

Cosa ricordare quando vai dal tuo medico

Promemoria per la visita	Note
Sintomi (cosa mi sento?)	Scrivete tutti i motivi per cui andate dal medico Non preoccupatevi se non conoscete i termini esatti Ditelo anche in dialetto! Non importa. Ciò che è importante è che il medico capisca e a voi non rimangano dubbi.
Da quanto tempo ho questi problemi o sintomi?	È importante per il medico sapere da quanto tempo soffrite dei sintomi che avete
Il mio sonno è	Considerate importante la qualità del vostro sonno, raccontate a vostro medico se dormite bene, se avete difficoltà ad addormentarvi o vi svegliate troppo presto
Tutto questo mi crea problemi con il lavoro, le amicizie, la mia vita affettiva ne risente. SI/NO	A volte il dolore, i problemi dovuti all'insonnia, possono compromettere aspetti della vita di relazione, e, a lungo andare, ci cambiano la vita. Raccontarlo al proprio medico è importante per fargli comprendere lo stato generale della vostra sofferenza
La mia qualità di vita è: - accettabile - inaccettabile	Il dolore e i sintomi correlati possono essere devastanti e non consentono alle persone di vivere una buona vita. Il medico deve conoscere se la qualità di vita dei pazienti è o non è accettabile.
Non ho più piacere di fare le cose come prima SI /NO	Questa indicazione aiuta il proprio medico a capire se l'umore del paziente potrebbe indicare la presenza di depressione
Ho altre patologie che elenco	E' importante far sapere al proprio medico si soffre di altre patologie ,ad esempio, ipertensione, diabete...
I farmaci ed i preparati che sto prendendo e le dosi	Scrivete tutto: farmaci, Integratori, vitamine/minerali, diete, omeopatici e tisane. Quante volte al giorno vengono assunti. Anche i farmaci non prescritti dal tuo medico. Se non avete voglia o possibilità di scrivere, portate le scatole o i foglietti illustrativi al vostro medico
Sto assumendo i farmaci come prescritti dal mio medico?	Segnalate al medico senza timore se non state assumendo la terapia nel modo prescritto. Il medico potrebbe pensare che il farmaco prescritto non funziona. Invece è solo un problema di aderenza
Gli eventuali effetti collaterali che la terapia prescritta può avere.	È sempre opportuno chiedere al medico gli effetti collaterali che un farmaco può avere. Nel caso di effetti collaterali che ti preoccupano, non esitare a chiedere al medico o al farmacista.
I cibi e bevande che devo evitare con questa terapia	Fateli dire dal vostro medico. E' sempre opportuno evitare l' alcool ed succo di pompelmo ----

PROMEMORIA PRE-VISITA PER IL PAZIENTE

Nome e Cognome (facoltativo) _____ Iniziali _____

Età _____ Genere M F

Data visita _____

Sintomi (cosa mi sento?)

Da quanto tempo ho questi problemi o sintomi?

Il mio sonno è

Tutto questo mi crea problemi con il lavoro, le amicizie, la mia vita affettiva ne risente.
SI/NO

La mia qualità di vita è:

- accettabile
- inaccettabile

Non ho più piacere di fare le cose come prima

SI /NO

Ho altre patologie che elenco

I farmaci ed i preparati che sto prendendo e le dosi

FARMACO	MATTINA/POMERIGGIO/SERA	DOSAGGIO

Sto assumendo i farmaci come prescritti dal mio medico?

Gli eventuali effetti collaterali che la terapia prescritta può avere.

I cibi e bevande che devo evitare con questa terapia