, koet silti voimaantumista vertaistesi tarjoamasta hyväksynnästä ja tuesta
4. Vertaistesi antavat sinulle elintärkeää tietoa

Sosiaalipalvelut: Sosiaaliohjaajat

Tässä vaiheessa ymmärrät, että tarvitset muutakin kuin lääketieteellistä apua.

Tästäkään avusta valtio ei tiedota.

Saat kuulla palvelusta vertaisiltasi.

Sosiaaliohjaajat:

- Auttavat virallisissa paperitöissä, kommunikoinnissa, kaupassa käymisessä, siivoamisessa & ruoanlaitossa
- Helpottavat Kelan ja Työvoimapalveluiden aiheuttamaa ahdistusta
- Mahdollisuuden “työajan” rajaamiseen heidän käynneilleen
- Tulevat kanssasi terveydenhuollon & sosiaalipalveluiden tapaamisiin

Sosiaalipalvelut: Henkilökohtaiset avustajat

- Ovat kätesi ja jalkasi, kun vartalosi ei toimi
- Henkilökohtainen hygienia
- Lukeminen näkökyvyn heikentyessä
- Ruoanlaitto & siivoaminen

Pitkäaikaisasiakkailla ero sosiaaliohjaajien ja henkilökohtaisten avustajien välillä voi kaventua.

Oikeusapu

1. Oikeita asianajajia!
2. Köyhille ilman kustannuksia
3. Saatavilla kirjallisilla hakemuksilla
4. Kirjoittavat valitukset puolestasi
5. Erittäin hyödyllisiä loppuunpalamisen helpottamisessa Kelan, Työvoimapalvelujen ja terveydenhuollon väärikäytösten vuoksi
6. Oikeusjuttujen voittaminen ei silti ole varmaa

Hoitotahojen sota sinua vastaan: Aiemmalla diagnoosilla jyrääminen

Uusien oireiden selittäminen pelkästään aiemmalla diagnoosilla, vammalla tai vammaisuudella, ilman juurisyyn selvittämistä.

Englanniksi: Diagnostic overshadowing

Hoitotahojen sota sinua vastaan: Lääketieteellinen kaasuväkivalta

Oireiden epäily, vähättely & sivuuttaminen auktoriteettiasemasta.

Hyvin ahdistavaa psykologista väkivaltaa, joka vie sinulta toimintakyvyn
ja toivon.

Englanniksi: Medical gaslighting

Hoitotahojen sota sinua vastaan: Väärä dokumentointi

Virheellisten ja harhaanjohtavien potilasmerkintöjen ja -asiakirjojen kirjoittaminen.

Oleellista tietoa jätetään pois.

Potilaan oireita & pyyntöjä vähätellään & vastaperustellaan.

Aiemmalla diagnoosilla jyräämistä & lääketieteellistä kaasuvalotusta kirjallisessa muodossa.

Hyvin yleistä.

Englanniksi: False documentation

Hoitotahojen sota sinua vastaan: Hoitotrauma

Aiemmalla diagnoosilla jyrääminen, lääketieteellinen kaasupalotus and väärä dokumentointi aiheuttavat hoitotraumaa.

- > Hoitotahojen välttely
- > Oireita ei hoideta & sairaus pahenee
- > Voi johtaa kuolemaan

Lääketieteellisen sodankäynnin taktiikat

Käynnille valmistautuminen: Elintoimintopäiväkirja

Kirjaa päivittäiset elintoimintosi ja oireesi päiväkirjaan.

Juomat & ruoka mkl. määrä

Uni: määrä ja laatu

Oireet mkl. muutokset, pituus, vahvuus

Lääkitys: lääke, aika, määrä, vaikutus

Lääketieteellisen sodankäynnin taktikat

Käynnille valmistautuminen: Kooste

Kirjoita lyhyt, max 1 A4 kooste, jonka annat lääkärille

1. Jos mahdollista, kirjoita kooste sairautesi / vammaisuutesi erikoistuneen sosiaalialan henkilön kanssa
2. Toimii kommunikoinnin turvaajana, kun oireesi e.g. aivosumu, muistiongelmia, unettomuus haittaavat ja estävät sitä
3. Auttaa lääkärä ymmärtämään tilanteesi nopeasti
4. Mukaan ainakin seuraavat:
 - diagnoosit
 - oireet & niiden eteneminen
 - miten oireet vaikuttavat päivittäiseen elämääsi
 - tutkimuspyynnöt
 - hoitopyynnöt
 - lähetepyyntö

Lääketieteellisen sodankäynnin taktikat

Käynnille valmistautuminen: Tukihenkilö

Hanki toinen henkilö vastaanotolle mukaan.

Valtion viranomainen, kuten sosiaaliohjaaja, joka tuntee tilanteesi ja on puolellasi, on hyvä vaihtoehto. Kolmenlaista etua:

1. Auttaa kommunikaatio-ongelmissa
 2. Toimii todistajana
 3. Pelkkä läsnäolo todentaa, että ongelmia on
- Jos saat asianajajan mukaasi, sitä parempi
 - Voi dramaattisesti muuttaa, miten sinua kohdellaan
 - Selitä tilanteesi ko. henkilölle, jotta hän voi puolustaa sinua paremmin

Lääketieteellisen sodankäynnin taktiikat

Käynnille valmistautuminen: Väkivalta

Valmistaudu henkisesti mahdolliseen psykologiseen väkivaltaan.

Oireesi eivät ole sinun vikasi.

Sinulla on oikeus hakea hoitoa ja myös saada sitä.

Lääketieteellisen sodankäynnin taktiikat

Käynnin aikana:

Nauhoita käynnit

- Sanelukone
- Puhelin

Käytä:

1. Assertiivista kommunikointitapaa:

- Ilmaise tunteesi ja tarpeesi suoraan, lyhyesti & asiallisesti, ilman passiivisuutta tai aggressiivisuutta
- <https://www.cci.health.wa.gov.au/resources/looking-after-yourself/assertiveness>

2. Puolustustekniikkoja lääketieteellistä kaasuvalotusta vastaan

Lääketieteellisen sodankäynnin taktiikat

Käynnin aikana: Eväys

Mikäli hoitotaho evää pyyntösi:

1. Vaadi hoitotahoa kirjaamaan eväys & sen lääketieteellinen perustelu potilasmerkintään.
2. Vaadi kirjallinen kopio yllämainitusta välittömästi.

Lääketieteellisen sodankäynnin taktikat

Käynnin jälkeen:

Kirjoita kooste käynnistä

Lue aktiivisesti potilasmerkintöjä
--> Vaadi korjauksia

Jatka elintoimintopäiväkirjan kirjoittamista

Miksi järjestelmä on tällainen?

Poliittinen selitys

Suomessa rikkaat ovat usein vallassa.
He eivät välitä köyhistä työttömistä, sairaista & vammaisista, jotka muodostavat alaluokan.

Alaluokka toimii pelokkeena, jotta keskiluokka hyväksyy huonommat työehdot.

Alaluokka toimii "Toisena": hyödyllisenä kohteena, johon voi kanavoida poliittisten epäonnistumisten ja korruption aiheuttaman vihan.

Miksi järjestelmä on tällainen?

Kulttuurinen selitys

Leikkauspolitiikan lisäksi vallitsee leikkaukulttuuri.
Hoitoa ja palveluja leikataan enemmän, kuin mitä vaaditaan.
"Tehokkuus" palkitaan ammatillisesti.

Alaluokkaan kohdistettu viha lisää vihaajien yhteenkuuluvuuden tunnetta.
Maailma tuntuu järkevältä, kun alaluokka on syyllinen.

Kun alaluokka on valmiiksi vihattu, on helpompaa evätä heiltä hoitoa ja palveluita joutumatta siitä vastuuseen.

Miksi järjestelmä on tällainen?

Utilitaarinen selitys

Vaikka alaluokka käyttää palveluja taistellessaan korruptiota ja terveydenhuollon väärinkäytöksiä vastaan, valta-asemissa oleviin henkilöihin kohdistuu hyvin vähän uhkaa. On erittäin harvinaista, että valtion viranomainen saa tuomion tai edes syytteen virkarikoksesta.

Vastaan taisteleva alaluokka toimii käytännössä työnantajina. Lääkärit, asianajajat, tuomarit, sosiaalityöntekijät & byrokraatit saavat lisää työtä. Ensimmäiset nostavat työstään suurta palkkaa.

Alaluokkaan kohdistettu sosiaalinen väkivalta toimii lääketieteellisen, sosiaalisen ja oikeudellisen teollisuuden perustana.

Miksi järjestelmä on tällainen?

Utilitaarinen selitys kansankielellä

Ku voi vetää köyhiä ja sairaita turpaan ilman seurauksia, ja kaverit on lääkäreitä, asianajajia ja tuomareita, muodostuu rälssi.

Liite:

Puolustustekniikat lääketieteellistä kaasuväikutusta vastaan

Nämä ovat osittain minulta, osittain Googlen tekoälyltä.
Yleinen muoto on seuraava:

1. Nosta esiin loogiset virheet
2. Totea nykyiset oireesi uudelleen
3. Totea, miten oireet vaikuttavat elämääsi
4. Palauta keskustelu käytäntöön: mitä voidaan tehdä?

Liite:
Puolustustekniikat
lääketieteellistä kaasuvälitusta vastaan

“Verikokeissasi ei ole mitään vikaa.”

Vastaus:

“On hienoa, että nämä perusarvot ovat kunnossa. Jokapäiväiset oireeni heikentävät silti merkittävästi elämänlaatua, eivätkä tavalliset verikokeet näytä kaikkea. Mitä jatkotutkimuksia, kuvantamista tai erikoislääkäreitä voimme seuraavaksi harkita, jotta löytäisimme oireiden juurisyyn?”

Liite:

Puolustustekniikat lääketieteellistä kaasuväikutusta vastaan

"Laboratoriotuloksesi ovat rajoilla, joten niitä ei tarvitse hoitaa."

Response:

"Vaikka tulokset olisivatkin aivan viitearvojen rajoilla, fyysiset oireeni ovat siitä huolimatta voimakkaita ja selkeitä. Koska kärsin näistä oireista päivittäin, haluan kokeilla ennakoivaa hoitoa tai toistaa kokeet muutaman viikon kuluttua nähdäksemme arvojen suunnan. Mitä haittaa matala-annoksisen kokeiluhoidon aloittamisesta on tässä vaiheessa?"

Liite:

Puolustustekniikat

lääketieteellistä kaasuväikutusta vastaan

“Olet niin nuori, että on epätodennäköistä, että olisit vakavasti sairas.”

Vastaus:

“Tilastot eivät muuta sitä todellisuutta, mitä kehoni käy parhaillaan läpi. Koska harvinaiset ja krooniset sairaudet voivat alkaa missä iässä tahansa, toivon meidän keskittyvän syntymävuoteni sijaan näihin konkreettisiin oireisiin. Mitä diagnostisia askeleita voimme ottaa tänään?”

Liite:
Puolustustekniikat
lääketieteellistä kaasuvalotusta vastaan

“Olet jo sen ikäinen, että tämä on aivan normaalia.”

Vastaus:

“Ikääntyminen tuo mukanaan muutoksia, mutta näin äkillistä ja toimintakykyä rajoittavaa romahdusta ei pitäisi kuitata vain ‘vanhenemisena’. Haluan säilyttää toimintakykyni. Miten voimme tutkia tätä tarkemmin, jotta voimme sulkea pois hoidettavissa olevat sairaudet?”

Liite:

Puolustustekniikat

lääketieteellistä kaasuväikutusta vastaan

“Tämä saattaa olla psykosomaattista.” / “Olet vain ahdistunut.”

Vastaus:

“Jatkuvien ja selittämättömien fyysisten oireiden kanssa eläminen aiheuttaa varmasti ahdistusta, mutta se on sairauden seuraus, ei sen syy. Huolehdin kyllä mielenterveydestäni, mutta tarvitsen teitä tutkimaan näiden oireiden fyysistä aiheuttajaa. Jos kieltäydytte tutkimuksista, pyydän teitä kirjaamaan potilaskertomukseeni, että laitatte nämä fyysiset oireet pelkän ahdistuksen piikkiin ilman jatkotutkimuksia.”

Liite:
Puolustustekniikat
lääketieteellistä kaasuväikutusta vastaan

“Naiset yleensä kärsivät tästä oireesta.” / “Kaikillahan meillä on
tällaisia oireita.”

Vastaus:

“Tämä saattaa olla yleistä, mutta se ei tarkoita, että se on
normaalia tai tervettä. Oireideni vakavuus estää minua
toimimasta normaalisti työssä ja arjessa. Tarvitsen yksilöllisen
arvion siitä, miksi näin tapahtuu juuri minun kohdallani.”

Liite:
Puolustustekniikat
lääketieteellistä kaasuvalotusta vastaan

"Tuskin kyse on mistään vakavasta."

Vastaus:

"Minulle fyysisen toimintakyvyn menetys on merkittävä asia.
Haluan, että etenemme erotusdiagnostiikan mukaisesti,
jotta voimme varmuudella todistaa oireet vaarattomiksi sen
sijaan, että pelkästään arvailemme."

Liite:
Puolustustekniikat
lääketieteellistä kaasuväikutusta vastaan

“En voi lähettää sinua eteenpäin.”

Vastaus:

“Pyydän kirjaamaan potilasasiakirjoihini jo tänään, että ette pidä lähetteen tekemistä aiheellisena, sekä lääketieteelliset perusteet tälle ratkaisulle. Haluan vastaanottokäynnin kirjaukset itselleni tulosteena ennen lähtöäni.”

Liite: Puolustustekniikat lääketieteellistä kaasuväikutusta vastaan

“Kokeile tätä lääkettä.”

Kyseessä on lääke, jota olet jo aiemmin kokeillut.

Vastaus:

“Aiemmasta sairaushistoriastani käy ilmi, että olen jo käyttänyt tätä lääkettä asianmukaisen hoitjakson ajan, [X kuukautta], mutta siitä ei ollut lainkaan apua. Lisäksi [mainitse mahdolliset haittavaikutukset]. En näe perusteita saman hoidon toistamiselle, kun tilanteessa ei ole tapahtunut sellaista muutosta, joka voisi vaikuttaa hoitotulokseen. Mikä on seuraava hoitovaihtoehto, kun tämä lääke ei ole tehonnut?”

Liite: Puolustustekniikat lääketieteellistä kaasuväikutusta vastaan

“Kokeile tätä lääkettä.”

Kyseessä on lääke, jonka tavallinen käyttötarkoitus ei vaikuta vastaavan oireitasi.

Vastaus:

“Voitteko selittää, millä lääketieteellisellä mekanismilla tämä lääke vaikuttaa juuri tähän oireeseeni? Haluan ymmärtää, miten tavallisesti [toisen sairauden] hoitoon käytettävä lääke soveltuu tilanteeseeni ja millaista hyötyä sillä tavoitellaan, ennen kuin päätän sen käyttämisestä.”

Liite:
Puolustustekniikat
lääketieteellistä kaasuvalotusta vastaan

“Seurataan oireita vielä kolme kuukautta.”

Vastaus:

“Olemme seuranneet näitä oireita jo [X kuukautta] ja ne vain pahenevat. Vielä kolmen kuukauden odottaminen asettaa minut alttiiksi tilanteen lisääheikentymiselle. Mikä on lääketieteellinen riski, jos määräätte [tietyn kokeen/kuvantamisen] nyt?”

Liite:

Puolustustekniikat

lääketieteellistä kaasuväikutusta vastaan

“Seuraat oireitasi liikaa ja kiinnität liiallista huomiota kehoosi.”

Vastaus:

“Seuraan oireitani siksi, että ne haittaavat jokapäiväistä elämääni niin merkittävästi, etten voi sivuuttaa niitä. Oireiden kirjaaminen auttaa minua tunnistamaan mahdollisia yhteyksiä ja muutoksia sekä antaa meille vastaanotolla konkreettista tietoa tilanteeni arvioimiseksi. Voimmeko käydä läpi keräämäni tiedot ja tarkastella, löytyykö niistä sellaisia toistuvia ilmiöitä, joihin voisimme puuttua?”

Liite:

Puolustustekniikat

lääketieteellistä kaasuvälootusta vastaan

“Jos kipusi tai väsymyksesi olisi todella noin pahaa, et pystyisi käymään töissä tai kävelemään tänne tänään.”

Vastaus:

“Se, että pystyn toimimaan, ei tarkoita, ettenkö kärsisi. Käytän jokaisen energianrippeeni siihen, että kykenen pitämään työpaikkani ja tulemaan tälle vastaanotolle, mutta romahdan heti kun pääsen kotiin. Tarvitsen lääketieteellistä tukea, jotta minun ei tarvitse ajaa itseäni täydelliseen fyysiseen loppuunpalamiseen vain selviytyäkseni arjesta.”

Liite:

Puolustustekniikat

lääketieteellistä kaasuväikutusta vastaan

“Etsit vain muodikasta diagnoosia, jonka löysit internetistä.”

Vastaus:

“En ole kiinnittynyt mihinkään tiettyyn diagnoosiin tai nimikkeeseen. Etsin vastauksia, koska terveydentilani ja toimintakykyni heikkenevät. Olen perehtynyt oireisiini löytääkseni lääketieteellisiä käsitteitä, joiden avulla pystyn kuvailemaan kokemaani tarkemmin. Jos ette pidä tätä tiettyä diagnoosia todennäköisenä, mikä muu lääketieteellinen selitys voisi mielestänne yhdistää nämä oireet?”

Liite: Puolustustekniikat lääketieteellistä kaasuväikutusta vastaan

“Painonpudotus tai ruokavalion muuttaminen korjaa nämä ongelmat.”

Vastaus:

“Olen valmis keskustelemaan elintapojeni vaikutuksesta terveyteeni, mutta vastaavia oireita esiintyy myös normaalipainoisilla ja fyysisesti aktiivisilla ihmisillä. Haluan varmistaa, ettei painooni tai elintapoihini keskittyminen johda siihen, että jokin taustalla oleva rakenteellinen tai aineenvaihduntaan liittyvä ongelma jää huomaamatta. Millaisia diagnostisia tutkimuksia voimme tehdä jo nyt, kun samalla työskentelen elintapojeni muuttamiseksi?”

Liite:

Puolustustekniikat

lääketieteellistä kaasuvälitusta vastaan

"En aio määrätä sinulle huumausaineiksi luokiteltavia lääkkeitä vain siksi, että sanot kärsiväsi kivuista."

Vastaus:

"En vaadi mitään tiettyä valvottua lääkettä, vaan haluan löytää keinon hoitaa vakavasti toimintakykyäni heikentävien oireiden taustalla olevaa syytä. Millaisia muita hoitovaihtoehtoja voitte suositella? Voiko kyseeseen tulla esimerkiksi lääkehoito, johon ei liity riippuvuusriskiä, fysioterapia, kohdennettu pistoshoito tai lähete erikoislääkärille? Tavoitteenani on saada toimintakykyni palautumaan."

Liite:

Puolustustekniikat

lääketieteellistä kaasuvälitusta vastaan

“Olet täällä vain saadaksesi reseptin.”

Vastaus:

“Olen täällä saadakseni oireilleni diagnoosin ja kokonaisvaltaisen hoitosuunnitelman. Olen täysin valmis harkitsemaan myös muita kuin valvottuihin lääkkeisiin perustuvia hoitovaihtoehtoja. Tärkeintä minulle on saada oireeni hallintaan, jotta pystyn palaamaan normaaliin arkeen ja jatkamaan työssäni. Millaisia tutkimuksia voimme tehdä selvittääksemme, mistä tämä kipu tai uupumus tarkalleen johtuu?”

Liite:

Puolustustekniikat

lääketieteellistä kaasuväikutusta vastaan

“Se, että pyydät tuota lääkettä, herättää vakavia epäilyksiä.”

Vastaus:

“Mainitsin kyseisen lääkkeen ainoastaan siksi, että se on ainoa aiemmin kokeilemani hoito, jolla oireeni ovat pysyneet hallinnassa ja toimintakykyni säilynyt. Kerron aiemmista hoitokokemuksistani, en vaadi tiettyä lääkettä. Jos kyseistä lääkettä ei voida nyt käyttää, mitä muuta lääkeryhmää tai hoitomuotoa voimme kokeilla, jotta saamme vaikutettua samaan oireiden taustalla olevaan fysiologiseen mekanismiin?”