

1. ברר/י עם מזכירות קופ"ח היכן מבוצעות הבדיקות ומה מספרי הטלפונים הרלוונטיים של המכונים.
2. מול יומן או לוח שנה, התקשר/י למכונים, כדי לקבוע את כל הבדיקות בזו אחר זו. אם הבדיקה דחופה בקש/י מהנציגה של המכון להיות ברשימת ממתנינים למקרה שמישהו יבטל תור. בכל מקרה חשוב לרשום הכול ביומן באופן מסודר, כולל כתובת ומקום חניה ובעיקר הנחיות מקדימות לביצוע כל בדיקה - למשל צום, הפסקת כדורים ועוד.
3. ביום שמבצעים את הבדיקה יש לברר במכון / מעבדה מתי התוצאות מוכנות וכיצד אפשר לקבלן בדחיפות. ברוב המקרים באמצעות קוד באינטרנט או בדואר אלקטרוני עם סיסמה, במקרה של הדמיות כמו US, CT, MRI לא לשכוח לבקש דיסק במקום.
4. בשלב זה ורק לאחר שיש בידינו את כל הבדיקות ואבחנה רפואית משוערת, הגיע הזמן לבחור רופא מעולה שתחום המומחיות שלו, הידע והניסיון שרכש מתאימים בדיוק לבעיה הרפואית שלנו.
5. להתקשר ולקבוע תור לרופא הנבחר, לוודא מראש עם מזכירתו אלו בדיקות נוספות נחוצות, כדי לחסוך מעצמנו ביקורים חוזרים ולברר אם יש החזרים כספיים עבור ייעוץ זה מהקופה אליה משתייכים.
6. להתכונן לייעוץ - לקרוא קצת חומר ולאסוף מידע על הבעיה ועל חלופות לטיפול בה. להכין שאלות מסודרות שבראשן מה האבחנה הרפואית לדעת המומחה מבלי להסתמך על דעה של רופא קודם – זו מהות הייעוץ. שאלה נוספת – מה הן דרכי הטיפול בבעיה. (באתר "נתיבי מרפא" אפשר לשלוף שאלות מוכנות על פי תחומי בעיה).
7. במקרה שיש חלופות שונות לטיפול בבעיה ולפני שמחליטים באיזו דרך ללכת, כדאי להתייעץ עם רופא נוסף בתחום, אבל רופא שצבר ניסיון רב באחת מאפשרויות הטיפול שהציע לנו הרופא הראשון או ביותר מאחת.
8. במקרה שהאבחנה נסמכת על תוצאות פתולוגיות מומלץ מאוד להתעקש על חוות דעת נוספת במעבדה אחרת, כדי לוודא שהבסיס עליו נקבע את המשך הטיפול מדויק ונכון.
9. למנות לעצמך מישהו ממקורביך - בן משפחה או מישהו אחר - שאיתו אפשר להתייעץ ושאפשר להיעזר בו בהמשך הדרך. להודיע לו שהוא "נבחר" ובכך להגביר את תחושת ההירתמות שלו לסייע לך.
10. אם צפויים טיפולים ממושכים כמו הקרנות, כימותרפיה, או ניתוח המצריך שיקום ממושך יש לדאוג גם ל"עורף" וכדאי להיערך לכך לפני תחילת הטיפולים. במסגרת היערכות זו תפלו בתחומים כמו הסדרת הסעות לילדים, צהרונים, עזרה בניקיון ובמטלות הבית, הודעות בעבודה באופן מסודר, ועוד. אין ספק, "עורף" חזק מאפשר עמידה איתנה וממושכת ב"חזית".
11. כוחה של תפילה הוא עצום ורב – אל תשכח להשתמש בה.