



Бывает, мы ворчим на систему здравоохранения. Сегодня, вместо этого, каждый из нас может сделать маленькие, зависящие от него шаги навстречу. Если Вы читаете это, значит Ваша медицинская организация участвует в инициативе, направленной на повышение качества и безопасности деятельности. Пойдите ей навстречу и поучаствуйте в том, что зависит о Вас!

## ИНИЦИАТИВА «Я-Не-ВОРЧУ»

Я **Н**аготове – 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

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

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

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

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

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

Я **Ч**естен – значит Я открыто делюсь:

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

Я **У**чусь – значит Я:

- 📌 прошу порекомендовать мне проверенные материалы, чтобы разобраться со своим диагнозом и лечением
- 📌 **активно участвую** в образовательных программах
- 📌 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



Узнай больше