



Get the most out of your doctor's visits



Doctor's visits can be short. These tips can help you be an active member in your health care:



Before your visit:
Prepare

Make a list of questions to ask your doctor. Here are some to start:

- What are my main health problems?
- What tests will I need?
- What are my treatment options, and how will they help?
- How do I take my medicine – how often, how much, and when?

Write down a list of the medicines you take.

Ask a family member or friend to go with you to help remember what the doctor says. Check to make sure your doctor's COVID-19 rules allow you to bring someone.



During your visit:
Give and get health information

Describe your symptoms to the doctor. Tell them:

- **How your symptoms feel.** For example, if you have pain, you could use words like sharp, dull, stabbing, or throbbing.
- **Where you feel the symptoms** in your body
- **When** the symptoms started
- **How often** they happen

Be honest with your doctor so they can give you the right care.

Ask your questions – start with the ones that are most important to you

Check you understand what the doctor said by repeating the information back to them in your own words. You can say:

- "I think what you are saying is [repeat info] ... is that right?"
- "I want to make sure I understand [repeat info] ... did I get that right?"

Take notes to help you remember what the doctor said.



After your visit:
Follow your doctor's instructions

For example, you may need to:

- Fill a prescription at the pharmacy
- Make another appointment for tests, lab work, or a follow-up visit

There may be times you should call your doctor, for example if you:

- Have side effects after taking a medicine
- Have symptoms that get worse
- Don't understand the results of any tests you've gotten back

To schedule a visit for a health care service at Nashville Healthcare Center, call 615-341-4YOU (4968)



Aproveche al máximo su visita al médico



Las visitas médicas pueden ser cortas. Estos consejos pueden ayudarlo a ser un miembro activo de su cuidado de salud:



Antes de su visita:
Prepárese

Haga una lista de las preguntas que quiere hacer a su médico. Aquí le damos algunas para comenzar:

- ¿Cuáles son mis principales problemas de salud?
- ¿Qué exámenes necesito?
- ¿Cuáles son mis opciones de tratamiento, y como me ayudarán?
- ¿Cómo tomar mis medicinas - que tan a menudo, que cantidad y cuándo?

Escriba una lista de las medicinas que toma.

Pídale a un miembro de su familia o a un amigo que vaya con usted para ayudarlo a recordar lo que dice el médico - asegúrese que las directrices del COVID-19 de su médico le permiten tener un acompañante.



Durante su visita:
Dar y obtener información de salud

Describa sus síntomas al doctor. Hable de ellos:

- **Como se sienten sus síntomas.** Por ejemplo, si tiene dolor, puede utilizar palabras como agudo, sordo, punzante o palpitante
- **En qué parte de su cuerpo** siente los síntomas
- **Cuando** comenzaron sus síntomas
- **Que tan a menudo** se presentan los síntomas

Sea honesto con su doctor para que pueda darle el cuidado adecuado

Haga sus preguntas – comience con las que son más importantes para usted
Verifique que entendió lo que el médico dijo repitiéndole la información en sus propias palabras. Puede decir:

- "Pienso que lo que me está diciendo es [repita la información]..., ¿es correcto?"
- "Quiero estar seguro de que entendí [repita la información]... ¿lo entendí correctamente?"

Tome notas para ayudarlo a recordar lo que el doctor le dijo.



Después de su visita:
Siga las instrucciones de su médico

Por ejemplo, puede necesitar:

- Solicitar una prescripción en la farmacia.
- Hacer otra cita para exámenes, exámenes de laboratorio o una visita de seguimiento.

Habrán momentos en los que usted debe llamar a su médico, por ejemplo, si usted:

- Tiene efectos secundarios después de tomar una medicina.
- Los síntomas empeoran.
- No ha recibido los resultados de sus exámenes.
- No entiende los resultados de sus exámenes.

Para programar una visita para servicios de salud en el Nashville Healthcare Center,
llame al 615-341-4YOU (4968)