

## Kabla ya ziara yako kwenye ofisi ya daktari

1. Leta orodha ya maswali kwa daktari.
  - ✓ Amua kuhusu matatizo 3 muhimu sana.
  - ✓ Miadi ya daktari ni fupi. Weka miadi zaidi iwapo inahitajika.
2. Leta orodha ya wataalamu wengine wote wa matibabu ambao umewaona (Unaweza kutumia: "Logi yangu ya matibabu").
  - ✓ Mifano: madaktari, washauri, kliniki, hospitali, vyumba vya dharura au huduma ya haraka.
3. Leta dawa zote na stakabadhi muhimu.
  - ✓ Kitabu cha bluu, kadi ya bima ya matibabu, Kitambulisho cha Arizona.
  - ✓ Dawu zote (ukijumuisha maagizo, dawa za kienyeji, vitamini, au tiba za nyumbani).
4. Leta mwanafamilia, rafiki mwaminifu, au mfanyakazi wa kesi kwenye miadi iwapo unahitaji:
  - ✓ Ili kusaidia kuelewa na kuzungumzia afya yako na kukumbuka anachosema daktari.

## Wakati wa ziara yako kwenye ofisi ya daktari

1. Omba upewe mtafsiri wa kitaalamu wakati inapohitajika. Usimtumie mwanafamilia.
2. Chukua nafasi ya kuhusika katika ziara yako.
  - ✓ Usisikilize tu- uliza maswali kuhusu afya yako na mpango wa matibabu.
  - ✓ Andika maandishi chini ili yakusaidie kukumbuka.
  - ✓ Kuwa mwaminifu kuhusu jinsi unavyohisi: kimwili, kiakili, na kihisia.
  - ✓ Usiseme tu unachodhania kuwa daktari anataka kusikia.
  - ✓ Uliza maswali iwapo huelewi kitu.
3. Uliza wakati unaofaa kurudi kwa ajili ya kufuatilia au miadi ya huduma ya uzuiaji.

## Baada ya ziara yako kwenye ofisi ya daktari

1. Tia sahihi kwenye idhini ili watoaji wengine wa huduma ya afya kutuma rekodi za matibabu kwa daktari wako.
2. Pangilia miadi yako inayofuata.
3. Chukua dawa zilizoagizwa au zilizojazwa tena katika famasia.
4. Uliza ofisi ya mtoaji wako kwa msaada wa rufaa zozote za matibabu.
  - ✓ Iwapo unahitaji uthibitisho wa bima, uliza namba ya kupiga simu iwapo hakuna habari kwa wiki moja.
  - ✓ Omba upewe mtafsiri na saidia kuweka miadi iwapo inahitajika.
5. Piga simu kwa ofisi ya daktari iwapo bima haijumuishi dawa, kipimo, au rufaa unayohitaji.
  - ✓ Uliza sababu ya kunyimwa na iwapo kuna machaguo mengine.
  - ✓ Iwapo la, pata msaada kutoka kwenye ofisi ya daktari na wakili ili kukata rufaa ya kunyimwa bima.
6. Weka maelezo yako ya matibabu katika mahali salama.



**Jambo la kufanya  
Kabla ya, Wakati  
wa, na Baada ya  
Ziara yako ya  
Matibabu**



COLLEGE OF MEDICINE TUCSON  
**Family & Community  
Medicine**

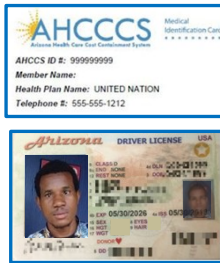
Tucson Family Advocacy Program  
*Medical Legal Partnership for Health*

## Kabla ya Kutembelea ofisi ya daktari

- 1) Leta orodha ya maswali kwa daktari. Pia leta orodha ya madaktari, hospitali, au kliniki ulizoenda kabla.



- 2) Leta dawa zote. Pia leta: kitabu cha bluu yako, kadi ya bima ya matibabu na kitambulisho cha Arizona.



- 3) Leta mwanafamilia, rafiki, au mfanyakazi wa kesi iwapo inahitajika.



## Wakati wa Ziara yako kwenye ofisi ya daktari

- 1) Omba upewe mtafsiri wa kitaalamu wakati inapohitajika.



- 2) Uliza maswali na uandike maandishi chini. Uliza iwapo unahitaji vipimo, kazi ya maabara, au daktari maalum.



- 3) Uliza wakati unaofaa kurudi. Weka miadi yako inayofuata.



## Baada ya Ziara yako kwenye ofisi ya daktari

- 1) Chukua dawa kwenye famasia.



- 2) Piga simu kwenye ofisi ya daktari iwapo bima haitalipia au iwapo unahitaji msaada wa rufaa za matibabu.



- 3) Weka maelezo ya matibabu katika mahali salama.

