



The Importance of Clinic Visits: A Checklist for Getting the Most from Your Doctor's Appointment

BEFORE your visit:

- Don't wait until you are very ill or out of medications to call the doctor!
- Have your medical records transferred if using a new clinic.
- Keep a Health Diary to help you keep track of your health goals, complaints, questions and concerns, and bring it to your appointment.
- Make a list of the medications and vitamins you are taking, or bring the bottles to show to your doctor.
- When making your appointment, write down what the nurse says you will need to bring in, ask about costs and what to expect at the appointment.

DURING your visit-Things to Discuss with your Doctor:

- Your dietary, exercise, smoking, alcohol, leisure and sleep habits
- Work and/or home stress - Family/relationship problems
- Health improvements that you'd like to make
- Discuss any symptoms and/or concerns
- Know and discuss your personal and family medical history
- Check your medications: Will any changes be made? Do you have refills?
- Tell/remind your doctor which specialists you are seeing and why
- Before you leave, make sure you know what you're supposed to do next

AFTER your visit:

- If you are unsure about something that was discussed during your appointment, make a list of all your questions and call your doctor's office.
- Keep up with your self maintenance goals, medications, healthy living and exercise, and always consult your doctor if you have any concerns or questions.





La Importancia de las Visitas Médicas: Una Guía Práctica para Conseguir lo Máximo en Su Cita con Su Doctor

ANTES de su visita:

- ¡No espere hasta que esté muy enfermo o sin medicamentos para llamar al doctor!
- Haga que trasladen su historial médico si va a una clínica nueva.
- Mantenga un Diario de Salud para ayudarle a seguir sus metas de salud y anotar sus dolencias, preguntas y preocupaciones y tráigalo a su cita.
- Haga una lista de los medicamentos y vitaminas que está tomando, o traiga las botellas para enseñarle a su doctor.
- Cuando pida su cita, escriba lo que la enfermera le diga que tiene que traer y pregúntele acerca del coste y lo que espera de la cita.

DURANTE su visita-Cosas para hablar con su Doctor:

- Su dieta, ejercicio, tabaco, alcohol, tiempo de ocio y hábitos para dormir
- Estrés en el trabajo y/o en casa - Problemas de familia, relaciones sociales
- Mejoras de salud que le gustaría hacer
- Hablar sobre síntomas o preocupaciones
- Conozca y hable sobre su historia médica personal y familiar
- Revise sus medicamentos: ¿Se harán algunos cambios? ¿Tiene recambios?
- Diga/recuerde a su doctor que especialistas está viendo y porque
- Antes de irse, tenga claro lo que tiene que hacer después

DESPUÉS de su visita:

- Si no está seguro de algo de lo que se habló durante su cita, haga una lista de todas las preguntas y llame a la oficina del doctor.
- Continúe manteniendo sus metas de control, medicamentos, vida saludable y ejercicio y siempre consulte a su doctor si tiene alguna preocupación o pregunta.

