

Χρήσιμες πληροφορίες



Better Health Channel

Αξιόπιστες πληροφορίες για τους καταναλωτές σε θέματα υγείας
www.betterhealth.vic.gov.au

Medicines Line

1300 633 424
Δευτέρα έως Παρασκευή, 9πμ με 5μμ
www.nps.org.au
Θα μιλήσετε με έμπειρο/η πτυχιούχο νοσοκόμο/α.

NURSE-ON-CALL

www.health.vic.gov.au/nurseoncall
1300 60 60 24
Μια τηλεφωνική υπηρεσία που παρέχει άμεσες, εξειδικευμένες συμβουλές σε θέματα υγείας, από πτυχιούχο νοσοκόμο/α, 24 ώρες την ημέρα, επτά ημέρες την εβδομάδα.

Australian Health Practitioner Regulation Agency (AHPRA)

www.ahpra.gov.au
Ο δικτυακός τόπος του AHPRA παρέχει πληροφορίες σχετικά με τις ευθύνες του επαγγελματία υγείας σας.

Australian Charter of Healthcare Rights in Victoria

www.health.vic.gov.au/patientcharter
Ο Australian Charter of Healthcare Rights [Αυστραλιανός Χάρτης των Δικαιωμάτων Υγειονομικής Περίθαλψης]

περιγράφει τα δικαιώματα των ανθρώπων που χρησιμοποιούν το αυστραλιανό σύστημα υγειονομικής περίθαλψης.

Office of the Health Services Commissioner

www.health.vic.gov.au/hsc
1800 136 066
Ο Health Services Commissioner [Επίτροπος Υπηρεσιών Υγείας] βοηθά τους ανθρώπους να επιλύσουν τυχόν ανησυχίες που έχουν σχετικά με τη θεραπεία που λαμβάνουν από τους φορείς παροχής υπηρεσιών υγείας.



Authorised and published by the Victorian Government,
50 Lonsdale St, Melbourne. Print managed by Finsbury Green.
Except where otherwise indicated, the images in this publication show models and illustrative settings only, and do not necessarily depict actual services, facilities or recipients of services.
© Department of Health, February 2013 (1212005)
To receive this publication in an accessible format please email commission@health.vic.gov.au

health

Commission for
Hospital Improvement

Συζητώντας με το γιατρό σας

Επωφεληθείτε από τη συνομιλία
σας με το γιατρό, τη νοσοκόμα
σας ή άλλο επαγγελματία υγείας



«Συζητώντας με» σημαίνει ότι είστε πρόθυμοι να δώσετε πληροφορίες και ότι μιλάτε ελεύθερα όταν δεν καταλαβαίνετε κάτι ή πιστεύετε ότι «κάτι δεν πάει καλά». Μια καλή συνομιλία είναι ένας διάλογος όπου οι ανησυχίες, οι προσδοκίες και οι αξίες σας αποτελούν μέρος του συμφωνημένου σχεδίου.

Ετοιμαστείτε για την επίσκεψη στο γιατρό σας

Όταν τηλεφωνείτε για να κλείσετε ραντεβού (ή την πρώτη φορά που πάτε στο νοσοκομείο), πείτε στον/στην υπάλληλο στη ρεσεψιόν αν χρειάζεστε διερμηνέα. Θα μεριμνήσει για αυτό. Ένας επαγγελματίας διερμηνέας μπορεί να βοηθήσει για να είναι σίγουρο ότι εσείς και ο γιατρός σας καταλαβαίνετε ξεκάθαρα ο ένας τον άλλον.



- Αν χρειάζεστε ειδικά άντρα ή γυναίκα γιατρό, πείτε το στον υπάλληλο στη ρεσεψιόν όταν κλείνετε το ραντεβού ή όταν φτάσετε στο νοσοκομείο.
- Χρησιμοποιήστε ένα σημειωματάριο για να γράψετε τους λόγους για την επίσκεψή σας και τυχόν ερωτήσεις, πριν την άφιξή σας.
- Μπορείτε αν θέλετε να πάρετε κάποιον μαζί σας. Ένας φίλος ή μέλος της οικογένειας μπορεί να σας δώσει κουράγιο, να μιλήσει αν θέλετε για λογαριασμό σας και ενδεχομένως να θυμάται σημαντικές πληροφορίες που εσείς δεν θυμάστε.
- Θυμηθείτε να φοράτε ρούχα που μπορούν να βγουν εύκολα, εάν χρειαστεί.

Τι να πάρετε μαζί σας

- Ένα στυλό και σημειωματάριο - χρησιμοποιείτε το ίδιο σημειωματάριο για όλες τις συναντήσεις.
- Μια λίστα όλων των φαρμάκων σας.
- Την κάρτα σας Medicare.
- Τα γυαλιά και / ή τα ακουστικά βαρηκοΐας, αν χρησιμοποιείτε.



Κατά τη διάρκεια της επίσκεψής σας - Ανταλλαγή πληροφοριών με το γιατρό σας

Να είστε έτοιμοι για συζήτηση. Οι πληροφορίες που δίνετε για τον εαυτό σας, τις ανησυχίες σας και την κατάστασή σας είναι σημαντικές. Ο γιατρός σας θα χαρεί να μιλήσετε ελεύθερα.

Ενημερώστε το γιατρό σας σχετικά με

- Τα συμπτώματά σας και πόσο καιρό τα έχετε.
- Τι είναι αυτό που σας απασχολεί και πιστεύετε ότι είναι ασυνήθιστο. Μην υποθέτετε ότι είναι φυσιολογικό.
- Τα ιατρικά ραντεβού ή τις θεραπείες που κάνατε μετά από το τελευταίο ραντεβού σας (όπως επισκέψεις στα επείγοντα περιστατικά, σε άλλους επαγγελματίες υγείας ή γιατρούς).
- Όλα τα φάρμακα (συμπεριλαμβανομένων των φαρμάκων χωρίς συνταγή γιατρού), βιταμίνες ή βότανα που μπορεί ήδη να παίρνετε ή μόλις αρχίσατε να παίρνετε.

Τι άλλο μπορείτε να κάνετε

- Ζητήστε μια εκτύπωση με τις συνταγές των φαρμάκων σας, εάν αλλάξουν τα φάρμακά σας.
- Ρωτήστε το γιατρό σας σχετικά με το τι μπορείτε να κάνετε για να αποφύγετε να αρρωστήσετε την επόμενη φορά και όχι μόνο για το πώς να γίνετε καλά αυτή τη φορά.

Αν είστε στο νοσοκομείο είναι πάντα αποδεκτό να ρωτάτε για τι πράγμα είναι τα φάρμακα που σας δίνονται, ή να ρωτάτε για τη δοσολογία, και εάν υπάρχουν άλλες εναλλακτικές λύσεις.

Κατά τη διάρκεια της επίσκεψής σας - Η λήψη αποφάσεων μαζί με το γιατρό σας

Επιβεβαιώστε ότι έχετε καταλάβει

Ζητήστε από το γιατρό σας να σας εξηγήσει:

- όποιες θεραπείες προτείνει
- άλλες διαθέσιμες θεραπείες
- πώς θα σας βοηθήσει η θεραπεία και αν υπάρχουν κίνδυνοι ή παρενέργειες
- πόσο χρόνο έχετε για να αποφασίσετε σχετικά με τη θεραπεία.

Επαναλάβετε ξανά τις συμβουλές ή οδηγίες του γιατρού. Λέγοντας τις ξανά με δικά σας λόγια, θα βεβαιωθείτε ότι έχετε καταλάβει τα πάντα. Αν δεν έχετε καταλάβει, ο γιατρός θα χαρεί να εξηγήσει τα πράγματα και πάλι.

Εξετάστε τις επιλογές σας

Πείτε στο γιατρό τις προτιμήσεις σας. Για παράδειγμα, ίσως να θέλετε να εξετάσετε άλλες επιλογές αντί της χειρουργικής επέμβασης. Εάν ο γιατρός σας το γνωρίζει αυτό τότε μπορεί να σας παραπέμψει στο σωστό ειδικό ή να συζητήσει μαζί σας τους λόγους, αν δεν υπάρχουν άλλες επιλογές.

Να θυμάστε, αν εξακολουθείτε να μην είστε σίγουροι για τη διάγνωση ή τη θεραπεία, είναι αποδεκτό να δείτε άλλο γιατρό. Μια δεύτερη γνώμη θα μπορούσε να είναι μια παραπομπή σε έναν άλλο ειδικό ή θα μπορούσε να σημαίνει ότι θα κλείσετε ένα ραντεβού με έναν άλλο γιατρό παθολόγο. Αν αποφασίσετε να ζητήσετε μια δεύτερη γνώμη είναι σημαντικό να μην το αναβάλλετε.

Αν γνωρίζετε ότι η υπόδειξη ή η προτεινόμενη θεραπεία δεν είναι κατάλληλη για σας και την κατάσταση σας, πείτε στο γιατρό το λόγο.

Τι πρέπει να κάνετε στη συνέχεια...



- Αφού πάρετε τα αποτελέσματα των εξετάσεων ενεργήστε ακολούθως. Μάθετε ποιον πρέπει να πάρετε τηλέφωνο και πότε πρέπει να το κάνετε.
- Κλείστε όποια ραντεβού σας έχουν πει ότι χρειάζονται.
- Εάν θέλετε ένα αντίγραφο των αποτελεσμάτων των εξετάσεών σας, απλά ζητήστε το. Έχετε το δικαίωμα να το πάρετε. Εάν χρειάζεστε βοήθεια για την κατανόηση τους, ζητήστε να σας τα εξηγήσουν.
- Αν έχετε ξεχάσει το πώς πρέπει να παίρνετε τα φάρμακα ή τη θεραπεία σας, μπορείτε να ρωτήσετε το φαρμακοποιό σας. Αυτός μπορεί να τηλεφωνήσει στο γιατρό σας για να το ελέγξει αν αυτό δεν είναι σαφές.
- Αν χρειαστεί να κάνετε ερωτήσεις μετά την επίσκεψή σας, τηλεφωνήστε ξανά στο ιατρείο ή το νοσοκομείο.

Πήρατε εξιτήριο από το νοσοκομείο;

Πριν φύγετε από το νοσοκομείο βεβαιωθείτε ότι γνωρίζετε τι πρέπει να κάνετε όταν πάτε πίσω στο σπίτι. Γράψτε τα στο σημειωματάριό σας ή ζητήστε από το γιατρό σας να σας τα γράψει. Όταν είστε στο σπίτι κάντε ένα ραντεβού με τον παθολόγο σας για παρακολούθηση σχετικά με ότι φάρμακα ή θεραπείες σας έχουν γράψει.