



# Ajută-ți medicul!

1. Cel mai important mod prin care poți să-ți ajuți medicul să evite erorile medicale este să devii membru al echipei medicale care te îngrijește.
2. Asigură-te că toți medicii care te îngrijesc știu toate medicamentele pe care le iei, fie că sunt medicamente pe bază de rețetă, fie suplimente dietetice, precum vitaminele sau produsele din plante.
3. Asigură-te că medicul tău știe ce alergii și ce reacții adverse la medicamente ai.
4. Roagă medicul să-ți facă o schemă terapeutică pentru administrarea medicamentelor, pe care să o poți citi oricând.
5. Cere informații privind medicamentul pe care trebuie să-l iei în termeni pe care să-i poți înțelege:
  - Pentru ce iau medicamentul?
  - Cum trebuie să-l iau și cât timp?
  - Ce efecte adverse sunt mai frecvente și ce fac dacă le am?
  - Pot să iau acest medicament împreună cu cele pe care le iau deja?
  - Ce alimente sau băuturi să evit cât timp iau acest medicament?
6. Când ridici medicamentul de la farmacie, asigură-te că e cel prescris de medic și că ai înțeles modul de administrare.
7. Cere informații scrise despre posibilele reacții adverse ale medicamentului.
8. Dacă poți alege, mergi la spitalul care face cel mai frecvent operația sau procedura de care ai nevoie.
9. Cât timp te afli în spital, întreabă personalul medical cu care ai contact fizic dacă s-a spălat pe mâini.
10. La externare, asigură-te că ai primit toate documentele medicale, inclusiv rețeta și planul terapeutic sau de recuperare.
11. Dacă vei fi supus unei intervenții, asigură-te că ai înțeles implicațiile și că ai căzut de acord cu medicul curant asupra a ceea ce urmează să-ți facă.
12. Verifică cine e medicul care răspunde de tine pe perioada spitalizării.
13. Asigură-te că personalul medical care te îngrijește în spital deține toate informațiile medicale relevante despre tine.
14. Cere medicului curant să-ți explice rezultatul testelor și implicațiile diagnosticului și ale procedurilor la care ai fost supus.
15. Cere unei rude sau unui prieten să asiste la discuția de mai sus.
16. Cere medicului de familie să coordoneze, să armonizeze și să integreze recomandările de îngrijire și tratament făcute de specialiștii care te-au examinat.
17. Programează-te la medic și nu aștepta ca boala să se agraveze și să devină o urgență.