



ИНИЦИАТИВА «Я-He-ВОРЧУ»

Я Heнаготове – значит Я
заранее составил список:

- 📌 жалоб, о которых хочу сообщить врачу
- 📌 вопросов, которые задам врачу
- 📌 лекарств, которые я принимаю
- 📌 а еще собрал результаты лабораторных и диагностических исследований и любые другие медицинские документы, которые были получены ранее и могут быть полезны сейчас

*Для удобства Я использую
чек-лист подготовки к
посещению врача!*





ИНИЦИАТИВА «Я-Не-ВОРЧУ»

Я **В**овлечен- значит Я
инициативно:

- † предоставляю врачу/медицинской сестре всю необходимую обо мне информацию
- † принимаю участие в обсуждении с врачом тактики моего лечения
- † делюсь с врачом своими предпочтениями и опасениями, касаемо лечения
- † задаю вопросы, прошу повторить или объяснить мне, если я что-то не понимаю
- † уточняю правила подготовки к исследованиям или госпитализации





ИНИЦИАТИВА «Я-Не-ВОРЧУ»

Я **О**тветственен – значит Я
понимаю свою роль в
лечении и:

- 1 никогда не занимаюсь самолечением
- 1 использую проверенные, надежные источники для уточнения вопросов по здоровью
- 1 строго следую рекомендациям и назначениям врача
- 1 оцениваю, насколько врач разделяет принципы доказательной медицины
- 1 открыто обсуждаю с лечащим врачом необходимость и привлекаю второе мнение





ИНИЦИАТИВА «Я-Не-ВОРЧУ»

Я **Р**азделяю базовые принципы ЗОЖ, забочусь в своем здоровье и:

- 1 веду здоровый образ жизни
- 2 регулярно занимаюсь физической активностью
- 3 составляю свой рацион из полезных продуктов, пью достаточное количество чистой воды
- 4 излишне не перегружаю себя и отдыхаю достаточное количество времени
- 5 веду дневник здоровья, где описываю состояние своего здоровья, симптомы и прием препаратов





ИНИЦИАТИВА «Я-He-BOPCY»

Я Честен – значит я открыто
делюсь:

- своим опытом с медицинской организацией
- рекомендациями по улучшению
пациентского опыта
- опасениями по моментам соблюдения
правил безопасности, если ощущаю
тревогу





ИНИЦИАТИВА «Я-Не-ВОРЧУ»

Я Учусь - значит Я:

- 📌 прошу врача порекомендовать мне проверенные брошюры и материалы, которые могут помочь мне разобраться со своим диагнозом, рекомендациями и тактикой лечения
- 📌 активно участвую в образовательных программах и семинарах, которые проводит медицинская организация
- 📌 прошу показать мне или членам моей семьи, как выполнять новые для себя функции, до выписки из стационара
- 📌 принимаю участие в школах пациентов, изучаю сообщества пациентов или аккаунт медицинской организации в социальных сетях

