

## Speak Up

*This booklet provides simple advice on how you, as a patient, can make your care a positive experience. After all, research shows that patients who take part in decisions about their health care are more likely to have better outcomes.*

**Speak up if you have questions or concerns. If you don't understand, ask again. It's your body and you have a right to know.**

- Your health is very important. Do not worry about being embarrassed if you don't understand something that your doctor, nurse or other health care professional tells you.
- If you do not understand because you speak another language, ask for someone who speaks your language. You have the right to get free help from someone who speaks your language.
- Don't be afraid to ask about safety. If you're having surgery, ask the doctor to mark the area that is to be operated.
- Don't be afraid to tell the nurse or the doctor if you think you are about to get the wrong medicine.

## Не скрывайте своего мнения

*Эта брошюра проконсультирует вас о том, как больной может ориентировать свое лечение и уход для достижения положительных результатов. В самом деле, исследования подтверждают, что для больных, которые активно участвуют в процессе принятия решений о своем лечении и уходе, выше вероятность более хорошего исхода.*

**Если у вас есть вопросы или вы чем-то обеспокоены, вы не должны молчать. Если вам что-то непонятно, обязательно переспросите. Это касается вашего здоровья, и вы имеете право знать все.**

- Ваше здоровье важнее всего. Не беспокойтесь о том, что вы поставите себя в неловкое положение, если вы что-то не поймете из объяснений врача, медсестры или другого медицинского работника.
- Если вы не понимаете по-английски, попросите предоставить вам переводчика. Вы имеете право на переводческие услуги, которые предоставляются вам бесплатно.
- Не бойтесь потребовать, чтобы были обеспечены все меры безопасности. Если вам предстоит операция, то попросите врача пометить на теле соответствующий участок, который будет операционным полем.
- Если вы думаете, что вам собираются дать не то лекарство, не бойтесь сказать об этом медсестре или врачу.

**(over)**

- Don't be afraid to tell the health care professional if you think he or she has confused you with another patient.

**Pay attention to the care you get. Always make sure you're getting the right treatments and medicines by the right health care professionals. Don't assume anything.**

- Tell your nurse or doctor if something doesn't seem right.
- Expect health care workers to introduce themselves. Look for their identification (ID) badges. A new mother should know the person to whom she hands her baby. If you don't know who the person is, ask for their ID.
- Notice whether your care givers have washed their hands. Hand washing is the most important way to prevent infections. Don't be afraid to remind a doctor or nurse to do this.
- Know what time of the day you normally get medicine. If you don't get it, tell your nurse or doctor.
- Make sure your nurse or doctor checks your ID. Make sure he or she checks your wristband and asks your name before he or she gives you your medicine or treatment.

- Если вы думаете, что медицинский работник путает вас с другим больным, не бойтесь сказать ему об этом.

**Внимательно следите за лечением и уходом. Всегда сначала проверьте, что вы получаете назначенное лекарство или прописанное лечение, и что все назначения выполняет соответствующий медицинский персонал. Не считайте, что это само собой разумеется.**

- Если вам что-то кажется неправильным, сообщите об этом врачу или медсестре.
- Медицинские работники должны представляться. Обязательно посмотрите, носят ли они идентификационные карты (ID). Мать новорожденного должна лично знать человека, которому она позволяет взять ребенка. Если вы не знаете, кем является этот человек, то попросите его показать идентификационную карту (ID).
- Обращайте внимание на то, чтобы те, кто вас лечит и ухаживает за вами, мыли руки. Мытье рук является самым важным способом предупреждения инфекции. Не бойтесь напомнить врачу или медсестре сделать это.
- Запомните время, когда вы обычно принимаете лекарство. Если вам его не принесли, скажите об этом врачу или медсестре.
- Потребуйте, чтобы врач или медсестра, проверив вашу идентификацию, убедились, что вы именно тот больной, который им нужен. Проследите чтобы они проверили ваш больничный браслет и спросили у вас имя и фамилию перед тем, как давать вам лекарство или проводить лечебную процедуру.

**Educate yourself about your illness. Learn about the medical tests you get, and your treatment plan.**

- Ask your doctor about the special training and experience that qualifies him or her to treat your illness.
- Look for information about your condition. Good places to get that information are from your doctor, your library, respected websites (such as the Centers for Disease Control & Prevention [CDC]) and support groups.
- Write down important facts your doctor tells you. Ask your doctor if he or she has any written information you can keep.
- Read all medical forms and make sure you understand them before you sign anything. If you don't understand, ask your doctor or nurse to explain them.
- Make sure you know how to work any equipment that is being used in your care. If you use oxygen at home, do not smoke or let anyone smoke near you.

**Ask a trusted family member or friend to be your advocate (advisor or supporter).**

- Your advocate can ask questions that you may not think about when you are stressed.
- Ask this person to stay with you, even overnight, when you are in the hospital. You will be able to rest better. Your advocate can help make sure you get the right medicines and treatments.
- Your advocate can also help remember answers to questions you have asked. He or she can write down information you need to remember or speak up for you when you cannot speak up for yourself.

**Узнайте как можно больше о болезни, которую у вас диагностировали. Узнайте о тестах, которые вам назначили, и о схеме лечения.**

- Спросите лечащего врача о его специальной подготовке и опыте, подтверждающих его квалификацию для лечения вашего заболевания.
- Соберите информацию о своей болезни. Надежными источниками такой информации являются ваш лечащий врач, библиотека, пользующиеся хорошей репутацией сайты (например, сайт Центра по контролю и профилактике заболеваний [CDC]) и группы поддержки.
- Запишите все важные сведения, полученные от врача. Спросите у врача, имеется ли у него литература о вашем заболевании, которую вы могли бы взять домой.
- Внимательно прочтите все медицинские документы и, прежде чем их подписать, убедитесь, что вам все понятно. Если вам не все понятно, то попросите разъяснения у врача или медсестры.
- Вы должны узнать, как работают приборы и устройства, используемые для вашего лечения и ухода. Если дома вы используете кислород, то не курите сами и не разрешайте другим курить в вашем присутствии.

**Попросите родственника или друга представлять ваши интересы (быть защитником или советником).**

- Ваш защитник может задать вопросы, о которых вы, находясь под стрессом, не подумали.
- Попросите этого человека оставаться с вами, даже на ночь, до тех пор пока вы в больнице. Это обеспечит вам больший покой. Ваш защитник проследит за тем, вам дали назначенные лекарства и сделали назначенные процедуры.
- Ваш защитник поможет вам вспомнить ответы на заданные вопросы. Он может записать информацию, которую вы должны помнить, или выступить в защиту ваших интересов, когда вы сами не в состоянии это сделать.

- Make sure this person understands the kind of care you want. Make sure he or she knows what you want do about life support and other life-saving efforts if you are unconscious and not likely to get better.
- Your advocate should be someone who can communicate and work well with health care professionals. This will help you get the best care.
- Your advocate should know who your health care proxy decision-maker is. A proxy is a person you choose to sign a legal document so he or she can make decisions about your health care when you are not able to make your own decisions. Your advocate may be your proxy. He or she should know this ahead of time.
- Go over the consents for treatment with your advocate before you sign them. Make sure you both understand exactly to what you are about to agree.
- Make sure your advocate understands the type of care you will need when you get home. Your advocate should know what to look for if your condition. He or she should also know whom to call for help.

**Know what medicines you take and why you take them. Medicine errors are the most common health care mistakes.**

- Ask about why you should take the medicine. Ask for written information about it, including its brand and generic names. Also ask about the side effects of all medicines.

- Вы должны быть уверены, что этот человек понимает выбранный вами метод лечения и уход. Вы должны быть уверены, что этот человек, если вы будете без сознания, и вероятность того, что ваше состояние улучшится, очень мала, знает ваше желание в отношении использования систем для искусственного поддержания жизни и других способов реанимации.
- Защищать ваши интересы должен человек, который может общаться и сотрудничать с медицинскими специалистами. В результате вам будут обеспечены самое лучшее лечение и уход.
- Защищающий ваши интересы должен знать, кто является вашим представителем по принятию решений о лечении и уходе. Представителем является выбранный вами человек для подписания юридического документа, и он будет иметь право принимать решения о вашем лечении и уходе, когда вы сами не сможете принимать таких решений. Защищающий ваши интересы может быть вашим представителем. Он должен знать об этом заранее.
- Перед подписанием согласия на лечение обсудите этот документ со своим защитником. Убедитесь, что у вас обоих абсолютно одинаковое понимание того, о чем вы собираетесь договориться.
- Убедитесь, что ваш защитник понимает, какой уход вам потребуется, когда вы вернетесь домой. Он должен знать, что нужно делать, если ваше состояние ухудшится. Он должен также знать, к кому обращаться за помощью.

**Узнайте, какие лекарства вам назначили, и почему вы должны их принимать. Ошибки, связанные с назначением и приемом лекарств, являются самыми распространенными медицинскими ошибками.**

- Спросите, почему вы должны принимать это лекарство. Попросите дать вам письменную информацию о нем, в том числе его фирменные и незапатентованные названия. Спросите также о побочных эффектах всех лекарств.

- If you do not recognize a medicine, double-check that it is for you. Ask about medicines that you are to take by mouth before you swallow them. Read the contents of the bags of intravenous (IV) fluids. If you're not well enough to do this, ask your advocate to do it.
  - If you are given an IV, ask the nurse how long it should take for the liquid to run out. Tell the nurse if it doesn't seem to be dripping right (too fast or too slow).
  - Whenever you get a new medicine, tell your doctors and nurses about allergies you have, or negative reactions you have had to other medicines.
  - If you are taking a lot of medicines, be sure to ask your doctor or pharmacist if it is safe to take those medicines together. Do the same thing with vitamins, herbs and over-the-counter medicines.
  - Make sure you can read the handwriting on prescriptions written by your doctor. If you can't read it, the pharmacist may not be able to either. Ask somebody at the doctor's office to print the prescription, if necessary.
  - Carry an up-to-date list of the medicines you are taking in your wallet or purse. Write down how much you take and when you take each medicine. Review your medicine list with your health care providers.
- Если лекарство показалось вам незнакомым, то проверьте еще раз, что именно его вам назначили. Спросите о лекарствах, которые вы должны принимать через рот, до того, как вы их примете. Прочитайте названия содержимого на мешках с жидкостями для внутривенных капельных вливаний. Если вы плохо себя чувствуете и вам не до этого, то попросите это сделать своего защитника.
  - Когда вам будут вводить лекарство для внутривенных капельных вливаний, спросите медсестру, сколько времени потребуется для полного введения жидкости. Сообщите медсестре, если вам покажется, что лекарство подается с неправильной скоростью (капает слишком быстро или слишком медленно).
  - Всякий раз, как вам собираются назначить новое лекарство, сообщите врачам и медсестрам об аллергических реакциях, которые у вас есть, или об отрицательных реакциях, которые у вас были на другие лекарства.
  - Если вы принимаете много лекарств, обязательно спросите врача или фармацевта, безопасно ли принимать эти лекарства вместе. Это относится также к витаминам, растительным препаратам и лекарствам, продающимся без рецепта.
  - Убедитесь в том, что вы можете разобрать почерк врача на выписанном от руки рецепте. Если вы не можете прочесть рецепт, то и фармацевт может тоже не суметь это сделать. Если необходимо, попросите кого-нибудь из сотрудников врача напечатать этот рецепт.
  - У вас при себе – в бумажнике или сумочке – всегда должен быть список лекарств, которые вы теперь принимаете. Про каждое лекарство запишите, сколько и когда вы его принимаете. Обсудите список принимаемых вами лекарств с медицинским персоналом, который занимается вашим лечением и уходом.

**Use a hospital, clinic, surgery center, or other type of health care organization that has been checked out. For example, The Joint Commission visits hospitals to see if they are meeting The Joint Commission's quality standards.**

- Ask about the health care organization's experience in taking care of people with your type of illness. How often do they perform the procedure you need? What special care do they provide to help patients get well?
- If you have more than one hospital to choose from, ask your doctor which one has the best care for your condition.
- Before you leave the hospital or other facility, ask about follow-up care and make sure that you understand all of the instructions.
- Go to Quality Check at [qualitycheck.org](http://qualitycheck.org) to find out whether your hospital or other health care organization is "accredited." Accredited means that the hospital or health care organization works by rules that make sure that patient safety and quality standards are followed.

**Participate in all decisions about your treatment. You are the center of the health care team.**

- You and your doctor should agree on exactly what will be done during each step of your care.
- Know who will be taking care of you. Know how long the treatment will last. Know how you should feel.

**Обращайтесь только в ту больницу, клинику, хирургический центр или другие лечебные учреждения, которые были проверены. Например, Объединенная комиссия посещает больницы, чтобы убедиться, что они соответствуют стандартам качества, разработанным Объединенной комиссией.**

- Узнайте, какой опыт данное лечебное учреждение имеет по лечению и уходу за больными с таким же типом заболеваний, как у вас. Как часто они проводят предписанную вам процедуру? Какой специализированный уход они обеспечивают для улучшения состояния больных?
- Если у вас есть возможность выбора между несколькими больницами, спросите у своего врача, какая из них обеспечивает самое лучшее лечение и уход при вашем заболевании.
- Перед выпиской из больницы или другого учреждения узнайте о последующих проверках, лечении и уходе и убедитесь в том, что вы поняли все инструкции.
- На сайте [qualitycheck.org](http://qualitycheck.org), выбрав Quality Check, вы можете выяснить, имеет ли аккредитацию больница или другое медицинское учреждение, в котором вы лечитесь. Аккредитация означает, что больница или другое лечебное учреждение работает в соответствии с правилами, обеспечивающими безопасность больных и соблюдение стандартов качества.

**Принимайте активное участие в решении всех вопросов, связанных с вашим лечением. Вы являетесь центром внимания медицинской бригады, занятой лечением и уходом за вами.**

- Вы и лечащий врач должны договориться о том, что будет сделано на каждом этапе лечения и ухода.
- Вы должны знать, кто будет ухаживать за вами. Вы должны знать, сколько продлится лечение. Вы должны знать, как вы будете себя чувствовать.

- Understand that more tests or medicines may not always be better for you. Ask your doctor how a new test or medicine will help.
- Keep copies of your medical records from previous hospital stays and share them with your health care team. This will give them better information about your health history.
- Don't be afraid to ask for a second opinion. If you are unsure about the best treatment for your illness, talk with one or two additional doctors. The more information you have about the kinds of treatment available to you, the better you will feel about the decisions made.
- Ask your doctor to recommend a support group you can join to help deal with your condition. People in these groups may help you prepare for the days and weeks ahead. They may be able to tell you what to expect and what worked best for them.
- Talk to your doctor and family about your wishes for resuscitation and other life-saving actions.

- Учтите, что большее количество тестов или лекарств вовсе не всегда означает, что это лучше для вас. Спросите у врача, в чем именно поможет новый тест или новое лекарство.
- Сохраняйте выписки, полученные вами при предыдущих госпитализациях, и показывайте их тем, кто будет заниматься вашим лечением и уходом. Это обеспечит им более полную информацию о вашей истории болезни.
- Не бойтесь обратиться к другому специалисту, чтобы получить его заключение. Если вы не уверены в том, что именно является самым лучшим лечением при вашем заболевании, проконсультируйтесь дополнительно у одного или двух специалистов. Чем больше у вас будет информации о доступных вам методах лечения, тем лучше вы будете себя чувствовать, принимая решения.
- Попросите лечащего врача порекомендовать группу поддержки, к которой вы можете присоединиться и получить помощь и поддержку, нужную вам при вашей болезни. Участники таких групп могут помочь вам подготовиться к тому, что будет в ближайшие дни и недели. Они могут рассказать вам, чего нужно ждать и что помогло им.
- Сообщите лечащему врачу и родственникам о своих пожеланиях о реанимации и других мерах по спасению жизни.

**Your Notes**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Ваши заметки**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---