

医療者に「伝える・聞く・確認する」

自分のからだのことを、自分から伝えてみませんか？

病院では、医師や看護師などの医療者が、あなたの体の状態や病気について一緒に考えてくれます。そのためには「自分のことを伝える」「わからないことを聞く」「聞いたことを確認する」ことが大切です。

いつもと違う伝える

「なんとなく調子が悪い」
「最近、歩くのが辛い」など、
小さな変化でも、気になるこ
とは伝えてみましょう。

うまく説明できなくてもOK!
わかる範囲で伝えましょう。

わからないことは聞く

説明の中で、普段聞きなれな
い言葉が出てくることもあり
ます。わからないままにせず、
「もう一度お願いします。」
と聞いても大丈夫です。家族
と一緒に聞くのも良いです。



自分の希望を伝える

治療やこれからの生活につい
て、あなた自身の希望も大切
です。「自宅で過ごしたい」
「薬を減らせるか相談した
い」などです。不安や迷いも、
遠慮せずに伝えましょう。

伝えることを準備しておく

事前に次のことをメモしておくと、話しやすくなります。

- | | |
|-----------------|-----------------|
| □ 気になっている症状 | □ 飲んでいる薬やサプリメント |
| □ いつから始まったか | □ 医療者に聞きたいこと |
| □ 症状が出る時間やきっかけ | □ 自分が希望していること |
| □ 症状によって困っていること | □ これまでに受けた検査や治療 |

聞いたことを確認する

「〇〇ということ合っていますか？」「次にすることは、〇〇で良いですか？」など、確認することで、聞き間違いや思い違いを防ぎやすくなります。

あなたのからだのことだからこそ、
あなたの言葉で伝えることが大切で
す。医療者からの説明を聞いて、わ
からないところは質問します。自分
の希望も伝えながら、医療者と一緒
に治療や生活の方法を考えていきま
しょう。

それが**患者力**です！



普段の生活から練習してみませんか？

- 今日はちょっと血圧が高い気がする
- 昨日から食欲がない
- この薬を飲んでから眠い
- 病院で先生にこう言われた
- 次に病院へ行ったら、これを聞いてみようと思う

ぜひ、リハプライドを『自分のことを自分で伝える
練習の場所』にしてみてください。