



# 5คำถาม

สอบถามแพทย์หรือผู้ให้การดูแลสุขภาพของคุณ  
ก่อนที่คุณจะรับการทดสอบ การรักษา หรือกรรมวิธี  
ใดๆ

การทดสอบ การรักษา และกรรมวิธีบางอย่างให้ประโยชน์น้อยมาก และ  
ในบางกรณี อาจก่อให้เกิดอันตรายได้

ใช้คำถาม 5 ข้อนี้เพื่อความแน่ใจว่าลงท้ายคุณได้รับการดูแลในปริมาณที่  
ถูกต้อง - คือไม่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป



1

**ฉันจำเป็นต้อง  
ได้รับการทดสอบ  
การรักษา หรือ  
กรรมวิธีนี้จริงๆ หรือ?**

การทดสอบอาจช่วยคุณ แพทย์ของคุณ หรือผู้ให้การดูแลสุขภาพ  
ของคุณลงความเห็นเกี่ยวกับปัญหานั้นๆ การรักษาเช่นยาและ  
กรรมวิธีต่างๆ อาจช่วยการรักษาได้

2

**อะไรคือ  
ความเสี่ยง?**

จะเกิดอาการข้างเคียงจากการทดสอบหรือการรักษาไหม? โอกาส  
ที่จะได้รับผลลัพธ์ที่ไม่ถูกต้องมีมากน้อยเพียงใด? เรื่องนี้จะนำไป  
สู่การทดสอบมากขึ้นการรักษาเพิ่มเติม หรือกรรมวิธีอื่นอีกไหม?

3

**มีทางเลือก  
ที่ง่ายกว่า  
ปลอดภัยกว่าไหม?**

สอบถามดูว่ามีทางเลือกอื่นอีกไหมที่อาจใช้ได้ผล การ  
เปลี่ยนแปลงลีลาชีวิต เช่นการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์กว่า  
หรือการออกกำลังกายให้มากขึ้นอาจเป็นทางเลือกที่ปลอดภัยและ  
ได้ผล

4

**จะเกิดอะไรขึ้น  
หากฉันไม่ทำ  
อะไรเลย**

สอบถามดูว่าอาการป่วยของคุณจะเลวลงหรือดีขึ้น – หากคุณไม่  
รับการทดสอบ การรักษา หรือกรรมวิธีโดยทันที

5

**ค่าใช้จ่าย  
เท่าไร?**

ค่าใช้จ่ายอาจเป็นเรื่องเกี่ยวกับการเงิน จิตใจ หรือค่าเวลาของคุณ  
ในกรณีที่มีค่าใช้จ่ายต่อชุมชน ค่าใช้จ่ายนั้นๆ สมเหตุสมผลหรือไม่  
หรือมีทางเลือกอื่นที่ถูกกว่า?



สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม โปรดไปที่  
[choosingwisely.org.au](http://choosingwisely.org.au)



เข้าร่วมการสนทนา  
[@ChooseWiselyAU](https://twitter.com/ChooseWiselyAU)

ปรับปรุงจากวัสดุที่พัฒนาตามรายงานผู้ริโภค ภายใต้ใบอนุญาตจาก ABIM Foundation  
Choosing Wisely Australia® เป็นการริเริ่มที่ทำให้แพทย์ ผู้ริโภคและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในการดูแล  
สุขภาพเริ่มการสนทนาที่สำคัญเกี่ยวกับการทดสอบ การรักษา และกรรมวิธีที่ไม่สำคัญ ด้วยการเน้นที่การ  
ดูแลที่มีคุณภาพสูง Choosing Wisely Australia® ได้รับการนำโดยมหาวิทยาลัยแพทย์ สังคม และ  
สมาคมของออสเตรเลีย และได้รับการอำนวยความสะดวกโดย NPS MedicineWise  
การดูแลที่เหมาะสมจะถูกนำไปใช้ในการให้ข้อมูลที่ถูกต้อง ณ เวลาที่กระทำขึ้น ข้อมูลนี้ มีไว้เพื่อให้เป็นตัวแทนคำแนะนำด้าน  
การแพทย์ และไม่ควรมีไปใช้เฉพาะกับการจัดการหรือการวินิจฉัยอาการป่วยแต่เพียงอย่างเดียว Choosing Wisely Australia®  
ปฏิเสธความรับผิดชอบทั้งหมด (รวมทั้งความประมาทเลินเล่อ) ต่อความเสี่ยง ความเสียหายหรือการบาดเจ็บใดๆ อันเกิดจาก  
การพึ่งพาหรือการใช้ข้อมูลนี้ โปรดอ่านข้อจำกัดการรับผิดชอบทั้งหมดที่ [choosingwisely.org.au](http://choosingwisely.org.au).