

Откровенный разговор ради вашего здоровья



Ваши врачи и другие поставщики медицинских услуг прикладывают все усилия, чтобы помочь вам сохранить здоровье. Но может казаться, что это не так, если между вами возникло недопонимание. Отправляясь на прием, будьте готовы рассказывать о том, что для вас важно. Чтобы приступить, читайте далее.

Перед приемом составьте список

Прежде чем обращаться к поставщику медицинских услуг, задайте себе такие вопросы:

- Какие у меня цели в отношении здоровья?
- О каких симптомах нужно рассказать своему поставщику медицинских услуг?
- Есть ли еще какие-нибудь проблемы или опасения, о которых нужно упомянуть?

Напишите свои вопросы с обратной стороны этого информационного листа.

Составьте еще один список, указав в нем поставщиков услуг и специалистов, к которым вы недавно обращались. Укажите также поставщиков услуг, к которым вы планируете обратиться. Передайте этот список своему поставщику услуг. Он скоординирует свои действия с услугами других поставщиков.

Определите для себя, чего вы ожидаете от приема

Затем обдумайте, какую пользу вы хотите извлечь из приема. Сразу сообщите поставщику услуг о своих ожиданиях. Спросите, что он ожидает от вас. Это отличный первый шаг к активной позиции по отношению к заботе о своем здоровье.

Сообщите поставщику услуг, сколько времени вам потребуется для приема. Если вам понадобится больше времени, чтобы обсудить все вопросы, можно назначить еще один прием.

Повторяйте то, что вы услышали

Порой трудно запомнить то, что вам рассказывает поставщик услуг. Этот совет особенно актуален в тех случаях, когда вы плохо себя чувствуете или волнуетесь. Убедитесь, что вы все правильно поняли, используя фразы типа: «Спасибо за информацию! Давайте уточним, правильно ли я понимаю. Вы сказали, что...» Не стесняйтесь попросить поставщика услуг повторить сказанное.

Делайте записи. После приема прочтите свои записи и повторите то, что узнали.

[продолжение на обороте →](#)

Вопросы о болезнях или нарушениях

- Нахожусь ли я в группе риска по определенным болезням или нарушениям? Каким именно?
- Что можно сделать для улучшения здоровья? С каких несложных шагов можно начать?
- Поможет ли мне правильное питание? А физические упражнения? Посоветуйте, как и с чего начинать.

Вопросы по поводу диагноза

- Что могло стать причиной моей болезни?
- Поддается ли она лечению?
- Как врачи могут помочь мне вылечиться или справиться с этим заболеванием?
- Будет ли оно оказывать влияние на мой образ жизни в долгосрочной перспективе? Если да, на что мне рассчитывать?

О чем мне нужно спросить у поставщика услуг? Вопросы по поводу лекарств

- О каких побочных эффектах вы знаете?
- Будет ли данный препарат влиять на действие других лекарств?
- Когда лекарство начнет действовать?
- Что делать, если я пропустил (-а) прием препарата?

Вопросы по поводу медицинских анализов

- Для чего мы сдаем этот анализ?
- Как следует готовиться к нему?
- Когда будут готовы результаты?

Вопросы по поводу лечения

- Какие у меня есть варианты?
- В чем достоинства и недостатки каждого из этих вариантов?
- Имеются ли другие варианты лечения, на которые стоит обратить внимание?

О чем мне нужно спросить у поставщика услуг?

1. _____
2. _____
3. _____

Что можно сделать для улучшения здоровья?

1. _____
2. _____
3. _____

Как мне подготовиться к следующему приему?

1. _____
2. _____
3. _____