

# • 3 คำถามสุขภาพ สู่การมีสุขภาพที่ดี •

## 3 คำถามสุขภาพ

• ทุกครั้งที่คุณพูดคุยกับผู้ให้บริการด้านสุขภาพ •  
โปรดถามคำถาม 3 ข้อ ดังนี้



**1**  
ฉันมีปัญหา  
สุขภาพ  
ด้านใด



**2**  
ฉันต้องทำ  
อย่างไรเพื่อ  
แก้ไขปัญหา  
สุขภาพ



**3**  
วิธีการแก้ปัญหา  
สุขภาพนี้  
สำคัญมากน้อย  
เพียงใด

ควรถาม 3 คำถาม  
สุขภาพเวลาใด ?

- ทุกครั้งที่คุณไปพบหมอ พยาบาล เภสัชกรหรือผู้ให้บริการด้านสุขภาพ
- การเตรียมตัวสำหรับการรักษาพยาบาล หรือขั้นตอนการรักษาต่างๆ
- เมื่อได้รับยารักษาโรค

ควรทำอย่างไรถ้า  
ยังไม่เข้าใจปัญหา  
สุขภาพที่เกิดขึ้น ?

- รีบแจ้งให้หมอ, พยาบาล, เภสัชกรทราบว่า คุณยังไม่เข้าใจในสิ่งที่คุณต้องปฏิบัติในการดูแลสุขภาพตนเอง
- คุณอาจพูดว่า “ปัญหาสุขภาพนี้ เป็นเรื่องใหม่สำหรับฉัน ช่วยอธิบายให้ฟังอีกครั้ง?”

ใครบ้างที่ต้องถาม  
3 คำถาม  
สุขภาพ ?

- ทุกคนที่ต้องการความช่วยเหลือด้านสุขภาพ หรือต้องการทราบข้อมูลสุขภาพตนเอง
- การถามคำถามจะช่วยให้คุณเข้าใจสุขภาพตนเองมากยิ่งขึ้น