

Jakie pytania można zadać

Zanim zakończysz wizytę upewnij się, że masz następujące informacje:

Jaki to może być problem? Możesz zadać następujące pytania:

- Czy dobrze zrozumiałem? Czy to znaczy że...?
- Czy można prosić o powtórne wytłumaczenie? Ja wciąż nie rozumiem.
- Czy mogę dostać kopie dotyczących mnie listów?

Jeśli chodzi o dodatkowe badania, takie jak badania krwi, USG itd.?

- Do czego służą te badania?
- Jak i kiedy otrzymam wyniki?
- Z kim się mogę skontaktować jeśli nie otrzymam wyników?

Jakie leczenie, jeśli potrzebne, jest dla Ciebie najlepsze

- Czy są jakieś inne sposoby leczenia mojej choroby?
- Jakie leczenie Pan/Pani doktor zaleca?
- Czy są jakieś skutki uboczne lub ryzyko?
- Jak długo będzie trwać leczenie?
- Jak się zorientować czy leczenie jest skuteczne?
- Jak skuteczne jest to konkretne leczenie?
- Co się stanie jeśli nie zastosuje się żadnego leczenia?
- Czy należy zaprzestać albo unikać robienia czegoś?
- Czy mogę coś zrobić aby sobie pomóc?

Co się dalej stanie oraz z kim się skontaktować

- Jaki jest następny krok? Czy wrócę tu na wizytę u tego samego lekarza?
- Z kim się można skontaktować jeśli stan się pogorszy?
- Czy mogę otrzymać jakieś informacje na piśmie?
- Jak mogę znaleźć dodatkowe informacje, grupę wsparcia czy pomoc?



Dobre rady



Przed wizytą



- Zanotuj dwa lub trzy najważniejsze pytania.
- Zapisz lub przynieś wszystkie lekarstwa i tabletki – włącznie z witaminami i suplementami diety.
- Zanotuj wszystkie objawy, włącznie z tym kiedy się zaczęły oraz co je zmniejsza lub pogarsza.
- Poproś, w razie potrzeby, szpital czy przychodnię o tłumacza albo osobę do ułatwienia komunikacji.
- Jeśli chcesz, poproś bliską osobę lub kogoś z rodziny o towarzyszenie Ci.

Podczas wizyty

- Nie obawiaj się zapytać jeśli nie rozumiesz. Na przykład ‘Czy mogę prosić o powtórzenie? Ja wciąż nie rozumiem.’
- Jeśli nie rozumiesz jakichś słów, poproś o napisanie ich na kartce i o wytłumaczenie.
- Rób notatki, lub poproś członka rodziny lub osobę zaprzyjaźnioną o robienie notatek.

Przed zakończeniem wizyty



- **Sprawdź czy:**
 - masz odpowiedzi na wszystkie pytania
 - wszystko rozumiesz, na przykład ‘Czy mogę sprawdzić czy dobrze zrozumiałem?’
 - wiesz co się dalej stanie – i kiedy.
Zanotuj to.
- **Zapytaj:**
 - z kim się możesz skontaktować jeśli masz jakieś problemy lub pytania
 - o grupy wsparcia oraz gdzie uzyskać wiarygodne informacje, oraz
 - o kopie dotyczących Ciebie listów – masz prawo je znać.

Po wizycie nie zapomnij:



- Zanotować o czym była rozmowa i co się ma dalej zdarzyć. Zachowaj notatki.
- Zapisz się na badania dodatkowe a daty wpisz do kalendarza.
- **Zapytaj:**
 - ‘co się zdarzy jeśli nie otrzymam szczegółów dotyczących wizyty’, oraz
 - ‘czy mogę otrzymać wyniki badań?’ (Jeśli nie otrzymasz wyników w spodziewanym czasie – zapytaj o nie.)
Poproś o wytłumaczenie wyników.