

# 5 پرسش

شیوه ی درخواست از پزشک یا سایر ارائه کنندگان خدمات بهداشتی قبل از دریافت هر نوع آزمایش، درمان یا عمل

بعضی از آزمایش ها، درمان ها و عمل ها سودمندی کمی دارند. و در برخی از موارد، ممکن است زیان آور هم باشند.

ابرای حصول اطمینان از دریافت مراقبت در یک سطح درست - نه زیاد و نه کم، از ۵ پرسش استفاده کنید .

1

**آیا من به این آزمایش، درمان یا عمل نیاز دارم یا نه؟**  
آزمایش ها به شما و پزشک تان یا سایر ارائه کنندگان مراقبت های بهداشتی کمک می نماید تا مشکل را تشخیص دهید. درمان ها (از قبیل داروها) و عمل ها ممکن است برای درمان کمک نمایند.

2

**احتمال خطر ها (ریسک ها) کدامند؟**  
آیا این آزمایش یا درمان عوارض جانبی دارد؟ احتمال گرفتن نتیجه ای نادرست چقدر است؟ آیا این می تواند به آزمایشات بیشتر، یا عمل دیگری منجر شود؟

3

**آیا گزینه های ساده تر و امن تری وجود دارند؟**  
بپرسید که آیا گزینه های دیگری برای درمان مؤثر وجود دارد؟ آیا تغییر شیوه ی زندگی مانند خوردن خوراک های سالم تر یا بیشتر ورزش کردن، می تواند گزینه های امن و مؤثری باشند .

4

**اگر هیچ کار نکنم چه می شود؟**  
بپرسید که اگر شما این آزمایش، درمان یا عمل را فوری نداشته باشید، وضعیت شما بهتر - یا بدتر خواهد شد.

5

**هزینه ها چقدر می باشند؟**  
هزینه ها ممکن است برای شما از نوع مالی، عاطفی، یا زمانی باشند. هنگامی که برای جامعه هزینه در بر داشته باشد، آیا این هزینه معقول است یا می توان از یک چاره ارزان تر دیگری استفاده نمود؟

بر گرفته از اطلاعات تدوین شده توسط Consumer Reports (گزارش های مراجعین)

Choosing Wisely Australia® ابتکاری است که پزشکان بالینی، مراجعین، و افراد ذینفع در مراقبت های بهداشتی را توانمند می سازد تا گفت و شنودی مهم پیرامون آزمایشات، درمان ها و عمل های غیر لازم را آغاز نمایند .

Choosing Wisely Australia توسط دانشکده ها، انجمن ها و جوامع پزشکی، با تأکید بر مراقبت با کیفیت بالا، رهبری می شود.

مراقبت معقول به معنی ارائه ی اطلاعات دقیق در هنگام ایجاد آن ها می باشد. این اطلاعات به منظور جایگزینی برای مشورت پزشکی نمی باشد و نباید به آن به تنهایی برای مدیریت یا تشخیص عوارض پزشکی اتکا شود .

Choosing Wisely Australia®

هرگونه مسئولیت قانونی (از جمله غفلت کاری) را برای هرگونه زیان، خسارت یا جرح ناشی از اتکای به این اطلاعات یا استفاده از آن را خود سلب می نماید. برای متن کامل رفع

مسئولیت قانی به [www.choosingwisely.org.au](http://www.choosingwisely.org.au) مراجعه کنید .



برای آگاهی بیشتر به اینجا مراجعه کنید  
[choosingwisely.org.au](http://choosingwisely.org.au)



به گفتگو ملحق شوید  
[@ChooseWiselyAU](https://twitter.com/ChooseWiselyAU)