



It's okay to ask! (Latvian version)

## Jautājiet droši!

Kā gūt maksimālo rezultātu, apmeklējot ārstu

Mēs vēlamies, lai jūs aktīvi līdzdarbotos savā aprūpē un ārstēšanā. Lai jums palīdzētu, piedāvājam vērtīgus ieteikumus un jautājumus, kurus jūs varat uzdot, lai pārlicinātos, ka no savas vizītes pie ārsta esat guvis (-usi) maksimālo rezultātu.

### Pirms vizītes

Jums var nākt par labu, ja iepriekš sagatavosieties pirms vizītes. Te būs daži ieteikumi par to, ko jūs varētu darīt pirms vizītes.

- Pierakstiet divus vai trīs savus svarīgākos jautājumus.
- Sastādiet visu savu medikamentu un zāļu, tai skaitā vitamīnu un pārtikas piedevu, sarakstu, vai arī paņemiet tos visus līdzī.
- Pierakstiet sīkāku informāciju par saviem simptomiem – kad tie sākās, kas tos pastiprina vai atvieglo?
- Palūdziet slimnīcā vai veselības centrā tulka vai cita veida sazināšanās palīdzību, ja jums tas ir nepieciešams.
- Palūdziet, lai kāds draugs vai ģimenes loceklis atnāk jums līdzī, ja jūs to vēlaties.

### Jautājumi, kurus jāuzdod vizītes laikā

Jūs varat uzdot jautājumus par savu veselību. Zemāk sniedzam dažus to jautājumu paraugus, kurus jūs varētu uzdot.

### Kas man kaiš

Nebaidieties jautāt, ja jūs nesaprotat. Jūs varētu teikt:

- Vai es varu noskaidrot, ka esmu jūs sapratis (-usi) pareizi?
- Tad jūs sakāt, ka ... ?

Nevajag justies neērti, ja jums ir jādūdz, lai veselības aprūpes darbinieks izskaidrotu kaut ko atkārtoti. Jūs varat teikt:

- Vai jūs varētu to paskaidrot vēlreiz, es vēl aizvien nesapratu?

Jūs varat droši lūgt, lai veselības aprūpes darbinieks uzraksta un izskaidro vārdus, kurus jūs nesaprotat. Un jums var nākt par labu, ja jūs kaut ko pierakstīsiet vai palūgsiet ģimenes locekli vai draugu konspektēt to, kas tiek apspriests.

### **Par pārbaudēm un analīzēm**

Ja veselības aprūpes darbinieks ir devis jums norīkojumu uz analīzēm, jūs varat vaicāt:

- Kam analīzes ir domātas?
- Kā analīzes tiks veiktas?
- Kā es varu sagatavoties analīzēm?
- Kā un kad es uzzināšu analīžu rezultātus?
- Ar ko es varu sazināties, ja es neesmu saņēmis (-usi) analīžu rezultātus?

### **Par ārstēšanu**

Jūs varat arī uzdot jautājumus par to, kāda ārstēšana, ja tā ir nepieciešama, jums ir vispiemērotākā. Jautājumu, kurus jūs varat uzdot, piemēri:

- Vai tai ir kādas blaknes/risks?
- Cik ilgi man būs nepieciešams ārstēties?
- Kā es uzzināšu, vai ārstēšana dod rezultātus?
- Cik efektīva ir šī ārstēšana?
- Vai manu slimību var ārstēt citā veidā?
- Vai un kā es varu palīdzēt sev pats (pati)?

### **Kas notiks pēc tam?**

Jums vajadzētu noskaidrot, ar ko var sazināties, ja jums ir turpmākas problēmas vai jautājumi vai arī vai pastāv atbalsta grupas. Jūs varētu jautāt:

- Kas notiks tālāk - vai man ir jānāk atkal pie jums?
- Ar ko es varu sazināties, ja man kļūst sliktāk?
- Vai jums ir rakstiska informācija?



Lai saņemtu šīs brošūras papildu kopijas vai arī ja jūs vēlētos saņemt šo informāciju audio ieraksta veidā, lielā drukā vai vienā no kopies valodām, lūdzam zvanīt pa tālruni **0131 244 2378**.

Šī brošūra ir arī pieejama sekojošās mājas lapās:

- [www.scotland.gov.uk](http://www.scotland.gov.uk)
- [www.nhs24.com](http://www.nhs24.com)
- [www.hbsring.co.uk](http://www.hbsring.co.uk)
- [www.show.scot.nhs.uk](http://www.show.scot.nhs.uk)



Šo brošūru ir izveidojusi Skotijas valdība, ar Skotijas veselības tiesību informācijas (Health Rights Information Scotland), kas ir Skotijas patērētāju padomes (Scottish Consumer Council) projekts, palīdzību.

**1. variants**

**2008. gada februāris**