



Полезные вопросы на благо Вашего здоровья

Каждый раз, когда Вы беседуете с врачом, медсестрой или фармацевтом, задайте им три вопроса Ask Me 3, чтобы лучше понять состояние своего здоровья.

1

В чем моя основная проблема?

2

Что мне нужно сделать?

3

Почему для меня важно сделать это, в чем заключается польза и каковы риски?

Когда задавать вопросы

Вы можете задавать вопросы, когда:

- Вы встречаетесь со своим врачом, медсестрой или фармацевтом.
- Вы готовитесь к медицинскому тесту или процедуре.
- Вы получаете свое лекарство.

Как быть, если я задаю вопрос, но все же не понимаю?

- Скажите об этом своему врачу, медсестре или фармацевту, если Вы все же не понимаете, что надо делать.
- Вы можете сказать: “Это нечто новое для меня. Пожалуйста, объясните еще раз”.

Кто должен задавать 3 вопроса?

Все, кому нужна помощь в получении информации по вопросам здоровья. Не только Вы иногда испытываете трудности с пониманием некоторых вещей. Ответы на вопросы помогут Вам понять, как сохранить здоровье или почувствовать себя лучше.

Вопросы Ask Me 3 призваны способствовать тому, чтобы Вы уделяли больше внимания своему здоровью.

Более подробную информацию можно получить на веб-сайте: www.npsf.org/askme3

Ваш врач, медсестра и фармацевт *сами хотят* ответить на эти три вопроса

Вы испытываете волнение, задавая вопросы медицинским работникам? Не волнуйтесь. Вас может это удивить, но они сами хотят узнать, нужна ли Вам помощь.

Как и у всех нас, у врачей очень плотный график работы. И все же Ваш врач хочет, чтобы Вы знали:

- Как можно больше о своем состоянии.
- Почему это важно для Вашего здоровья.
- Что нужно сделать, чтобы держать свое здоровье под контролем.

Ответы на эти вопросы могут помочь мне:

- ~ Заботиться о своем здоровье
- ~ Подготовиться к медицинским тестам
- ~ Правильно принимать лекарства
- Не нужно стесняться или смущаться, если я чего-то не понимаю. Я могу вновь спросить своего врача.
- Когда я задаю **3 вопроса**, я нахожусь во всеоружии. Я знаю, что делать для своего здоровья.

Возьмите с собой свои лекарства, когда Вы следующий раз пойдете к врачу или фармацевту. Или напишите ниже названия лекарств, которые Вы принимаете.

Как и многие люди, Вы можете обращаться не к одному врачу. Важно, чтобы Ваши врачи знали, какие лекарства Вы принимаете, чтобы Вы могли поддерживать свое здоровье.

Запишите ниже ответы своего врача на 3 вопроса:

1 В чем моя основная проблема?

2 Что мне нужно сделать?

3 Почему для меня важно сделать это, в чем заключается польза и каковы риски?

Задайте 3 вопроса (Ask Me 3™) – это образовательная программа, организованная Партнерством по обеспечению информационной ясности в вопросах здоровья при Национальном фонде безопасности пациентов (Partnership for Clear Health Communication at the National Patient Safety Foundation™), которое объединяет национальные организации, работающие совместно для усиления просветительной работы и решения проблемы низкой медицинской грамотности населения и ее последствий в отношении безопасности медицинской помощи и результатов для здоровья.

 Partnership for
Clear Health Communication
at the National Patient Safety Foundation™

www.npsf.org/askme3