

PAC-CARD

CARNETUL PACIENTULUI
WWW.PAC-CARD.COM

**În cazul programării la un medic specialist
sau
în cazul internării în spital**

S-ar putea să treceți printr-o stare de anxietate, timiditate, nesiguranță, sau chiar furie. S-ar putea să fiți derutat în privința lucrurilor care vi se vor întâmpla. Este normal să fie așa.

Bineînțeles, ar fi mult mai bine să vă păstrați calmul pentru a reuși:

SĂ GÂNDIȚI clar;
SĂ PUNEȚI ÎNTREBĂRI;
SĂ FIȚI ascultat de ceilalți.

Întrebările din acest carnet vă pot ajuta să reușiți să faceți aceste lucruri. Îl puteți folosi în cadrul oricărei întâlniri cu medicul dvs. sau orice alt cadru medical.

Explicați-i medicului că folosiți acest carnet ca un mijloc de a vă eficientiza comunicarea.

Dacă înțelegeți ce și de ce vi se întâmplă, veți fi în măsură să participați activ la îmbunătățirea stării dvs. de sănătate.



1. Cereți cuiva să vă însoțească

- Dacă este posibil, e bine să fiți însoțiți de o **persoană** în care aveți încredere și care rămâne obiectivă.
- **Prezentați-i** medicului persoana însoțitoare și explicați-i că este acolo ca să vă ajute să înțelegeți, să vă amintiți detaliile întâlnirii și să pună întrebări dacă este nevoie.

2. Oferiți informațiile necesare oricărui medic/cadru medical pe care îl întâlniți pentru prima oară.

Nu vă imaginați că medicul/cadru medical știe deja toate informațiile necesare despre dvs.:

- Informații referitoare la **vârstă, ocupație și statut social**;
- **Istoricul dvs. medical**, inclusiv alergii și tratamente medicamentoase.

3. Cereți informații despre sine medicului/cadrului medical pe care îl întâlniți pentru prima oară (căutați în prealabil informații despre dânsul/dânsa pe internet)

- **De când** lucrați aici și ce post ocupați?
- Aveți acces la toate datele din **istoricul meu medical**?
- Dacă doresc, **cum pot avea** acces la datele mele personale?

4. Descrieți doar simptomele.

- Folosiți **notițe** luate în prealabil.

5. Discutați următoarele aspecte pe parcursul întâlnirii:

- **Care** este problema?
- **Ce** se poate face?
- **Ce** trebuie făcut?
- **Care** este suportul științific pentru recomandările făcute?
- **Când** va avea loc intervenția?
- **Cine** va face intervenția?
- **Cine** este responsabil de tratamentul dvs. în acest spital?
- **Cine** este persoana de contact dacă aveți vreo problemă sau întrebare?
- **Ce** trebuie/puteți să faceți acum?
- **Dacă** nu înțelegeți ceva, cereți să vi se mai explice o dată, prin altă metodă, poate chiar folosind imagini.
- **Dacă** se recomandă o intervenție chirurgicală, întrebați cât de des se face această intervenție în spitalul respectiv.
- **Dacă** aveți nevoie de o a doua părere în privința procedurii, întrebați pe cine ați putea contacta.

6. Notați-vă punctele esențiale.

- **Citiți-le** din nou și cereți medicului să vă confirme cele spuse.
- **Păstrați** această listă și, dacă e cazul, faceți referire la ea sau completați-o.

7. Nu încheiați întâlnirea până când nu v-ați lămurit asupra celor ce vor urma.



©Jessie Gordon

Acesta este un non comercial iniția de EPT | www.executiveperformancetraining.com