

為了您的健康 大聲說出來



您的醫生和其他醫療服務提供者努力幫助您保持健康。但是，如果您無法理解對方，可能就不會有這種感覺。在預約之前，請準備好談論什麼對您最重要。繼續閱讀以開始。

預約前列個清單

在您去看醫療服務提供者之前，先問自己一些問題：

- 我的健康目標是什麼？
- 我要告訴醫療服務提供者哪些症狀？
- 還有其他問題或疑慮要提出來嗎？

請將您的問題寫在傳單的另一面。

再列一份您最近看過的醫療服務提供者和專家的清單。也包括您想去看的醫療服務提供者。將這份清單交給您的醫療服務提供者。他/她會確保與您的其他醫療服務提供者協調您的護理。

確定您本次就診的目的

接下來，考慮您想從本次就診中得到什麼。直接告訴醫療服務提供者您的期望。詢問他/她對您的期望。這是您積極參與健康照護的第一步。

告訴醫療服務提供者您需要多少就診時間。如果您需要更多時間詢問所有問題，也可以再預約一次。

重複您聽到的內容

要記住醫療服務提供者告訴您的事情可能很困難。當您感到不適或焦慮時，尤其如此。確保您理解，請說「謝謝您提供這些資訊。現在，我想確認是否理解。我聽到您說。」請您的醫療服務提供者重複說一遍也沒關係。

做筆記。就診結束後，查看您的筆記，回顧醫療服務提供者囑托。

結束 →

有關疾病的問題：

- 我是否有罹患某些疾病的風險？有哪些？
- 我要怎麼做才能更健康？我可以從哪些小步驟做起？
- 如果我吃更健康的食物，會不會有影響？運動如何？告訴我一些可以開始的小方法。

有關診斷的問題：

- 是什麼原因造成這種狀況？
- 這會是永久性的嗎？
- 我的醫生如何幫我治療或控制這種狀況？
- 它會對我的生活方式造成長期影響嗎？如果是這樣，我能期待什麼？

有關藥物的問題：

- 常見的副作用有哪些？
- 此藥物會否影響我的其他藥物？
- 藥物何時開始起效？
- 如果我漏服藥物，該怎麼辦？

有關醫學檢查的問題：

- 為什麼要做這個檢查？
- 我該如何準備？
- 什麼時候能得到結果？

有關治療的問題：

- 我有哪些選擇？
- 我的選擇有哪些利弊？
- 我是否應該考慮其他治療方案？

我想向醫療服務提供者詢問什麼？

1. _____
2. _____
3. _____

我能做些什麼來改善我的健康？

1. _____
2. _____
3. _____

我該如何為下次就診做準備？

1. _____
2. _____
3. _____