

Quick Tips - When Talking with Your Doctor

The single most important way you can stay healthy is to be an active member of your own health care team. One way to get high quality health care is to find and use information and take an active role in all of the decisions made about your care. Take your personal health record with you when talking with your doctor.

Research has shown that patients who have good relationships with their doctors tend to be more satisfied with their care - and have better results. Here are some tips to help you and your doctor become partners in improving your health care.

Give information. Do not wait to be asked!

- You know important things about your symptoms and your health history. Tell your doctor what you think he or she needs to know.
- It is important to tell your doctor personal information—even if it makes you feel embarrassed or uncomfortable.
- Update your personal health record and bring it with you when you go to the doctor. It contains your “health history.”
- Always bring any medicines you are taking, or a list of those medicines (include when and how often you take them) and what strength. Talk about any allergies or reactions you have had to your medicines.
- Tell your doctor about any herbal products you use or alternative medicines or treatments you receive.
- Bring other medical information, such as test results medical records.

Get information.

- Ask questions. If you don't, your doctor may think you understand everything that was said.
- Write down your questions before your visit. List the most important ones first to make sure they get asked and answered.
- You might want to bring someone along to help you ask questions. This person can also help you understand and/or remember the answers.

- Ask your doctor to draw pictures if that might help to explain something.
- Take notes.
- Some doctors do not mind if you bring a tape recorder to help you remember things. But always ask first.
- Let your doctor know if you need more time. If there is not time that day, perhaps you can speak to a nurse or physician assistant on staff. Or, ask if you can call later to speak with someone.
- Ask if your doctor has washed his or her hands before starting to examine you. Research shows that hand washing can prevent the spread of infections. If you're uncomfortable asking this question directly, you might ask, “I've noticed that some doctors and nurses wash their hands or wear gloves before touching people. Why is that?”

Take information home.

- Ask for written instructions.
- Your doctor also may have brochures, audiotapes, and videotapes that can help you. If not, ask how you can get such materials.

Once you leave the doctor's office, follow-up.

- If you have questions, call.
- If your symptoms get worse, or if you have problems with your medicine, call.
- If you had tests and do not hear from your doctor, call for your test results.
- If your doctor said you need to have certain tests, make appointments at the lab or other offices to get them done.
- If your doctor said you should see a specialist, make an appointment.

Remember, quality matters, especially when it comes to your health. For more on health care quality and materials to help you make health care decisions, visit www.ahrq.gov/CONSUMER/quicktips/doctalk.htm

Consejos Rápidos – Cuando hable con su Medico

La manera más sencilla como usted puede permanecer saludable es ser un miembro activo en su grupo de manejo de salud. Una manera como usted puede recibir cuidados de la mas alta calidad es buscando y usando información que le permita tomar un papel activo en todas las decisiones acerca de su cuidado. Lleve su registro personal de salud cuando vaya a ver a su medico.

Estudios han demostrado que pacientes que tienen una buena relación con sus médicos tienden a sentirse mucho mas satisfechos con su cuidado - y a tener mejores resultados. Aquí hay algunos consejos que le ayudaran a usted y a su medico a desarrollar una mejor relación en beneficio del cuidado de su salud.

De toda la información. No espere a que le pregunten!

- Usted conoce acerca de síntomas importantes y de su historia clínica. Comente con su medico lo que usted considera debe saber acerca de estos temas.
- Es muy importante que usted hable con su medico acerca de información personal –aunque esto lo haga sentirse apenado o incomodo.
- Actualice su registro personal de salud y llévelo siempre que vaya a ver a sus médicos. Este registro contiene su “historia clínica”.
- Siempre lleve las medicinas que esta tomando, o una lista de estas medicinas (incluyendo cuando y como las toma) y la concentración. Informe acerca de cualquier alergia o reacción que usted haya tenido a las medicinas.
- Hable con su medico acerca de cualquier producto de hierbas, medicina alternativa o tratamiento que usted este recibiendo.
- Incluya otra información médica, como resultados de pruebas que se haya hecho, y copias de sus archivos médicos.

Busque Información.

- Haga preguntas. Si usted no las hace, su medico puede pensar que usted ha entendido todo lo que han hablado.
- Escriba sus preguntas antes de que vaya al medico. Escriba las más importantes primero para estar seguro que usted las va a preguntar y va a recibir respuestas.
- Usted debe traer a alguien con usted para que le ayude a hacer las preguntas. Esta persona también le puede ayudar a entender y/o recordar las respuestas.

- Pídale a su medico que le haga dibujos que le pudieran ayudar a explicar algún tema.
- Tome notas.
- A algunos médicos no les incomoda si usted trae una grabadora para ayudarle a recordar algunas cosas. Pero siempre pregunte primero.
- Déjele saber a su medico que usted necesita mas tiempo. Si no es posible en ese mismo día, usted pudiera hablar con una enfermera o asistente del medico en su oficina. O pregunte si usted puede hablar mas tarde con alguien en su oficina.
- Pregunte a su medico si se ha lavado sus manos antes de iniciar su examen. Estudios han demostrado que lavar las manos previene la propagación de infecciones. Si usted no se siente cómodo haciendo esta pregunta directamente usted podría preguntar, “He notado que médicos y enfermeras lavan sus manos o usan guantes antes de tocar a pacientes, Porque lo hacen?”

Tome la información a casa

- Pida instrucciones por escrito.
- Su medico puede tener folletos o audiovisuales que le pueden ayudar. Si no los tiene, pregunte como puede conseguir estos materiales.

Una vez usted se ha ido de la oficina, llámelos para tener esta información.

- Si usted tiene alguna pregunta, llame.
- Si sus síntomas empeoran, o si usted tiene algún problema con las medicinas, llame.
- Si usted se ha hecho algunas pruebas y no oye de su medico, llame por los resultados
- Si su medico le ordena hacer algunas pruebas, programe las citas al laboratorio u otras oficinas para seguir sus ordenes.
- Si su medico lo refiere a un especialista, programe la cita.
- Recuerde, la calidad es importante, especialmente cuando esta relacionada con su salud. Para mas información en calidad de servicios de salud y materiales que le ayudan a tomar decisiones en el cuidado de su salud visite

www.ahrq.gov/CONSUMER/quicktips/doctalk.htm

Esta hoja de la punta fue adaptada de la Publicación de AHRQ: No. 04-0040a. Este material fue preparado por FMQAI, la Organización para el Mejoramiento de Calidad de Medicare en Florida, bajo contrato con los Centros de Servicios de Medicare & Medicaid, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. El contenido presentado no necesariamente refleja la política de CMS FL2009F72T21011226