

# بخاطر صحت خود صحبت کنید



یک لیست پیش از وقت ملاقات تهیه کنید

قبل از دیدار با ارائه دهنده خدمات، از خودتان چند سوال بپرسید:

- اهداف صحت من چیست؟
  - در مورد چه علائمی می‌خواهم با ارائه دهنده خود صحبت کنم؟
  - آیا کدام مشکلات یا تشویش‌های دیگری هست که مطرح کنم؟
- سوالات خود را در طرف دیگر همین بروشور نوشته کنید.
- لیستی از ارائه دهندگان و متخصصانی که اخیراً دیده‌اید درست کنید. ارائه دهندگانی که قصد دارید ببینید را هم شامل کنید. این لیست را به ارائه دهنده‌تان بدهید. او مطمئن خواهد شد که مراقبت شما با دیگر ارائه دهندگان هماهنگ باشد.

تصمیم بگیرید که هدف از این دیدار چیست

بعد، در باره چیزی که می‌خواهید از ملاقات‌تان به دست آورید فکر کنید. فوراً به ارائه دهنده‌تان بگویید که چه انتظاری دارید. بپرسید او چه انتظاری از شما دارد. این برای شما یک قدم مثبت جهت دخیل شدن در مراقبت‌های صحتی‌تان است.

به ارائه دهنده‌تان بگویید که برای ملاقات‌تان به چقدر زمان ضرورت دارید. اگر به وقت بیشتری برای پرسیدن همه سوالات خود ضرورت دارید، اشکالی ندارد که یک وقت ملاقات دیگر تعیین کنید.

چیزی را که می‌شنوید تکرار کنید

به خاطر سپردن حرف‌های ارائه دهنده ممکن است دشوار باشد. مخصوصاً وقتی مریض یا مضطرب هستید، این کار سخت‌تر است. وقتی منظور ارائه دهنده را فهمیدید بگویید: «متشکرم که این معلومات را در اختیار من قرار دادید. حالا اجازه بدهید ببینم آیا درست فهمیدم. من شنیدم که شما گفتید...» اشکالی ندارد که از ارائه دهنده بخواهید حرف خود را تکرار کند.

یادداشت بردارید. بعد از ملاقات، یادداشت‌های خود را بخوانید و آنچه را یاد گرفته‌اید مرور کنید.

[صفحه بعد ←](#)



ODS Community Dental

### سوالات در باره مریضی یا ناخوشی:

- آیا من در معرض خطر امراض خاص استم؟ کدام امراض؟
- چی کار می توانم بکنم تا سالم تر شوم؟ چی قدمهای کوچکی می توانم بردارم؟
- آیا خوردن غذای سالم تر تأثیر خواهد داشت؟ ورزش چطور؟ در باره اقدامات اولیه به من بگویید.

### سوالات در باره دواها:

- عوارض جانبی معمول چیست؟
- آیا این دوا با دواهای دیگری که مصرف می کنم تداخل دارد؟
- این دوا از چه وقت اثر می کند؟
- اگر مصرف یک دوز را فراموش کردم، چی کار کنم؟

### سوالات در باره تشخیص من:

- علت این مشکل چی می تواند باشد؟
- آیا دائمی خواهد بود؟
- داکترهای چگونه می توانند به تداوی یا مدیریت این مشکل کمک کنند؟
- آیا این وضعیت اثرات دراز مدت بالای سبک زندگی من خواهد داشت؟ اگر بلی، چه انتظاری باید داشته باشم؟

### سوالات در باره تست های طبی:

- چرا این تست را انجام می دهیم؟
- چگونه باید آماده شوم؟
- چه وقت نتایج را دریافت خواهم کرد؟

### سوالات درباره تداوی:

- گزینه های من چیست؟
- مزایا و معایب هر گزینه چیست؟
- آیا تداوی های دیگری وجود دارد که باید در نظر بگیرم؟

### می خواهم از ارائه دهنده خود چه پرسان کنم؟

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### چه کارهایی می توانم برای بهبود صحت خود انجام دهم؟

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### چگونه می توانم برای ملاقات بعدی آماده شوم؟

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



ODS Community Dental