

## 为见医生做好准备

当去见医生的时候，也许有时您不知道说什么和问什么。为下一次见医生做好准备并且想好要问的问题会帮助您更多地了解您的身心健康状况和您所需要的任何治疗。

您的医生、护士和其他健康护理人员希望您能问问题，这样有助于和您一起做出决定。

当您和医生或其他健康护理专业人员有预约时，有一种方法可以帮助您得到所有您需要的信息。这种方法叫 **PLAN**（为更好的健康护理做好计划）：

- **P** 代表 **Prepare**（为见医生做好准备）
- **L** 代表 **Listen** 和 **share**（听和分享）
- **A** 代表 **Ask questions**（咨询问题）
- **N** 代表 **Note down what you need to do next**（写下您下一步需要做什么）

## 为见医生做好准备

- 写下您主要的忧虑或问题
- 列出您服用的药物和其它保健品（如果您有药物“黄卡”或医院的出院信件，在预约时请随身携带）
- 如果有助于您，您可以带一位家属或朋友，而且可以要求一位翻译。（当您做预约时，表明您需要一名说您母语的翻译，而且至少要给医院24小时的时间找到一名翻译。）

## 听和分享

- 您听不懂的时候一定要告诉对方，而且建议是否可以给您画出来。
- 如果您对药物和治疗有问题，或者负担不起时也要告知对方。
- 如果您能想起任何其它可能影响您身心健康的的事情，务必告诉您的医生或护士。

## 咨询问题

- 我的健康有什么问题？
- 下一步会发生什么？
- 为什么那样做很重要？
- 有其它的选择吗？
- 我可以做些什么来促进我的身心健康？



### 写下您下一步需要做什么

随身带一只笔和纸，这样可以记下任何您需要记住的东西。您可以把本页的信息打印出来，在赴约时带来以帮助您在预约时做什么和问什么。

### 在药房需要问的问题

如果医生给您开了处方药，当您在药店取药的时候也许想问以下这些问题：

- 此药是用来治疗什么的？
- 它叫什么名字？
- 我怎么服用，何时服用？
- 我需要服用多久？
- 如果我停止服用此药会发生什么情况？
- 有什么副作用？如果我有不良反应，我应该怎么办？

此文章于2021年05月由Health Quality & Safety Commission 编写，由healthinfo的临床顾问改编。