



Эта **информационная брошюра** предоставляет Вам советы, которые помогут вам подготовиться к посещению **врача**.

Врач обладает медицинскими знаниями, но Вы сами хорошо знаете себя и чувствуете свое тело. Это делает вас **равноправным партнером**, когда речь идет о Вашем здоровье! **Доверительные отношения** и преимущество этих знаний являются основой для вашего хорошего самочувствия!

Ответьте на вопросы в брошюре и придерживайтесь по возможности результатов написанного - Вы можете взять эти записи в качестве **поддержки** для вашего следующего приёма и просмотреть их вместе с врачом.

## И что же дальше?

Если вы все еще не уверены или склонны отклонить предлагаемое лечение Вашего врача, то у Вас всегда есть **право на второе мнение!** Стоимость второй консультации или обследования не могут быть оплачены медицинской страховкой - в этом случае Вы должны быть готовы оплатить счета сами.

Даже когда врачи стараются «химия» в разговоре совпадает не всегда. **Скажите о Вашем дискомфорте**, и если ситуация не улучшится, не стесняйтесь перейти к другому врачу!

### Центр женского здоровья Каринтии (FGZ) предлагает:

- Бесплатные и анонимные **консультации** для пациентов и их родственников
- **Советы** относительно долгосрочного лечения и ухода
- **профилактические семинары** для девочек в школах, молодежных учреждениях по всей Каринтии
- **родительские вечера**
- **Лекции**
- **Курсы повышения квалификации**
- **Книги** для пациентов, их семей и специалистов
- **Информационные материалы**

### Контактные данные:

Вы можете позвонить нам в течении рабочего времени:

**Пн, вт, чт, пт:**  
с 9.00 до 13.00

**Ср:** с 15.00 до 18.30

**Актуальное назначение консультаций** можно найти на [www.fgz-kaernten.at](http://www.fgz-kaernten.at)

Контрольный лист



# Для лучшей эффе- ктивности

**просто (и) хорошо подготовьтесь**  
к следующему приёму у врача!

Финансируемый

## Для подготовки:

- Что является **причиной** моего визита к врачу / врачу?
- Какие **проблемы / опасения** у меня есть?
- Что я **ожидаю** от этого приёма? (например диагностика, второе мнение, направление к другому врачу...)

## Какие важные сведения необходимы врачу?

- **История болезни:**
  - >> Какие **болезни / операции** у меня были раньше?
  - >> Какие **лабораторные анализы и рентгеновские снимки** у меня есть?
  - >> Какие **лекарства** я принимаю в данный момент? В какой дозировке и в какое время суток?
- **Тема «боль»:**
  - >> Испытываю ли я **в настоящее время боль**?
  - >> **Насколько сильна** боль по шкале от 1 до 10, где 10 - очень сильная боль?
  - >> Какие **болевые ощущения** (колющие, тянущие ...)?
  - >> **Как часто** боль возникает и в каком положении (сидя, при ходьбе, лежа ...)?
  - >> Что я **делала до этого**, чтобы облегчить боль? Тепло или холод? Положение лёжа?



## Контрольный лист: ✓

Я хорошо **подготовилась**? Могу ли я **объяснить** врачу, что именно я хотела бы от него?

Могу ли я **предоставить** информацию о **предыдущих** болезнях?

Есть ли у меня **смелость** задавать вопросы?

**Осмелюсь** ли я говорить о возможных **неловкостях**?

## На что следует обратить внимание во время собеседования?

- Слежу ли я за разговором? Понимаю ли все «иностранные» слова?
- Правильно ли я поняла мой **диагноз, последующие действия и предлагаемое лечение**?
- Должно ли лечение быть начато сразу же, или можно подождать, не наступит ли улучшение? Каковы **альтернативы** предлагаемого лечения?
- Какая **польза**, какой **риск** и какие **последствия** имеет лечение для моей повседневной жизни?
- Есть ли у меня еще **какие либо вопросы**?

## Фактор хорошего настроения:

- Проходит ли разговор в **тихой, спокойной обстановке**?
- **Нарушается** ли собеседование появлением других людей?
- Могу ли я во время обследования **спокойно раздеться и одеться**?
- Должна ли я **долго ждать** после обследования?
- **Слушает ли врач внимательно** и даёт ли мне время, чтобы задать вопросы?