

Sempre que você conversar com um profissional de saúde,

FAÇA ESTAS 3 PERGUNTAS

1

Qual é o meu principal problema?

Quando fazer perguntas?

Você pode fazer perguntas quando:

- For atendido por um médico, enfermeiro, farmacêutico ou outro profissional de saúde.
- Estiver se preparando para um exame ou procedimento médico.
- Receber um medicamento.

2

O que eu devo fazer?

E se eu perguntar e ainda assim não entender?

- Informe o profissional de saúde caso permaneça com alguma dúvida.
- Você pode dizer: "Isso é novidade para mim. Poderia me explicar mais uma vez, por favor?"
- Não se sinta pressionado ou envergonhado caso não entenda alguma coisa. Pergunte ao profissional de saúde novamente.

3

Por que é importante que eu faça isso?

Quem deve fazer as 3 perguntas?

Todo mundo que necessitar de ajuda para entender as informações sobre a sua saúde. Você não é o único que às vezes acha que as informações sobre saúde ou cuidado são confusas. Fazer perguntas ajuda a entender o que é necessário para se manter bem ou melhorar.

Anote aqui as respostas dos profissionais de saúde para as 3 perguntas:

1. Qual é o meu principal problema?

2. O que eu devo fazer?

3. Por que é importante que eu faça isso?

Fazer essas perguntas pode ajudá-lo a:

- Cuidar da sua saúde
- Preparar-se para exames médicos
- Tomar seus medicamentos da maneira certa

Você não deve se sentir pressionado ou envergonhado caso não entenda alguma coisa. Você pode perguntar ao profissional de saúde novamente.

Ao fazer as 3 perguntas, você estará mais preparado. Você saberá o que fazer pela sua saúde.

Os profissionais de saúde *querem* responder às 3 perguntas

Você fica nervoso em fazer perguntas aos profissionais de saúde? Não fique. Você poderá se surpreender em saber que a equipe de cuidado gostaria que você os informasse sobre a sua necessidade de ajuda ou mais informações.

Como todos nós, os profissionais de saúde têm agendas cheias. Ainda assim, eles querem que você saiba:

- Tudo o que for possível sobre sua saúde ou condição.
- Porque as orientações deles são importantes para sua saúde.
- Passos a serem seguidos para mantê-lo saudável e/ou sob controle quaisquer condições de saúde.

Leve seus medicamentos na próxima vez que consultar com um profissional de saúde. Ou então, anote os nomes dos medicamentos que você está tomando nas linhas abaixo.

Como é o caso de muitas pessoas, é possível que você consulte com mais de um profissional de saúde. É importante que todos saibam quais medicamentos você está tomando, para que você possa se manter saudável.

Ask Me 3[®] é um programa educacional oferecido pelo Institute for Healthcare Improvement/National Patient Safety Foundation para incentivar uma comunicação aberta entre pacientes e profissionais de saúde.