



Ask  
Me 3<sup>®</sup>

Ask Me 3 is a registered trademark licensed  
to the Institute for Healthcare Improvement

## Good Questions for Your Good Health

Asking questions can help you  
be an active member of your  
health care team

Use the **Ask Me 3** questions  
every time you talk with a  
health care provider

### When to Ask Questions

You can ask questions when:

- You see a doctor, nurse, pharmacist, or other health care provider.
- You prepare for a medical test or procedure.
- You get your medicine.

### What If I Ask and Still Don't Understand?

- Let your health care provider know if you still don't understand what you need to do.
- You might say, "This is new to me. Will you please explain that to me one more time?"

### Who Needs to Ask 3?

Everyone wants help with health information. You are not alone if you find things confusing at times. Asking questions helps you understand how to stay well or to get better.

1.  
**What is my main problem?**

2.  
**What do I need to do?**

3.  
**Why is it important for me  
to do this?**

The **Ask Me 3** questions are designed  
to help you take better care of your health.  
To learn more, visit [www.npsf.org/askme3](http://www.npsf.org/askme3).

# Write Your Health Care Provider's Answers to the 3 Questions Here:

## 1. What is my main problem?

---

---

---

## 2. What do I need to do?

---

---

---

## 3. Why is it important for me to do this?

---

---

---

### Asking these questions can help me:

- Take care of my health
- Prepare for medical tests
- Take my medicines the right way

I don't need to feel rushed or embarrassed if I don't understand something. I can ask my health care provider again.

When I Ask 3, I am prepared. I know what to do for my health.

## Your Provider *Wants* to Answer 3

Are you nervous to ask your provider questions? Don't be. You may be surprised to learn that your medical team wants you to let them know that you need help.

Like all of us, health care providers have busy schedules. Yet they want you to know:

- All you can about your condition.
- Why this is important for your health.
- Steps to take to keep your condition under control.

**Bring your medicines with you** the next time you visit a health care provider. Or, write the names of the medicines you take on the lines below.

---

---

---

---

---

---

Like many people, you may see more than one health care provider. It is important that they all know about all of the medicines you are taking so that you can stay healthy.

Ask Me 3<sup>®</sup> is an educational program provided by the Institute for Healthcare Improvement / National Patient Safety Foundation to encourage open communication between patients and health care providers.

To learn more about **Ask Me 3** visit [www.npsf.org/askme3](http://www.npsf.org/askme3).





Ask Me 3 là khẩu hiệu đã đăng ký được cấp phép bởi Viện Cải Tiến Y Khoa

## Câu Hỏi Hay Cho Bạn Sức Khỏe Tốt

Đặt câu hỏi giúp bạn trở thành một thành viên tích cực trong nhóm chăm sóc sức khỏe

Sử dụng bộ câu hỏi Ask Me 3 mỗi khi bạn trao đổi với nhân viên y tế.

### Khi nào nên đặt câu hỏi

Bạn có thể đặt câu hỏi khi:

- Gặp bác sĩ, điều dưỡng, dược sĩ hoặc nhân viên y tế.
- Chuẩn bị cho kiểm tra sức khỏe hoặc thực hiện thủ thuật.
- Nhận thuốc.

### Nếu tôi hỏi mà vẫn không hiểu thì tôi phải làm gì?

- Hãy để nhân viên y tế biết nếu bạn vẫn không hiểu mình cần làm gì.
- Bạn có thể nói: “Tôi chưa hiểu rõ vấn đề này. Bạn vui lòng giải thích một lần nữa được không?”

### Ai cần sử dụng bộ câu hỏi Ask Me 3?

Mọi người đều muốn được cung cấp thông tin liên quan đến sức khỏe của mình. Nên nhớ rằng bạn không lẻ loi trong việc tìm ra câu trả lời cho thắc mắc của mình. Việc đặt câu hỏi giúp bạn hiểu làm thế nào để sống khỏe và tốt hơn.

1. Vấn đề chính của tôi là gì ?

2. Tôi cần phải làm gì?

3. Tại sao làm điều này đối với tôi là quan trọng?

Bộ câu hỏi Ask Me 3 được thiết kế nhằm giúp bạn chăm sóc sức khỏe của mình tốt hơn. Để tìm hiểu thêm, hãy truy cập: [www.npsf.org/askme3](http://www.npsf.org/askme3).

## Viết lại câu trả lời của nhân viên y tế cho bộ câu hỏi Ask Me 3 của bạn tại đây:

### 1. Vấn đề chính của tôi là gì?

---

---

---

### 2. Tôi cần phải làm gì?

---

---

---

### 3. Tại sao làm điều này quan trọng đối với tôi?

---

---

---

#### Hỏi những câu hỏi này có thể giúp tôi:

- Chăm sóc sức khỏe của chính mình
- Chuẩn bị cho các xét nghiệm
- Dùng thuốc đúng cách

Tôi không cần phải cảm thấy vội vàng hay xấu hổ nếu tôi không hiểu điều gì đó. Tôi có thể hỏi lại nhân viên y tế.

Khi tôi hỏi bộ câu hỏi Ask Me 3 này, nghĩa là tôi đã sẵn sàng.

Tôi biết cần phải làm gì cho sức khỏe của mình.

## Nhân viên Y tế cũng muốn cung cấp cho bạn câu trả lời của bộ ba câu hỏi Ask Me 3 này

Bạn có ngại khi hỏi nhân viên y tế những câu hỏi này không? Xin đừng ngại. Bạn có thể ngạc nhiên khi biết rằng đội ngũ y tế cũng muốn bạn cho họ biết bạn cần giúp đỡ.

Các nhân viên y tế rất bận rộn. Tuy nhiên, họ vẫn muốn bạn cho họ biết:

- Tất cả thông tin liên quan đến tình trạng sức khỏe của bạn.
- Tại sao điều này lại quan trọng đối với sức khỏe của bạn.
- Các bước cần thực hiện để kiểm soát tình trạng sức khỏe của bạn.

**Mang theo** thuốc của bạn vào lần tái khám tiếp theo khi bạn đến gặp nhân viên y tế. Hoặc viết tên các loại thuốc mà bạn đang dùng vào các dòng bên dưới.

---

---

---

---

---

---

Như rất nhiều người, bạn có thể sẽ gặp nhiều nhân viên y tế. Điều quan trọng là tất cả họ đều biết rõ về các loại thuốc bạn đang sử dụng để đảm bảo sức khỏe của mình.

Ask Me 3<sup>®</sup> là chương trình giáo dục do Viện Cải Tiến Y Khoa / Quý An toàn Bệnh nhân Quốc gia (Hoa Kỳ) cung cấp, nhằm khuyến khích giao tiếp cởi mở giữa bệnh nhân và nhân viên y tế.

Để tìm hiểu thêm về Ask Me 3, vui lòng truy cập vào [www.npsf.org/askme3](http://www.npsf.org/askme3).