

O NHS RECOMENDA FAZER TRÊS PERGUNTAS

Fazer três perguntas é ajudar os doentes a envolverem-se nas decisões dos seus próprios cuidados de saúde.*

Normalmente haverá que fazer escolhas quando se trata dos seus cuidados de saúde. Por exemplo, poderão pedir-lhe:

- que decida se quer ou não efetuar tratamento
- que escolha entre diferentes tipos de tratamento
- se quer continuar com o mesmo tratamento

O QUE ESCOLHE FAZER DEVERÁ DEPENDER DO QUE É IMPORTANTE PARA SI

Se lhe pedirem para fazer uma escolha, pode ter muitas perguntas que quer fazer. Também pode querer conversar sobre as suas opções com familiares e amigos. Pode ser útil anotar uma lista de perguntas para as quais quer respostas e levar a lista para a consulta.

FAZER TRÊS PERGUNTAS

Para começar, tente certificar-se de que respondem às três principais perguntas, caso lhe seja pedido para fazer uma escolha sobre os seus cuidados de saúde.

1. Quais são as minhas opções?
2. Para mim, quais são os prós e os contras de cada opção?
3. Como posso obter apoio para me ajudar a tomar uma decisão que seja adequada para mim?

“QUEREMOS SABER O QUE É IMPORTANTE PARA SI...”

A equipa envolvida nos seus cuidados de saúde quer ajudá-lo(a) a envolver-se mais dando-lhe mais informações sobre as suas opções.

A equipa quer compreender o que é importante para si.

Dar-lhe respostas a estas perguntas e saber o que é importante para si irá ajudar a equipa a ajudá-lo(a) a si a fazer a melhor escolha em relação aos seus cuidados de saúde.

“

As três perguntas são uma ferramenta útil para ajudar a capacitar o doente na consulta. Atuam como um catalisador para a tomada de decisão partilhada utilizando o doente para orientar a discussão ao considerar as opções, riscos e benefícios e depois tomar uma decisão partilhada.”

Médico de família, Oldham

“FIZ AS TRÊS PERGUNTAS ...”

A seguir encontra algumas pessoas que acharam útil obter respostas às três perguntas.

“

Saber quais os possíveis efeitos secundários dos diferentes medicamentos que eu podia tomar, significava que podia pesar os prós e os contras de cada um e conhecer os riscos significava que tomei a decisão certa.”

Doente renal

“

Ao longo da minha gravidez usei as três perguntas para descobrir as opções disponíveis para os meus cuidados. Ao saber sobre cada opção, isso ajudou-me a decidir a que me melhor se adequava aos meus valores e necessidades.”

Doente materna

OUTRAS PERGUNTAS QUE GOSTARIA DE FAZER DURANTE A MINHA CONSULTA:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Lembre-se, pode trazer outra pessoa consigo para a consulta, como um familiar, cuidador ou amigo.

TOMADA DE DECISÃO PARTILHADA

Trabalhar com o programa “Tomada de decisão partilhada sobre cuidados adequados” para promover a tomada de decisão partilhada entre doentes e profissionais.

FAZER TRÊS PERGUNTAS

