

اطلاعات را با خود ببرید به دکتر

آوردن یک لیست از تمام داروها از جمله ویتامین ها و دوا های یونانی
کارت بیمه، نام و شماره تلفن تمام دکتر که می بینید،
تاریخچه داکتری



یک لیست بسازید و نگرانی های خود را در آن قرار دهید

آیا کدام علائم در و جود خود میبینید، که برای داکتر خود
بگویید؟
آیا می خواهید واکسن آنفلوانزا بگیرید؟
آیا شما در مورد هر یک از داروهای خود نگران هستید؟



در نظر بگیرید گرفتن یک دوست / عضو خانواده به مراجعه دکتر

کسی که شما اعتماد و احساس راحتی دارید
او می تواند برای شما یادداشت برداری کند و آنچه را که می
خواستید با دکترتان در مورد آن بحث کنید به شما یادآوری
کند
کوشش کنید خود شما با داکتر حرف بزنید. این قرار
ملاقات بین شما و دکتر شما است.



امادگی برای ملاقات داکتر



سوال پرسید

از داکتر خود پرسید اگر از مریضی و تداوی خود نمیدانید
از پرسیدن سوالات داکتر خود دریغ نکنید. شما بزرگترین
مدافع خود هستید!

اجازه ندهید که درک زبان شما را از مراقبت و سلامتی شما
متوقف سازد



درخواست ترجمان در صورت نیاز

اگر دکتر شما در حال ملاقات با زبان مورد نظر شما
صحبت نمی کنند، از ترجمان پرسید!
پیش از اینکه نزد داکتر بروید، درخواست ترجمان کنید.



همه چیز را در مورد سلامتی خود به دکتر خود بگویید

به داکتر خود بگویید از رفتن نزد متخصص و شفاخانه
به داکتر خود بگویید از گوش یا بینایی شما اگر مشکل
وجود داشته باشد
دکتر خود را از هر گونه تغییر در اشتها، وزن، خواب، و یا
سطح انرژی خود را بگویید

