

APPOINTMENT EMPOWERMENT KIT



Visits with your doctor are meant to help you achieve your health goals and provide healing for you to become your best self. That's why **We Got Us** created this kit to help you feel confident and empowered during your next visit. Fill out as many spaces as you can and if you have questions, use the QR codes to find new resources to help you get the most out of your visit.

Purpose of my appointment:

Ex. general check up, follow up my diabetes

Things I need to bring my appointment:

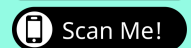
- Logs (Blood pressure, blood sugar, dietary)
- Previous records (imaging, hospital records)
- Medications
- Other _____

Challenges I've had leading up to my appointment:

- Transportation
- Understanding my diagnosis
- Affording medication
- Affording food
- Accessing internet for televisits
- Other _____

Things I'd like to know before my appointment:

Use this QR code or visit wegotusproject.org to find information about health topics including:



- Diabetes and high blood sugar
- Hypertension/high blood pressure
- Maternal health and birthing
- General wellness tips

Things I want to clarify at my appointment:

Were all my concerns addressed?

- Yes
- If not, list here _____

HERRAMIENTAS PARA SU CITA



Visitas con el doctor son para ayudar lograr sus metas de salud y proveer lo que necesita para convertirse su mismo en lo más saludable posible. Por eso "We Got Us" ha creado esta pagina de recursos para ayudarse sentir mas confianza y empoderamiento durante su próxima visita con el doctor. Llene lo mas espacios posible abajo y si tenga preguntas use la camera en su teléfono para escanear el condigo para visitar nuestra pagina web donde tenemos más recursos sobre varios temas sobre la salud.

Motivo de mi cita:

Ejemplo: visita general, seguimiento para la diabetes

Cosas necesito traer a mi cita:

- Página con niveles recordados de presión etc.
- Registros pasados (de hospital, imágenes)
- Medicamentos
- Otra: _____

Dificultades he tenido antes de mi cita:

- Transportación
- Entendiendo mi diagnosis
- Pagar por mi medicamentos
- Pagar por comida
- Acceder internet para mi citas en la red
- Otra: _____

Cosas me gustaría aprender antes de mi cita:

Use esto **codigo** o visite wegotusproject.org para encontrar información sobre varios temas de salud incluyendo:



- Diabetes y azúcar alto
- Hipertensión y la presión alta
- Salud maternal y parto
- Consejos para bienestar general

Cosas me gustaría aclarar antes de mi cita:

Todas mis preocupaciones y preguntas fueron aclaradas durante mi cita?

- Sí
- Si no, ponga las aquí _____

FERRAMENTAS PARA SUA CONSULTA



As visitas ao médico são para ajudá-lo a alcançar seus objetivos de saúde e fornecer o que você precisa para se tornar o mais saudável possível. É por isso que “We Got Us” criou esta página de recursos para ajudá-lo a se sentir mais confiante e capacitado durante sua próxima visita ao médico. Preencha o maior número possível de espaços abaixo e se tiver dúvidas use a câmera do seu celular para escanear o código para visitar nosso site onde temos mais recursos sobre diversos temas de saúde.

Propósito da minha consulta:

Exemplo: consulta geral, para diabetes

Coisas que preciso levar para a consulta:

- Página com níveis de pressão arterial
- Registros hospitalares anteriores
- Medicamentos
- Outro: _____

Dificuldades que tive antes da minha consulta:

- Transporte
- Entendendo meu diagnóstico
- Pagar meus medicamentos
- Pagar por comida
- Acessar a internet para meu namoro online
- Outro: _____

Coisas que eu gostaria de saber antes da minha consulta:

Use este código ou visite wegotusproject.org para encontrar informações sobre vários tópicos de saúde, incluindo:



- diabetes e açúcar elevado
- hipertensão e pressão alta
- saúde materna e parto
- conselho para o bem-estar geral

Coisas que gostaria de esclarecer antes da minha consulta:

Todas as minhas preocupações e dúvidas foram esclarecidas durante a minha consulta?

- Sim
- Se não, coloque-os aqui _____