



# 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





# 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)

The Food Pharmacy

