

医療のパートナー

あなたとご家族と医療チーム

この資料では、あなたが受ける医療から最も良い結果を得るために、あなたとあなたの家族の方々が医療プロバイダーと協力できることにはどのような事があるかを説明しています。

あなたとご家族は医療チームの重要なメンバーです。医師、看護師、その他の医療プロバイダーもチームの一員です。私たちは全員が協力して、あなたの健康状態の改善や病気の治療に取り組めます。

あなたとご家族が質問して下さることを願っています。あなたの治療計画・と自宅でのケアの方法についてしっかりと理解し頂けるようにしたいと考えています。

チームとミーティングをした後には、あなたは次の 3 つの質問に答えられるようになるはずです：

- 自分の主な健康上の問題は何か？
- この健康上の問題に対して、自分は何をする必要があるか？
- 何故それを行うことが重要なのか？

これらの質問に対する答えが明確でない場合は、必ずあなたの医療チームに詳細を尋ねてください。



あなたとご家族は、医療チームの大切な一員です。

ご自分の医療プロバイダーと話し合う

ケアの各段階でどのような事が予想されるかについて、ご自分の医療プロバイダーと話し合ってください：

- あなたの健康履歴をすべて共有し、あなたが他の場所で受けている可能性のある他の治療について医療プロバイダーに伝えてください。
- 医療プロバイダーに、あなたの健康について率直に話してもらうように頼んで下さい。医療チームの中で最も重要な意思決定者はあなたです。明確で完全な情報を得ることは、あなたの意思決定に役立ちます。
- 自分の診断について詳しく学んで下さい。正確な病名、受けている医療検査や処置、どのようなリスクや問題があるのかを知って下さい。
- 医療プロバイダーからご自分の病状や治療に関する情報を収集して下さい。

あなたご自身、あるいは大切な方が癌にかかっている場合：

- 質問して下さい。質問や心配な事を診察までに前もって書きとめておいて、クリニックまたは病院に行く時に持って行って下さい。（あなたが質問したいだろうと思われることについて 4 頁をご覧ください。）
- 答えを書き留めて下さい。ストレスを感じている時や、一度にたくさんの新しい情報を受け取ったときは、聞いたことを覚えておくのが難しい場合があります。診察にノートを持って行き、訪問中または訪問直後に、質問に対する答えを記憶が新しいうちに書き留めて下さい。または、答えを書き留められる人を一緒に連れて行って下さい。

- あなたと医療プロバイダーが合意した**治療計画**を知り、それに従って下さい。治療計画や、なぜそれに従うことが重要なかが良くわからない場合は、質問して下さい。

あなたの身近な人が出来ること

ご家族やご友人にあなたのケアに加わってもらって下さい。何をしてもらいたいかを明確にして下さい。この様な事をしてもらう必要がある時をお願いして下さい。：

- 医師の診察に一緒に行ってもらおう。
- ノートに書き留めてもらったり、自分では思いつかないかもしれない質問をしてもらおう。
- 健康情報を収集する手伝いをしてもらおう。

あなたの許可があれば、スタッフはあなたに関する治療情報をあなたの家族や信頼できる友人と共有することができます。介護者やクリニックのスタッフに、どの家族や友人とこの情報を共有したいかを必ず伝えて下さい。

最良の結果を得る為に参加する

積極的に医療に関与する患者は、より良い結果を得る傾向があります。より積極的に関わるために：

- 家族や友達にあなたのケアの手伝いを頼んで下さい。
- 自分が服用している薬とその理由を知って下さい。
- 自分の病歴と治療計画を知って下さい。

自分の薬について知る

薬剤師や医療プロバイダーと話して、処方されたそれぞれの薬の目的、服用量、外観、副作用、薬物相互作用を理解して下さい。医療プロバイダーは、いつ、どのように薬を服用するかを記録する方法も提案できます。

- クリニックや病院に行く時は必ず、薬または最新の薬のリストを持参して下さい。
- 現在服用している全ての薬のリストを持っておいて下さい。それには、処方薬、非処方薬（市販薬）、ビタミン剤、ハーブのサプリメントも含めて下さい。
- また、以下のリストも持っておいて下さい：
 - 食べ物、薬、その他にラテックスなどに対するアレルギーや反応
 - 受けた予防接種とワクチン接種
 - 他にあなたがかかっている医師と薬剤師の名前と電話番号
- 病院やクリニックに行く時はご自分の薬剤保険カードを持参して下さい。
- 病院やクリニックを出る前に、ご自分の薬について次に挙げる5つのことを必ず知り、理解しておいて下さい：
 1. **目的**—その薬は何に効くのか？ また、医師や薬剤師に、新しい薬や、あなたのニーズに合う他の薬があるかどうかを尋ねることもできます。

2. **薬用量**—正確な薬を服用の仕方は？ いつ服用するか、どのように服用するか(水と一緒に、食べ物と一緒に、食べ物なしでなど)、のみ忘れた場合はどうしたら良いか、などを確認して下さい。
3. **外観**—薬の見た目はどのようなものか？ 受け取った薬が普段服用している薬と見た目が違う場合は、医師または薬剤師に伝えて下さい。
4. **副作用**—薬を服用中にどのような副作用が起こる可能性があるか？ 副作用が発生した場合の対処方法を確認して下さい。
5. **薬物相互作用**—この薬を服用中に避けるべき他の薬はあるか？ 歯科医を含む全ての医療プロバイダーが薬物相互作用の可能性を調べる事が出来るように協力してください。医療プロバイダーに、あなたの病状と服用しているすべての薬を記録したリストを提供して下さい。 .

感染の拡大を防ぐ

次に挙げる簡単な手順は、病院やクリニックにいる間に病気や感染症にかかるのを防ぐのに役立ちます。：

- 医療プロバイダーおよび面会に来られる方々、皆さんに、石鹸と水で手を洗うか、ハンドジェルを使うよう頼んで下さい。手洗いは、感染の拡大を防ぐ最善の方法です。
- 病院や自宅に訪ねて来られる方々には、体調が良くなるまで訪問を控えるよう伝えてください。たとえ「ただの」風邪であっても、感染症にかかっている訪問者は回復や治療に影響を与える可能性があります。
- 家族や友人に伝えておくべき感染予防策について看護師に尋ねて下さい。

あなたの医療記録について

医療記録には、あなたの健康履歴に関する重要な情報が記載されています。

- 当院または当クリニックで初めて受診される方は、あなたががかかっている他の医療機関からあなたの診療記録を当院／当クリニックに送るように頼んで下さい。あるいは、ご自身でコピーをお持ちいただいても結構です。
- 他の医療プロバイダーにかかっている場合は：
 - ここでのあなたの治療に関する情報をあなたの他の医療プロバイダーと共有できるように、「情報開示」フォームに署名して頂きます。
 - こちらの情報を送りますので、あなたの他のプロバイダーの名前と住所を持って来て下さい。

懸念することを報告する

- あなたの医療ケアについて懸念がある場合、または安全上の懸念を報告したい場合は、あなたが治療を受けた科のマネージャーに連絡して下さい。
- そのマネージャーからの対応や結果にご満足いただけない場合は、患者関係部門、Patient Relations までご連絡ください
 - UWMC—モントレイクの場合は、206. 598. 8382 までお電話ください
- 懸念が解決されていないと感じた場合、あなたまたはご家族は医療チームとのケア会議をリクエストできます。

あなたが質問したいこと

診断

- 正確な診断名、病名、または症状は何ですか？ この病状に他の病名がある場合、それは何ですか？
- この病気にかかった結果、どのようなことが予想されますか？ 仕事や日常生活にどのような影響がありますか？
- 専門医に診てもらう必要がありますか？ 必要であれば、誰を勧めますか？ この専門医に診てもらうには紹介状が必要ですか？

治療や処置の選択肢

- 治療にはどのような選択肢がありますか？
- これらの治療や処置で起こり得るリスクや問題は何ですか？

推奨される治療または処置

- 私にどのような治療または処置を勧めますか？ その理由は？
- この治療や処置で起こりえるリスクや問題は何ですか？
- この治療や処置にはどのくらいの時間がかかりますか？
- 病院や自宅で、家族や友人の介護者（介護を手伝ってくれる人）が必要ですか？
- この治療や処置を受ける際、病院への送り迎えをする人が必要ですか？
- この治療や処置の後、何らかの活動を制限したり避けたりする必要がありますか？
- この治療や処置の後、痛みやその他の症状に対処するにはどうしたらよいですか？

役立つ電話番号

ワシントン大学メディカルセンター（UWMC）— モントレイク

健康情報管理（医療記録）	206.744.9000
患者対応.....	206.598.8382
薬局.....	206.598.4363
UWMC 代表電話オペレーター（24 時間対応）	206.598.3300
UWMC 呼び出しオペレーター（24 時間対応）	206.598.6190

ご質問は？

あなたからの質問は重要です。質問や気がある場合は、あなたの医師あるいは医療プロバイダーに電話して下さい。



Partners in Care

You, your family, and your healthcare team

This handout explains how you and your family can work with your healthcare providers to get the best results from the care you receive.

You and your family are vital members of your healthcare team. Doctors, nurses, and other care providers are also on your team. We will all work together to improve your health or treat your condition.

We want you and your family to ask questions. We want to make sure you understand your treatment plan and how to take care of yourself at home.

After meeting with your team, you should be able to answer these 3 questions:

- What is my main health problem?
- What do I need to do about this health problem?
- Why is it important to do these things?

If the answer to any of these questions is not clear, be sure to ask your care team for more information.

Talk with Your Healthcare Providers

Talk with your providers about what to expect at each step of your care:

- **Share your complete health history** and tell your providers about other treatment you may be receiving anywhere else.
- **Ask your healthcare providers to speak openly** with you about your health. You are the most important decision-maker on your healthcare team. Getting clear and complete information will help you make decisions.
- **Learn more about your diagnosis.** Know the exact name of your condition, the medical tests and procedures you are having, and what risks and problems may be involved.
- **Gather information** on your condition or treatment from your healthcare providers.

If you or your loved one has cancer:

- **Ask questions.** Write down your questions and concerns before your visit and bring them with you to your clinic or hospital. (See page 4 for some questions you may want to ask.)
- **Write down the answers.** It can be hard to remember things we hear when we are under stress, or if we receive a lot of new information all at once. Bring a notebook to your visits so you can write the answers to your questions while they are fresh in your mind, either during the visit or soon after. Or bring someone with you who can write down the answers.



You and your family are vital members of your healthcare team.

- **Know and follow the treatment plan** that you and your healthcare providers agree on. Ask questions if you are not sure of the plan or why it is important to follow it.

What Your Loved Ones Can Do

Involve a family member or friend in your care. Be clear about what you want them to do. Ask for their help when you need them to:

- Go with you to your doctor visits.
- Take notes or ask questions that you may not think of.
- Help you gather health information.

With your permission, staff may share treatment information about you with your family and trusted friends. Be sure to tell your caregivers and clinic staff what family members or friends you would like them to share this information with.

Be Involved for Best Results

Patients who are actively involved in their healthcare tend to get better results. To become more involved:

- Ask family members and friends to help with your care.
- Know what medicines you take and why.
- Know your medical history and treatment plans.

Know About Your Medicines

Talk with your pharmacist and healthcare providers to understand the purpose, dosage, appearance, side effects, and drug interactions of each medicine that is prescribed for you. Your healthcare providers can also suggest ways for keeping track of how and when to take your medicines.

- Bring your medicines or an updated list of your medicines with you to every clinic or hospital visit.
- Keep a current list of all medicines you take. Include prescription and nonprescription (over the counter) medicines, vitamins, and herbal supplements.
- Also keep a list of:
 - Your allergies and reactions to food, medicine, or anything else, such as latex
 - Immunizations and vaccinations you have had
 - Names and phone numbers of your other doctor(s) and pharmacist(s)
- Bring your drug benefit card to hospital or clinic visits.
- Before you leave the hospital or clinic, be sure you know and understand these 5 things about your medicines:
 1. **Purpose** – What is the medicine supposed to do? You can also ask your doctor or pharmacist about any new medicines and if there are any other drugs that would work for your needs.

2. **Dosage** – Exactly how should you take your medicine? Find out when to take it, how to take it (with water, with food, without food, etc.), and what to do if you miss a dose.
3. **Appearance** – What do your medicines look like? Tell your doctor or pharmacist if the medicine you receive looks different from the one you usually take.
4. **Side Effects** – What side effects could you have while taking the medicine? Find out what to do if they occur.
5. **Drug Interactions** – Are there any other drugs you should avoid while taking this medicine? Help all your healthcare providers, including your dentist, screen for possible drug interactions. Give them a complete list of your medical conditions and all the medicines you take.

Help Prevent the Spread of Infection

These simple steps can help prevent you from getting an illness or infection while you are in the hospital or clinic:

- Ask all providers and visitors to wash their hands with soap and water or to use hand gel. Hand washing is the best way to fight the spread of infection.
- Ask anyone who might visit you, either in the hospital or at home, to wait to visit you until they are well. A visitor who has an infection, even “just” a cold, could affect your recovery or treatment.
- Ask your nurse what infection-control precautions you need to tell your family members and friends about.

About Your Medical Records

Your medical records have important information about your health history.

- If this is your first visit to our hospital or clinic, please ask your other healthcare providers to send your medical records to us. Or you can bring your own copies with you.
- If you have other healthcare providers:
 - We will ask you to sign a “release of information” form that allows us to share information about your treatment here with your other providers.
 - Bring the name(s) and address(es) of your other providers so that we can send them this information.

Report Your Concerns

- If you have concerns about your medical care or wish to report a safety concern, contact the manager of the department where you received care.
- If you are not satisfied with the response or results you receive from that manager, please call Patient Relations:
 - For UWMC - Montlake, call 206.598.8382
- You or your family may request a care conference with your healthcare team if you feel your concerns are not being addressed.

Questions You May Want to Ask

Diagnosis

- What is the exact name of my diagnosis, disease, or condition? If this condition has other names, what are they?
- What can I expect to happen as a result of having this condition? How will it affect my work and everyday activities?
- Will I need to see a specialist? If yes, who would you suggest? Will I need a referral to see this specialist?

Choices for Treatment or Procedures

- What choices for treatment do I have?
- What are the risks or problems that might occur with these treatments or procedures?

Suggested Treatment or Procedure

- What treatment or procedure do you suggest for me? Why?
- What are the risks or problems that might occur with this treatment or procedure?
- How long does this treatment or procedure take?
- Will I need a family member or friend to be a caregiver (someone who can help with care) at the hospital or at home?
- Will I need someone to drive me to and from the hospital when I have this treatment or procedure?
- Should I limit or avoid any activities after this treatment or procedure?
- What can I do to manage any pain or other symptoms after this treatment or procedure?

Helpful Phone Numbers

University of Washington Medical Center (UWMC) - Montlake

Health Information Management (medical records)	206.744.9000
Patient Relations.....	206.598.8382
Pharmacy.....	206.598.4363
UWMC Main Operator (24 hours a day).....	206.598.3300
UWMC Paging Operator (24 hours a day)	206.598.6190

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.