



**ДОКТОР, ДАВАЙТЕ
ПОГОВОРИМ?**

**СОВЕТЫ ПО ОБЩЕНИЮ
С МЕДИЦИНСКИМ ПЕРСОНАЛОМ**

Хороший контакт с врачом настраивает пациента на лечение, помогает справиться со страхами и тревогой. Существуют простые приемы для повышения эффективности общения с медиками.

**Ясное
утро**

Круглосуточная
поддержка
в борьбе с раком

8 800 100 01 91
Круглосуточно. Бесплатно. Анонимно.

ясноеутро.рф
contact@yasnoeutro.ru
АНО «Проект СО-действие»

ПОЗНАКОМЬТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ, КОТОРЫЕ БУДУТ ВАС ЛЕЧИТЬ

Для принятия важных решений о лечении лучше знать не только конкретную информацию о заболевании, но и быть знакомым с теми, кто будет помогать вам справиться с ним: врачами, медсестрами, другими специалистами.

ЗАВЕДИТЕ ДНЕВНИК ПАЦИЕНТА

Он позволит вам хранить всю информацию о вашем лечении в одном месте. Вы можете записывать имена и контактную информацию тех специалистов, у которых вы проходите лечение, а также возникающие вопросы, идеи, ощущения, мысли. Фиксируйте также наблюдения за своим состоянием здоровья.

ПОДГОТОВЬТЕ СПИСОК ВОПРОСОВ

Записывайте возникающие вопросы о своей болезни, процедурах, вариантах лечения, чтобы задать их на следующей встрече с врачом. Самые важные вопросы запишите в первую очередь, чтобы не забыть о них.

ХОДИТЕ НА ПРИЕМ К ВРАЧУ С КЕМ-ТО ИЗ БЛИЗКИХ

Вдвоем вы лучше запомните информацию о лечении и процедурах. Близкий человек поможет сформулировать вопросы к доктору, если вы растеряетесь; напомнит вам, если вы что-то забудете.

ЗАПИСЫВАЙТЕ ОТВЕТЫ ВРАЧА

Заметки помогут вам запомнить ответы вашего доктора, конкретные советы и инструкции. Если вы не можете записывать, попросите это делать того, кто вас сопровождает. Спросите у врача, можно ли использовать диктофон во время приема. Все это поможет вам, если вы забудете что-то из медицинских рекомендаций, а также вашим близким, которые захотят знать подробности разговора с доктором.

Какие вопросы можно задать врачу:

- В чем специфика поставленного мне диагноза? Как протекает эта болезнь?
- Каковы варианты лечения? Какое лечение рекомендуется? Есть ли план лечения?
- Каковы возможные преимущества и риски выбранного лечения?
- Каковы возможные побочные эффекты?
- Если у меня возникнут вопросы во время моего лечения, а моего врача не будет, к кому я могу обратиться за информацией?
- Есть ли какая-либо информация, которую я могу прочитать об этом заболевании, лечении или процедуре? Где ее можно получить?
- Есть ли что-нибудь еще, что я должен знать?

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВАМ ВСЕ ПОНЯТНО

Если вы чего-то не знаете или не понимаете, не бойтесь уточнять информацию. Задавайте конкретные вопросы. Если вы чувствуете, что даже после объяснения врача у вас не появилось ясности, спросите о возможности получить более подробный ответ в другое время лично, по телефону, электронной почте или в присутствии сопровождающего. Для уточнения используйте технику повторения того, что сказал вам врач в вопросительной форме «Вы имеете в виду, я должен...» или «Правильно ли я понял, что...».