

آماده باشید

سوالاتی که شما می‌توانید بپرسید:

مهمترین چیزی که من باید بدانم چیست؟

من چه کاری باید بکنم؟

چرا باید این کار را بکنم؟

عوارض جانبی آن چیست؟

اگر این کار را نکنم چه اتفاقی خواهد افتاد؟

هزینه آن چقدر خواهد شد؟

چه موقعی باید تصمیم بگیرم؟

چه کسی می‌تواند به من کمک کند که آنرا بفهمم؟

با چه کسی می‌توانم در مورد این صحبت کنم؟

از چه جای دیگری می‌توانم کمک بگیرم؟

چه کسی دیگر اطلاعات مرا خواهد دید؟

بعد چه اتفاقی می‌افتد؟

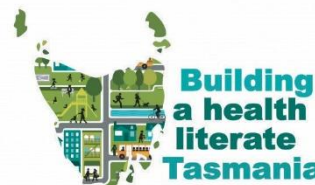
برای سئوالات بیشتر، مراجعه کنید به:

www.healthdirect.gov.au/question-builder



یادداشت‌هایتان

یادداشت‌ها یا سئوالات تان را بنویسید.



health.literacy@health.tas.gov.au

اقتباس از NHS Inform نوامبر 2017

It's
OK
to ask

بهترین استفاده از
مراجعه تان به یک
مرکز بهداشت

It's **OK** to ask

چطور بهترین استفاده را از مراجعه تان ببرید...

قبل از

وقت ملاقات تان

فکر کنید که چه چیزی برای شما مهم تر از همه است. از این قرار ملاقات چه می خواهید؟

بنویسید که مشکل چی هست.

جزئیاتی مثل اینکه آن از چه زمانی شروع شد، چه احساسی دارید را درج کنید.

از کسی بخواهید تا با شما برود. این فرد می تواند یک خانواده یا دوست باشد.

فهرستی از سئوالات را تهیه کنید.

تمام داروهایی را که مصرف می کنید بیاورید یا فهرست کنید. قرص ها، اسپری (puffers)، نوارها (patches)، ویتامین ها و داروهای گیاهی را ذکر کنید.

در صورت نیاز یک وقت ملاقات طولانی تری بگیرید.

اگر نیاز دارید، یک مترجم شفاهی یا یک پشتیبان ارتباطی دیگر بخواهید.

چک کنید که تمام جزئیات مربوط به اینها را دارید چه کسی را ملاقات می کنید، در کجا، چه زمانی، هزینه ها، حمل و نقل، چه چیزی باید بیاورید، و پارکینگ.

در طی

وقت ملاقات تان

اشکالی ندارد که سؤال بپرسید.

در مدت زمانی که دارید، در مورد آنچه که می خواهید بگویید واضح صحبت کنید.

اگر برای شما واضح نیست، از افراد بخواهید که دوباره چیزها را توضیح دهند، یا به شما نشان دهند.

از مددکاران بخواهید موارد را یادداشت کنند یا به شما یک نمودار، تصویر یا جزوه بدهند.

یادداشت ها یا دستورالعمل ها را بنویسید. استفاده از تجهیزات را تمرین کنید.

شما می توانید بگوئید:

میتونم



چک لیست

شما متوجه می شوید که چه گفتگویی شد و بعد چه اتفاقی خواهد افتاد.

یادداشت ها را نوشته اید.

شما همه چیز را در لیست تان پوشش داده اید.



بپرسید که

چه زمانی و چطور نتایج هر آزمایشی را دریافت کنید.

با چه کسی برای اطلاعات بیشتر تماس بگیرید

برای اطلاعات مکتوب به زبان ساده یا یک وب سایت خوب

برای حمایت بیشتر به کجا بروید

کارکنان و خدمات
بهداشت
برای کمک به شما
هستند