

**PAC-CARD**HASTA-İLETİŞİMİ-HAREKET-PLANI  
WWW.PAC-CARD.COM

**Tıbbi bir randevunuz var ya da hastaneye yatmak üzeresiniz.**

Muhtemelen kendinizi endişeli, tehdit altında, güvensiz, hatta kızgın hissediyorsunuz. Belki ne olacağına ve işlerin nasıl yürüyeceğine dair kafanız karışık. Böyle hissetmeniz son derece doğal.

Serin kanlılığınızı muhafaza etmek:

**Net düşünmenize  
Soru sorabilmenize  
İnsanların sizi dinlediğinin farkında olmanıza  
yardımcı olacak**

Bu karttaki sorular, doktor ve sağlık görevlileriyle görüşmelerinizde size yardımcı olabilir.

Doktor veya sağlık görevlisine bu kartı daha etkin şekilde bir iletişim için referans listesi olarak kullanacağınızı açıklayın.

Olan bitenin nedenini ve ne yapılacağını iyi anlamanız, sağlığınıza ilgili hayat kalitenizin yükselmesine aktif olarak katkıda bulunmanız anlamına gelecek.

**1. Yanınızda birisini götürün.**

- Mümkün olan her durumda **sizi bilen birisinin** yanınızda olması, sizin objektif kalabilmenize yardımcı olur.
- Bu kişiyi sağlık personeliyle **tanıştırın** ve size görüşmeyi daha iyi anlamanıza ve hatırlamanıza yardımcı olacağını, gerektiğinde de sorular sorabileceğini söyleyin.

**2. Daha önce tanışmadığınız doktor ve sağlık görevlisine detaylı bilgi verin.**

**Bildiklerini var saymayın:**

- **Yaşınız, mesleğiniz ve sosyal altyapınız.**
- Güncel ve geçerli **tıbbi kayıtlarınız**, allerjiler ve kullandığınız ilaçlar dahil olmak üzere.

**3. Daha önceden tanışmadığınız doktor ve sağlık görevlisine sorular sorun ve internetten haklarında bilgi araştırın.**

- **Burada ne zamandan** beri çalışıyorsunuz ve göreviniz nedir?
- Benim tüm **tıbbi kayıtlarım** sizde mevcut mu?
- **Görmek istersem** kayıtlarıma nasıl ulaşabilirim?

**4. Sadece semptomlarınızı tanımlayın.**

- Önceden **notlar** hazırlayın.

**5. Görüşmenizde aşağıdaki tüm konuları tartışın:**

- **Sorun nedir?**
- **Ne yapılabilir?**
- **Ne yapılmalıdır?**
- Önerinin **bilimsel dayanağı/ispatı** nedir?
- **Ne zaman?**
- **Kim yapacak?**
- Buradaki tedaviden **kim sorumlu, kim yönetiyor?**
- Başka sorularım ve problemlerim için **kiminle görüşmeliyim?**
- **Şu anda** ne yapmalıyım, ne yapabilirim?
- Bir konuyu anlamadığınız taktirde başka bir yöntemle, **mesela resimlerle** anlatılmasını talep edin.
- **Ameliyat öneriliyorsa**, bu tür bir ameliyatın bu hastanede ve bu hastane personeli tarafından **ne sıklıkta** yapıldığını sorun.
- **Başka bir uzmana** daha danışmak istiyorsanız nasıl bir yol izlemeniz gerektiğini ve **kime başvuracağınızı** sorun.

**6. Ana unsurları yazın.**

- Doktor ve sağlık personeli ile **beraber okuyun ve teyit edin:** "Burada demek istediğiniz şey..."
- **Notlarınızı dikkatli koruyun** ve zaman içinde eğer gerekirse referans olarak kullanın, gerekirse ilaveler yapın.

**7. Bir sonraki adımda ne olacağı ve ne yapılacağına dair kesin bilgi edinip netleşmeden görüşmeyi sonlandırmayın.**

©Jessie Gordon

Bu, EPT tarafından başlatılan ticari olmayan girişimdir.  
www.executiveperformancetraining.com