



It's okay to ask! (Polish version)

Masz prawo pytać!

Wizyta u lekarza — jak wykorzystać ją najlepiej

Masz prawo do aktywnego wpływania na przebieg swojej opieki medycznej i leczenia. Poniżej przedstawiamy nasze wskazówki oraz sugerujemy pytania, które pozwolą w maksymalnym stopniu wykorzystać wizytę u lekarza.

Przed wizytą

Do wizyty dobrze jest właściwie się przygotować. Przed udaniem się do lekarza warto wykonać następujące czynności:

- Zapisać dwa albo trzy najważniejsze pytania, które chcemy zadać.
- Wypisać albo przynieść przyjmowane leki, w tym witaminy i inne suplementy.
- Opisać symptomy dolegliwości — od kiedy występują, w jakich warunkach ulegają osłabieniu lub nasileniu.
- Jeśli to konieczne, poprosić w szpitalu lub przychodni o obecność tłumacza lub osoby, która mogłaby pomóc w porozumieniu się.
- Poprosić kogoś z rodziny lub znajomych, aby przyszli z Tobą na wizytę.

O co pytać podczas wizyty

Masz prawo pytać o stan swojego zdrowia. Poniżej przedstawiamy przykładowe pytania.

Co mi dolega

Jeśli czegoś nie rozumiesz, pytaj bez obaw. Możesz poprosić o dodatkowe wyjaśnienia:

- Czy mogę upewnić się, że dobrze rozumiem słowa doktora?

- Twierdzi doktor, że ...?

Nie wstydź się, jeśli musisz spytać lekarza lub pracownika medycznego, u którego masz wizytę, o powtórzenie lub ponowne wyjaśnienie. Możesz powiedzieć:

- Czy mógłby mi doktor wyjaśnić to ponownie? Wciąż nie rozumiem.

Masz prawo poprosić lekarza lub pracownika medycznego o zapisanie i objaśnienie słów, których nie rozumiesz. Być może przydatne okaże się zapisanie słów lekarza lub poproszenie kogoś z rodziny albo znajomych o sporządzenie notatek.

O badaniach

Jeśli lekarz lub pracownik medyczny zalecił wykonanie badań, można spytać o szczegóły:

- Czemu ma służyć badanie?
- Na czym polega to badanie?
- Jak mam się przygotować do tego badania?
- Jak i kiedy otrzymam wyniki badań?
- Z kim mam się kontaktować na wypadek nieotrzymania wyników badań?

O leczeniu

Można również zadawać pytania na temat zalecanego leczenia (o ile takie jest konieczne). Przykładowe pytania:

- Jakie są skutki uboczne/ryzyko związane z leczeniem?
- Jak długo trwa terapia?
- Jak poznać, że leczenie przynosi efekty?
- Na ile skuteczna jest ta terapia?
- Czy istnieją także inne sposoby leczenia mojej dolegliwości?
- Czy mogę w jakiś sposób sam walczyć z tą dolegliwością?

Co dalej

Możesz dowiedzieć się, z kim należy się kontaktować w razie dalszych problemów lub wątpliwości, a także spytać o dostępność grup wsparcia. Przykładowe pytania:

- Co dalej — czy mam przyjść na ponowną wizytę?
- Z kim kontaktować się w razie pogorszenia mojego stanu?
- Czy mogę otrzymać informacje na piśmie?

- Gdzie uzyskać dodatkowe informacje? Czy są dostępne grupy wsparcia lub inne miejsca, w których można byłoby uzyskać pomoc?

Lista spraw, o których warto pamiętać

Przed opuszczeniem gabinetu upewnij się, że:

- zapytałeś/zapytałaś o wszystkie punkty swojej listy;
- wiesz, co ma nastąpić dalej — i kiedy. Zapisz te informacje.

Możesz również:

- Zapytać z kim kontaktować się w razie dalszych problemów lub pytań.
- Poprosić o kopie dokumentacji i notatek dotyczących Twojej osoby; masz prawo do wglądu w takie materiały. Za skopiowanie dokumentacji pacjenta mogą być pobierane opłaty.

Po wizycie:

- Zapisz, co zostało omówione i jakie ma być dalsze postępowanie. Zachowaj te notatki.
- Jeśli nie otrzymujesz informacji o wizycie, spytaj dlaczego tak się dzieje.
- Poproś o wyniki badań, jeśli takie były zlecane. Jeśli nie otrzymujesz wyników w oczekiwanym czasie, spytaj o nie. Masz również prawo pytać, jak Twoje wyniki należy interpretować.

Twoje notatki

W tym miejscu możesz zapisać własne notatki lub pytania.

Aby otrzymać dodatkowe egzemplarze niniejszej ulotki albo uzyskać ten sam materiał w wersji audio, dużym drukiem lub w innych językach, zadzwoń pod numer **0131 244 2378**.

Ulotka jest również dostępna na następujących stronach internetowych:

- www.scotland.gov.uk
- www.nhs24.com
- www.hris.org.uk
- www.show.scot.nhs.uk



Niniejsza ulotka została sporządzona przez rząd szkocki w ramach projektu Health Rights Information Scotland ufundowanego przez Scottish Consumer Council (Szkocką Radę Konsumentów).

Wersja 1
Luty 2008