

CHECKLIST

PREPARAÇÃO PARA IDA À CONSULTA



Tudo o que necessita de confirmar para preparar-se para a sua consulta médica.

SABIA QUE A DURAÇÃO MÉDIA DE UMA CONSULTA MÉDICA É CERCA DE 10 MINUTOS?

Como garante que tira partido desses momentos preciosos com o seu médico?
Aqui estão algumas dicas para garantir que aproveita ao máximo o seu tempo de consulta.

ANTES DE IR

Assinale aqui:



Reúna os documentos relevantes para a consulta:

- Cartão do Cidadão ou Bilhete de Identidade;
- Resultados de exames, análises ou históricos médicos relacionados ao motivo da visita;
- Uma lista de todos os medicamentos atuais e suplementos naturais e vitaminas;
- Informações sobre seguro ou subsistema de saúde, conforme necessário.

DICA PRO:

Faça download gratuito da App Careceiver e acesse a sua medicação, informações sobre seguro ou pessoa significativa na palma da sua mão.



Considere trazer um amigo ou membro da família para ajudar a fazer anotações e/ou fornecer transporte.

- Solicite acompanhamento com antecedência.
- Planeie o seu transporte.



Determine o que deseja obter com a consulta. Qual é o seu objetivo?

- Expor os seus medos?
- Expor as suas dúvidas/questões?
- Pedir novas receitas?
- Mostrar exames ou análises?
- Pedir uma 2ª. Opinião?



Prepare perguntas específicas e exponha as suas dúvidas que gostaria de abordar.

- Se necessário, escreva num papel todas as suas questões/preocupações.

DURANTE A CONSULTA

Assinale aqui:

Descreva detalhadamente todas queixas ou sintomas.

Exponha todas as suas questões/dúvidas.

- A minha doença afetará minha qualidade de vida?
- Quais são os riscos e benefícios associados ao tratamento?
- A minha doença requer cirurgia?

Tome notas! Recapitule quais os passos a seguir após a consulta.

Certifique-se que o diagnóstico é claro e quais as opções de tratamento/medicação.

- Certifica-se que compreende:
Todas palavras que classificam o seu diagnóstico;
Sintomas, sequelas e/ou riscos;
Tratamento e plano de cuidados futuro.

DEPOIS DA CONSULTA

Assinale aqui:

Agende as próximas consultas ou exames antes de regressar a casa.

Aponte cuidadosamente as datas das novas consultas ou exames.

DICA PRO:

Faça download gratuito da App Careceiver e registre minuciosamente todas as datas importantes e partilhe esta informação com a sua equipa.

Dirija-se à farmácia e avie a sua receita prescrita.

Escreva aqui as questões que deseja colocar ao médico:



Consulte também os nossos ebooks, checklists e vídeos informativos.

Visite-nos nas redes sociais e subscreva à nossa newsletter!

careceiver.com | @careceiver