

## Communicating with Doctors and Other Health Care Providers

Talking to doctors and other health care providers can be difficult, overwhelming and, at times, scary. Here are some tips to help you communicate with health care providers.

- ⑩ Make sure to ask for a long enough appointment. Sometimes appointments are very rushed. If you know that you will have a lot to talk about with your doctor, ask for an extended appointment so you don't run out of time.
- ⑩ Tell your doctor everything you can about yourself, what you do, and how you feel. The more information the doctor has, the more helpful s/he can be.
- ⑩ Bring a list of questions and concerns. It's easy to forget things when you're sitting there, in the doctor's office. A written list of questions, concerns, or other things you want to make sure to tell the doctor will help you remember everything that's been on your mind.
- ⑩ Say what you think – and be honest.
- ⑩ Tell the doctor to be honest and to tell you everything. You're entitled to know all about your condition, your treatment, and any options that might be available to you.
- ⑩ Be assertive. Be nice, but persistent.
- ⑩ Ask questions. Remember – there is no such thing as a stupid question. If you don't understand an answer to a question, ask the doctor to explain it again until you do understand it.
- ⑩ Write down what the doctor says. That will help you remember later on.
- ⑩ Bring someone with you, if you'd like. Sometimes it helps to have someone else there for support, to hear what the doctor has to say or to ask questions that you might not think of.
- ⑩ Ask your parent to wait outside the exam room so you have some time alone to talk to the doctor, if you'd like. Sometimes that helps the doctor focus on you and what you have to say. Your parents can come back in after you've had a chance to talk to the doctor yourself. Then they can ask their questions.
- ⑩ If you need help, ask for it.
- ⑩ When visiting a new doctor, ask the doctor about his/her background and experience with your diagnosis and treatment.
- ⑩ Even if you've seen your doctor for a long time, it's okay to ask about the doctor's background and what his/her experience has been your diagnosis and treatment.
- ⑩ Call back if you have any questions after the appointment. Sometimes questions come up after you get home, or you forget something the doctor said. It's ok to call and follow up with more questions.
- ⑩ Learn about your insurance coverage. What services are covered and what procedures do you have to follow to get those services?

## Ventura County California Children's Services

### Comunicandose con Médicos y Otros Proveedores de Salud

Hablar con médicos y otros proveedores de salud puede ser difícil, abrumador y, a veces, temeroso. ¿Que concejo daría a alguien que va a ir al doctor? Estas son algunas sugerencias de cómo comunicarse con su proveedor de salud.

- ☉ Asegurarse de preguntar por una cita con bastante tiempo. Algunas veces las citas son muy apresuradas. Si usted sabe que tendrá mucho de que hablar con su medico, pida una cita extendida para que no séle termine el tiempo.
- ☉ Dígale a su médico todo lo que pueda sobre su persona, que es lo que hace, y como se siente. Entre más información tenga su medico, el o ella más útiles serán.
- ☉ Traiga una lista de preguntas y preocupaciones. Es muy fácil de olvidar las preguntas cuando usted esta sentado ahí, en la oficina del médico. Una lista escrita con preguntas, preocupaciones, o otras preguntas que quiera asegurarse de decirle al médico le ayudara a recordar todo lo que usted tiene en mente.
- ☉ Diga lo que piensa – y sea honesto.
- ☉ Dígale al médico que sea honesto y que le de toda la información. Usted tiene derecho de saber todo acerca de su condición, su tratamiento, y cualquier otra opción que pueda estar disponible para usted.
- ☉ Sea firme. Sea amable, pero persistente.
- ☉ Haga preguntas. Recuerde – que no hay preguntas tontas. Si no entiende la respuesta a una pregunta, dígame al médico que le expliqué otra vez hasta que usted la entienda.
- ☉ Infórmese sobre la cobertura de su seguro médico. ¿Cuáles son los servicios que estan cubiertos y cuales son los procedimientos que tiene que seguir para conseguirlos?
- ☉ Anote lo que el médico le diga. Esto le ayudará a recordarlo después.
- ☉ Traiga a alguien con usted, si lo desea. Algunas veces ayuda tener alguien mas ahí de apoyo, para escuchar lo que el médico tenga que decir o para hacer preguntas que quizás usted no haya pensado.
- ☉ Pida a su padre o madre que espere afuera de el cuarto de exámenes para que usted tenga tiempo de hablar a solas con su médico, si lo desea. Algunas veces esto ayuda al médico a enfocarse en usted y en lo usted tiene que decir. Sus padres pueden regresar después de que usted haya terminado de hablar con el médico. Entonces ellos pueden hacer sus propias preguntas.
- ☉ Si necesita ayuda, pídale.
- ☉ Cuando visite al médico nuevo, preguntele acerade sus antecedentes y sus experiencias con su diagnosis y tratamiento..
- ☉ Aún cuándo conozca a su médico por mucho tiempo, esta bién preguntale sus antecedentes y cuales han sido sus experiencias.
- ☉ Llame después de su cita si tiene alguna otra pregunta. Algunas veces después de legar a casa suele haber preguntas, o si se le olvido alguna otra pregunta. Esta bien llamar y hacer cualquier otra pregunta.