

Perguntas a fazer

Antes de sair do consultório, certifique-se de que sabe o seguinte:

Entendi alguma coisa mal? Poderia fazer as seguintes perguntas:

- Posso confirmar se entendi o que me disse? O que me disse foi que...
- Podia explicar isso novamente? Ainda não percebi.
- Podia dar-me uma cópia de todas as cartas existentes sobre mim?

E se forem necessárias análises de sangue, ecografias, etc.?

- Para que servem as análises?
- Como e quando receberei os resultados?
- Quem posso contactar se não receber os resultados?

Sobre que eventual tratamento é melhor para si

- Existem outras formas de tratar a minha doença?
- O que recomenda?
- Há alguns efeitos secundários ou riscos?
- Por quanto tempo necessitarei de tratamento?
- Como saberei se o tratamento está a dar resultado?
- Qual é a eficácia deste tratamento?
- O que acontecerá se não fizer qualquer tratamento?
- Há alguma coisa que eu devesse parar de fazer ou evitar fazer?
- Há mais alguma coisa que eu possa fazer para me ajudar a mim mesmo?

O que acontece a seguir e quem posso contactar?

- O que acontece a seguir? Devo voltar a nova consulta?
- Quem posso contactar se as coisas piorarem?
- Tem alguma informação escrita?
- Onde posso encontrar mais informação, um grupo de apoio ou mais ajuda?



As melhores dicas



Antes da sua consulta



- Anote as suas duas ou três perguntas mais importantes.
- Faça uma lista de todos os seus medicamentos e comprimidos, incluindo vitaminas e suplementos.
- Anote pormenores dos seus sintomas, incluindo quando começaram e o que os faz melhorar ou piorar.
- Peça um intérprete ou apoio para comunicação ao seu hospital ou consultório, se necessário.
- Peça a um amigo ou familiar que o acompanhe, se preferir.

Durante a sua consulta

- Não tenha medo de perguntar algo que não entenda. Por exemplo, "Podia repetir, por favor? Ainda não entendi."
- Se não perceber nada do que foi dito, peça para as palavras serem escritas e explicadas.
- Tome notas ou peça a um familiar ou amigo que o faça.

Antes de sair da consulta



- **Certifique-se de que:**
 - perguntou tudo o que tinha na lista.
 - compreendeu tudo bem, perguntando, por exemplo, "Podia só confirmar que entendi o que disse?"
 - sabe o que deverá acontecer a seguir e quando. Anote.
- **Pergunte:**
 - quem deve contactar se tiver mais problemas ou dúvidas,
 - se há grupos de apoio e onde pode encontrar informação de confiança, e
 - peça cópias de cartas existentes sobre si – você tem direito a vê-las.

Depois da consulta, não se esqueça do seguinte



- Anote o que discutiu e o que deverá acontecer a seguir. Guarde as notas.
- Marque as análises que puder e anote as datas na sua agenda.
- **Pergunte:**
 - "Se não receber a marcação da minha consulta, qual poderá ser a razão?", e
 - "Podem entregar-me os resultados das análises que fizer?" (Se não receber os resultados na altura esperada, peça-os.) Pergunte o que significam os resultados.