

为您的健康发声



您的医生和其他医疗服务提供者努力帮助您保持健康。但如果你们理解对方有困难,便可能无法获得这种感觉。在就诊之前,请准备好要讨论的重要事项。本材料将帮助您做好准备。

预约前列出一份清单

在前往医疗服务提供者处就诊之前,请问自己一些问题:

- 我在健康方面的目标是什么?
- 我想要把哪些症状告诉我的医疗服务提供者?
- 我是否还想提出其他问题或疑虑?

把您的问题写在本页的背面。

列出您最近见过的医疗服务提供者和专科医生。也包括您想约见的医疗服务提供者。把该列表交给您的医疗服务提供者。他们将确保与您的其他医疗服务提供者协调您的护理。

决定您想从就诊中得到什么

接下来,考虑一下您想从就诊中得到什么。立即告诉医疗服务提供者您有什么期望。同样询问他或她对您的期望。这是在医疗保健中扮演积极角色的第一步。

告诉您的医疗服务提供者您需要多长时间来完成就诊。如果您需要更多的时间问您所有的问题,可以再安排一次预约。

重复您所听到的内容

要记住医疗服务提供者告诉您的内容可能会比较困难。当您生病或焦虑时更是如此。为确保您理解正确,可以这样说:“感谢您提供这些信息。现在,让我看看我是否理解了您的话。我听到您刚才说……”可以请您的医疗服务提供者重复一遍。

记笔记。就诊后,阅读笔记并回顾所了解的内容。

续 →

关于疾病的问题：

- 我是否有患某些疾病的风险?具体是哪些疾病?
- 我能做些什么来使自己更健康?我可以首先从哪些简单的事开始着手?
- 如果我吃更健康的食物,会有什么不同吗?锻炼呢?请告诉我该如何开始。

关于诊断的问题：

- 是什么导致了这种情况?
- 它会是永久的吗?
- 我的医生将如何帮助我治疗或应对这种情况?
- 它会对我的生活方式产生长期影响吗?如果会,我还能期待些什么?

我想问我的医疗服务提供者什么问题?

关于药物的问题：

- 有哪些常见的副作用?
- 这种药会影响我服用的其他药物吗?
- 药物会在什么时候开始见效?
- 如果我错过了一剂,该怎么办?

关于药物测试的问题：

- 我们为什么要做这个测试?
- 我该怎样准备?
- 什么时候能得到结果?

关于治疗的问题：

- 我有哪些选择?
- 我的选择有哪些利弊?
- 我是否应该考虑其他治疗方法?

我想问我的医疗服务提供者什么问题?

1. _____
2. _____
3. _____

我能做些什么来改善我的健康?

1. _____
2. _____
3. _____

我如何为下一次就诊做准备?

1. _____
2. _____
3. _____