

# The Right Call Every Time. Your Medical Home.



Remember you can  
call 24 hours a day,  
seven days a week.



Community Care of North Carolina

Funding provided by the N.C. Foundation for Advanced Health Programs, Inc.

## MAKE EACH DOCTOR'S VISIT WORK FOR YOU!

### Before your visit

- Write down your questions and worries. If it's a long list, ask for a longer visit.
- If you see a specialist, ask them to send their report to your primary doctor.

### On the day of your visit

- Put all your medicine in a bag and bring it with you to your doctor's visit.
- Bring your Medicare, Medicaid or other insurance card.
- Bring your list of questions.
- If you need help, ask a friend or family member to join you.

### At your doctor's office

- Relax! Ask questions! Take notes. Tell your doctor when you don't understand. Remember, your doctor wants the very best for you.
- Ask your doctor to tell you the values of your blood pressure, weight, and lab tests. Keep a record of these values.
- Ask your doctor when you should schedule your next visit.

### After the visit

- Keep your medical information in one place-ready for the next visit.



## DEALING WITH HEALTH PROBLEMS

### Things you can do for yourself

- Learn as much as you can about how to care for your illness. The more you know, the better for your health.
- Be sure your doctor's office is right for you. It should be a place where you can get appointments quickly and easily. Go there first whenever you need medical help. Make your doctor's office your medical home.
- Some health problems, like high blood pressure or diabetes, require you to change the way you live. Think about changes you are ready to make now. Talk with your doctor, friends and family about how they can help you make those changes so you can enjoy better health.
- Join a support group. There may be one in your area for people with your health problem. Support groups are a good place to find free advice, friendship and a feeling of control over your health.



### Medicine

- You may need to take regular medicine to help you manage your health problem. Make sure you know how to take your medicine-ask your doctor for help if you don't understand.
- Bring all your medicine with you to your doctors' appointments. Talk with your doctor about all the medicine you are taking, even those that were given to you by a different doctor. Also make sure to tell your doctor about any medicines you buy for yourself or herbal remedies you may be taking.
- Don't stop taking a prescription medicine without first talking with your doctor.



# Siempre la llamada correcta. Su Hogar Médico



Recuerde que puede  
llamar las 24 horas  
del día, los 7 días  
de la semana.



## ¡HAGA QUE CADA VISITA AL MÉDICO SEA PRODUCTIVA PARA USTED!

### Antes de la visita

- Escriba sus preguntas e inquietudes. Si es una lista larga, solicite una visita más larga.
- Si visitará a un especialista, pídale que envíe su informe a su médico de atención primaria.



### El día de su visita

- Coloque todos los medicamentos en una bolsa y llévela a la consulta con su médico.
- Lleve su tarjeta de Medicare, Medicaid u otra tarjeta de seguro que posea.
- Lleve una lista de sus preguntas.
- Si necesita ayuda, pídale a un amigo o miembro de la familia que le acompañe.

### En el consultorio del médico

- ¡Relájese! ¡Haga preguntas! Tome notas. Dígale a su médico cuando no comprenda. Recuerde, su médico quiere lo mejor para usted.
- Pídale a su médico que le diga cuanto es su presión, el peso y los resultados de los exámenes de laboratorio. Lleve un registro de esos resultados.
- Pregúntele a su médico cuando debe de hacer su próxima cita.

### Después de la consulta

- Guarde la información médica en un lugar: que quede preparada para la próxima visita.

Doctor: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Horas: \_\_\_\_\_

Tel. para horas no laborables:

\_\_\_\_\_



Community Care of North Carolina

## CÓMO ENFRENTAR LOS PROBLEMAS DE SALUD

### Cosas que usted puede hacer por sí mismo

- Aprenda todo lo que pueda sobre el cuidado de su enfermedad. Cuanto más sepa, mejor será para su salud.
- Asegúrese de que el consultorio de su médico sea adecuado para usted. Debe ser un lugar donde usted pueda solicitar citas rápidas y fácilmente. Vaya al consultorio la primera vez que necesite ayuda médica. Haga que la clínica de su médico sea su hogar médico.
- Algunos problemas de salud, como la presión alta o la diabetes requieren que usted cambie el estilo de vida. Piense sobre los cambios que está dispuesto a hacer ahora. Hable con su médico, amigos y familiares sobre cómo pueden ayudarle a hacer esos cambios para que usted pueda gozar de una salud mejor.
- Únase a un grupo de apoyo. Puede haber alguno en su zona para las personas con su problema de salud. Los grupos de apoyo son un buen sitio para encontrar consejos gratuitos, amistad y una sensación de control sobre su salud.



### Medicamentos

- Es posible que deba tomar medicamentos regularmente para ayudarle a controlar su problema de salud. Asegúrese de saber cómo tomar su medicamento: pídale a su médico que le ayude si no comprende.
- Lleve todos sus medicamentos a su cita con su médico. Hable con su médico sobre los medicamentos que está tomando, incluso aquellos que le ha dado otro médico. Además, asegúrese de decirle sobre los medicamentos que compra usted mismo o aquellos remedios herbales que esté tomando.
- Llame al consultorio de su médico si se siente mal después de haber tomado algún medicamento. No dejes de tomar una medicina recetada sin hablar con su médico.



Siempre La  
Llamada Correcta.  
Su Hogar Médico.