

Что сказал врач

Отделите назначение от догадок и страхов.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Какой диагноз назван?

Например: Диагноз записан в выписке.

Что назначено сделать?

Например: Анализы и препарат по схеме.

Какие сроки важны?

Например: Повторный приём через 2 недели.

Что непонятно уточнить?

Например: Побочные эффекты и ограничения.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Неделя с лечением

Встройте назначения в обычный день.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Когда принимать лекарство?

Например: Утром после завтрака.

Что поменять в расписании?

Например: Не ставить встречи рано.

Какие дела облегчить?

Например: Заказать продукты домой.

Кто может напомнить?

Например: Партнёр проверит календарь.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Разговор с близкими

Скажите, какая помощь нужна без общих фраз.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Кому расскажу первым?

Например: Сестре вечером.

Что скажу о состоянии?

Например: Есть диагноз, разбираюсь с лечением.

Какая помощь нужна?

Например: Съездить на анализы.

Что не хочу обсуждать?

Например: Страшные истории знакомых.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.