

Говоріть відверто заради свого здоров'я



Лікарі й інші постачальники послуг наполегливо працюють, щоб допомогти вам залишитися здоровими. Проте ви можете не відчувати цього, якщо вам важко порозумітися з ними. Перед прийомом підготуйтеся до розмови про важливі для вас речі. Читайте далі про те, як це зробити.

Перед прийомом складіть перелік

Перш ніж іти на прийом до постачальника послуг, поставте собі кілька запитань.

- Які в мене цілі, пов'язані зі здоров'ям?
- Про які симптоми я хочу розповісти постачальнику послуг?
- Чи є в мене якісь інші проблеми або сумніви, про які я хочу поговорити?

Запишіть свої запитання на зворотному боці цієї листівки.

Складіть іще один перелік, зазначивши в ньому постачальників послуг і спеціалістів, у яких нещодавно були на прийомі. Додайте також тих постачальників послуг, до яких плануєте піти. Покажіть цей перелік своєму постачальнику послуг. Він або вона подбає про координацію вашого медичного обслуговування з іншими постачальниками послуг.

Вирішіть, чого ви хочете від прийому

Далі подумайте, чого ви хочете досягти в результаті прийому. Одразу розкажіть постачальнику послуг про свої очікування. Запитайте, чого він або вона очікує від вас. Це чудовий перший крок до активної участі в процесі свого медичного обслуговування.

Скажіть постачальнику послуг, скільки часу вам потрібно на прийом. Ви завжди можете записатися на ще один прийом, якщо вам потрібно більше часу, щоб обговорити всі питання, які вас цікавлять.

Повторюйте те, що чуєте

Запам'ятати те, що говорить постачальник послуг, може бути складно, особливо коли ви хворі або схвильовані. Переконайтеся, що все зрозуміли. Для цього скажіть таке: «Дякую за цю інформацію. Тепер перевірмо, чи я все розумію. Ви сказали...». Ви завжди можете попросити постачальника послуг повторити сказане.

Робіть нотатки. Після прийому перечитайте свої нотатки й проаналізуйте, що саме ви дізналися.

[Продовження на другому боці аркуша →](#)

Запитання щодо хвороби або захворювання

- Чи існує для мене ризик розвитку певних захворювань або хвороб? Яких саме?
- Що я можу зробити, щоб зміцнити своє здоров'я? З яких малих кроків я можу почати?
- Чи піде мені на користь споживання більш здорової їжі? А як щодо фізичних вправ? Розкажіть мені, з яких невеликих змін я можу почати.

Запитання щодо діагнозу

- Що могло спричинити виникнення цього захворювання?
- Воно залишиться назавжди?
- Як лікарі можуть допомогти мені лікувати це захворювання або контролювати мій стан?
- Чи матиме це захворювання довгостроковий вплив на мій спосіб життя? Якщо так, то чого я можу очікувати?

Запитання щодо ліків

- Які є поширені побічні ефекти?
- Чи взаємодіятиме цей препарат із якимись іншими ліками, які я приймаю?
- Коли ці ліки почнуть діяти?
- Що робити, якщо я пропущу прийом ліків?

Запитання щодо медичних досліджень

- Чому ми робимо це дослідження?
- Як мені підготуватися?
- Коли я отримаю результати?

Запитання щодо лікування

- Які в мене є варіанти?
- Які є аргументи «за» та «проти» для цих варіантів?
- Чи є інші методи лікування, які мені варто розглянути?

Що я хочу запитати в постачальника послуг?

1. _____
2. _____
3. _____

Що я можу зробити, щоб покращити стан свого здоров'я?

1. _____
2. _____
3. _____

Як я можу підготуватися до наступного прийому?

1. _____
2. _____
3. _____