

THE ALETHEIA PROJECT



你的健康，用你自己的话来说

自我倡导日记

SELF-ADVOCACY JOURNAL · 简体中文

一本帮你记录健康经历、为下一次看医生做好准备的指南。

这本日记属于 _____

开始记录的日期 _____



“

了解自己的健康，不是你必须努力去换取的奖励，而是你与生俱来的权利。

— — The Aletheia Project



目录

I 如何使用这本日记

II 为自己的健康发声

III 症状与感受记录表

IV 看医生之前……

V 看完医生之后……

VI 日常记录

VII 重要提示

VIII 结语

I

II

III

IV

V

VI

VI

VII

小提示：留意页面右侧边缘的红色标签，它会告诉你现在在哪一部分。

I 从这里开始 如何使用这本日记

这本日记是一个可以动手填写、反复使用的工具，帮助你弄清楚自己正在经历什么。

它能帮你留意到持续存在的或新出现的症状，为即将到来的就诊做好准备，并把你的健康经历记录下来。

用法没有对错之分。想记录的就写下来，不需要的就跳过。你可以把它带去看医生，也可以把填好的页面用手机拍下来。只用一次也行，每次都行——怎么对你有帮助就怎么用。

1

留意

在记录表和日常记录里写下正在发生的事情

2

准备

填好“看医生之前”这一部分，并带在身上

3

跟进

记下医生告诉你的内容，以及接下来要做的事

请记住

这本日记帮助你记录自己的健康经历，但它不能用来做专业诊断。

我的基本信息（看医生时用得上）

Medicare 卡号（澳大利亚全民医保卡）

出生日期

我的家庭医生（GP，全科医生）

/ 诊所

电话

过敏情况

紧急联系人

II 它真正的样子 为自己的健康发声

在看病时为自己发声，并不意味着要和医生（或其他医护人员）对着干。大多数时候，它比你想象的要简单、细小得多：

- 1* 提前把要说的写下来，免得到时候一紧张就忘了
- 2* 提问，哪怕只是一个很简单的问题
- 3* 听不明白的时候，请对方解释一下
- 4* 直接说一句：“我没听懂。”
- 5* 说出你还是不太确定，或者你的问题还没有得到解答

小小的一步，也是在为自己发声。

II 不知道怎么开口？ 开口小贴士

试试下面这些说法。把感觉最像你会说的那几句圈出来。

☐ “不好意思，您能再解释一遍吗？我刚才没太跟上。”
(“Sorry, can you explain that again? I didn't quite follow.”)

☐ “我觉得这个问题还没有解决。我们能聊聊接下来该怎么办吗？”
(“I don't think this feels resolved. Can we talk about what's next?”)

☐ “我提前写了几点，怕自己忘了。我可以一条一条说一下吗？”
(“I wrote a few notes down so I don't forget. Is it okay if I go through them?”)

☐ “我不太知道该怎么形容，但就是感觉有些不一样了。”
(“I'm not sure how to describe this, but something feels different.”)

☐ “您能换一种方式解释一下吗？我还不太确定自己理解了。”
(“Could you please explain that in a different way? I'm not quite sure I understand.”)

✍ 写下你自己的开场白

III 留意身体和心里正在发生什么 症状与感受记录表

用这几页记录你目前的健康状况，看医生时带上它们。

日期	记录的是

1 我正在经历什么？

用你自己的话来描述。没有错误的答案。

2 它是什么时候开始的？

写具体日期，或者大概的时间也可以，比如：“考试那段时间前后”“开始吃一种新药以后”。

3 它多久出现一次?

☐ 一次 ☐ 几次 ☐ 每周 ☐ 每天 ☐ 一直都有 ☐ 时有时无

4 它有多严重?

☐ 轻微 ☐ 中等 ☐ 严重

或者打个分 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

描述一下

5 什么会让它好转或加重?

I

II

III

IV

V

VI

VII

VIII

6 它对我的日常生活有什么影响？

☐ 学业 ☐ 睡眠 ☐ 人际关系 ☐ 运动 ☐ 饮食 ☐ 情绪 ☐ 工作

☐ 日常事务

7 我已经尝试过哪些方法？

8 我用过哪些药物或治疗？

名称	用量／频率	什么时候用的	有帮助吗？

IV 花几分钟准备一下 看医生之前.....

进诊室之前，花点时间回答下面这几个问题。这样整个就诊过程会轻松很多。

日期和时间

地点

我要看的是谁

1 我想问什么？

把最重要的问题放在第一个。

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

2 我在担心什么？

3 看完这次医生，我希望自己弄明白什么？

I

II

III

IV

V

VI

VII

VIII

IX

X

XI

XII

XIII

XIV

XV

XVI

XVII

XVIII

XIX

XX

XXI

XXII

XXIII

XXIV

XXV

XXVI

XXVII

XXVIII

XXIX

XXX

XXXI

XXXII

XXXIII

XXXIV

XXXV

XXXVI

XXXVII

XXXVIII

XXXIX

XL

XLI

XLII

XLIII

XLIV

XLV

XLVI

XLVII

XLVIII

XLIX

L

LI

LII

LIII

LIV

LV

LVI

LVII

LVIII

LIX

LX

LXI

LXII

LXIII

LXIV

LXV

LXVI

LXVII

LXVIII

LXIX

LXX

LXXI

LXXII

LXXIII

LXXIV

LXXV

LXXVI

LXXVII

LXXVIII

LXXIX

LXXX

LXXXI

LXXXII

LXXXIII

LXXXIV

LXXXV

LXXXVI

LXXXVII

LXXXVIII

LXXXIX

LXXXX

LXXXXI

LXXXXII

LXXXXIII

LXXXXIV

LXXXXV

LXXXXVI

LXXXXVII

LXXXXVIII

LXXXXIX

LXXXXX

LXXXXXI

LXXXXXII

LXXXXXIII

LXXXXXIV

LXXXXXV

LXXXXXVI

LXXXXXVII

LXXXXXVIII

LXXXXXIX

LXXXXXX

LXXXXXXI

LXXXXXXII

LXXXXXXIII

LXXXXXXIV

LXXXXXXV

LXXXXXXVI

LXXXXXXVII

LXXXXXXVIII

LXXXXXXIX

LXXXXXXX

LXXXXXXXI

LXXXXXXXII

LXXXXXXXIII

LXXXXXXXIV

LXXXXXXXV

LXXXXXXXVI

LXXXXXXXVII

LXXXXXXXVIII

LXXXXXXXIX

LXXXXXXX

LXXXXXXXI

LXXXXXXXII

LXXXXXXXIII

LXXXXXXXIV

LXXXXXXXV

LXXXXXXXVI

LXXXXXXXVII

LXXXXXXXVIII

LXXXXXXXIX

LXXXXXXX

LXXXXXXXI

LXXXXXXXII

LXXXXXXXIII

LXXXXXXXIV

LXXXXXXXV

LXXXXXXXVI

LXXXXXXXVII

LXXXXXXXVIII

LXXXXXXXIX

LXXXXXXX

LXXXXXXXI

LXXXXXXXII

LXXXXXXXIII

LXXXXXXXIV

LXXXXXXXV

LXXXXXXXVI

LXXXXXXXVII

LXXXXXXXVIII

LXXXXXXXIX

LXXXXXXX

LXXXXXXXI

LXXXXXXXII

LXXXXXXXIII

LXXXXXXXIV

LXXXXXXXV

LXXXXXXXVI

LXXXXXXXVII

LXXXXXXXVIII

LXXXXXXXIX

LXXXXXXX

LXXXXXXXI

LXXXXXXXII

LXXXXXXXIII

LXXXXXXXIV

LXXXXXXXV

LXXXXXXXVI

LXXXXXXXVII

LXXXXXXXVIII

LXXXXXXXIX

LXXXXXXX

LXXXXXXXI

LXXXXXXXII

LXXXXXXXIII

LXXXXXXXIV

LXXXXXXXV

LXXXXXXXVI

LXXXXXXXVII

LXXXXXXXVIII

LXXXXXXXIX

LXXXXXXX

LXXXXXXXI

LXXXXXXXII

LXXXXXXXIII

LXXXXXXXIV

LXXXXXXXV

LXXXXXXXVI

LXXXXXXXVII

LXXXXXXXVIII

LXXXXXXXIX

LXXXXXXX

LXXXXXXXI

LXXXXXXXII

LXXXXXXXIII

LXXXXXXXIV

LXXXXXXXV

LXXXXXXXVI

LXXXXXXXVII

LXXXXXXXVIII

LXXXXXXXIX

LXXXXXXX

LXXXXXXXI

LXXXXXXXII

LXXXXXXXIII

LXXXXXXXIV

LXXXXXXXV

LXXXXXXXVI

LXXXXXXXVII

LXXXXXXXVIII

LXXXXXXXIX

LXXXXXXX

LXXXXXXXI

LXXXXXXXII

LXXXXXXXIII

LXXXXXXXIV

LXXXXXXXV

LXXXXXXXVI

LXXXXXXXVII

LXXXXXXXVIII

LXXXXXXXIX

LXXXXXXX

LXXXXXXXI

LXXXXXXXII

LXXXXXXXIII

LXXXXXXXIV

LXXXXXXXV

LXXXXXXXVI

LXXXXXXXVII

LXXXXXXXVIII

LXXXXXXXIX

LXXXXXXX

LXXXXXXXI

LXXXXXXXII

LXXXXXXXIII

LXXXXXXXIV

LXXXXXXXV

LXXXXXXXVI

LXXXXXXXVII

LXXXXXXXVIII

LXXXXXXXIX

LXXXXXXX

LXXXXXXXI

LXXXXXXXII

LXXXXXXXIII

LXXXXXXXIV

LXXXXXXXV

LXXXXXXXVI

LXXXXXXXVII

LXXXXXXXVIII

LXXXXXXXIX

LXXXXXXX

LXXXXXXXI

LXXXXXXXII

LXXXXXXXIII

LXXXXXXXIV

LXXXXXXXV

LXXXXXXXVI

LXXXXXXXVII

LXXXXXXXVIII

LXXXXXXXIX

LXXXXXXX

LXXXXXXXI

LXXXXXXXII

LXXXXXXXIII

LXXXXXXXIV

LXXXXXXXV

LXXXXXXXVI

LXXXXXXXVII

LXXXXXXXVIII

LXXXXXXXIX

LXXXXXXX

LXXXXXXXI

LXXXXXXXII

LXXXXXXXIII

LXXXXXXXIV

LXXXXXXXV

LXXXXXXXVI

LXXXXXXXVII

LXXXXXXXVIII

LXXXXXXXIX

LXXXXXXX

LXXXXXXXI

LXXXXXXXII

LXXXXXXXIII

LXXXXXXXIV

LXXXXXXXV

LXXXXXXXVI

LXXXXXXXVII

LXXXXXXXVIII

LXXXXXXXIX

LXXXXXXX

LXXXXXXXI

LXXXXXXXII

LXXXXXXXIII

LXXXXXXXIV

LXXXXXXXV

LXXXXXXXVI

LXXXXXXXVII

LXXXXXXXVIII

LXXXXXXXIX

LXXXXXXX

LXXXXXXXI

LXXXXXXXII

LXXXXXXXIII

LXXXXXXXIV

LXXXXXXXV

LXXXXXXXVI

LXXXXXXXVII

LXXXXXXXVIII

LXXXXXXXIX

LXXXXXXX

LXXXXXXXI

LXXXXXXXII

LXXXXXXXIII

LXXXXXXXIV

LXXXXXXXV

LXXXXXXXVI

LXXXXXXXVII

LXXXXXXXVIII

V 趁着记忆还清楚 看完医生之后.....

看完医生后马上回答这几个问题，趁你还记得清楚。

1 医生告诉了我什么？

2 我接下来要做什么？

I

II

III

IV

V

VI

VII

VIII

3 和上一次就诊相比，有什么变化吗？

I

II

III

IV

V

VI

VII

VIII

后续跟进

日期 _____

和谁 _____

转诊到 (referral, 转诊信) _____

这次就诊感觉怎么样？

☐ 被倾听了

☐ 不太确定

☐ 被敷衍了

如果你觉得自己被敷衍、没被当回事，你可以要求听听另一位医生的意见 (second opinion, 第二意见)。请看第七部分“重要提示”。

VI

少量多次

日常记录

在两次就诊之间随手记一笔：持续记录你一段时间以来注意到的变化。

日期	我注意到了什么	严重程度	什么有帮助

VII 把这些放在身边 重要提示

永远记住：去看医生的时候，你有权……

- ✓ 要求更多的就诊时间
- ✓ 带一个人陪你一起去，或者要求单独看医生
- ✓ 说“我没听懂”，并且想问多少次就问多少次，直到弄明白为止
- ✓ 问一问：如果什么都不做，会怎么样
- ✓ 要求听取另一位医生的意见（second opinion，第二意见）
- ✓ 说出你觉得问题还没有解决
- ✓ 如果觉得不合适，要求换医生或换诊所
- ✓ ……还有，在诊室里理直气壮地占有属于你的位置。

最后提醒

这本日记是一个帮助你做好准备、向医生清楚描述症状或健康问题的工具。它不能作为诊断的确认或证明。

VIII · 你不需要完美的措辞。你只需要愿意说出：“这件事对我很重要。”

你不需要完美的措辞。你只需要愿意说出：“这件事对我很重要。”

你填写的每一页，都是你认真对待自己健康的证明。继续加油：每次看医生都把这本日记带上，随着你的经历变化，不断往里面添加新的内容。

紧急情况

000

澳大利亚紧急电话（救护车、警察、消防）。有生命危险时请立即拨打。

找人聊聊

Kids Helpline 1800 55 1800 — 儿童及青少年求助热线，面向 5-25 岁的年轻人，免费、保密。

Lifeline 13 11 14 — 生命热线，提供 24 小时危机支持。



THE ALETHEIA PROJECT

thealetheiaproject.org · contact@thealetheiaproject.org · [@aletheia.au](https://www.instagram.com/aletheia.au)

健康教育，不是医疗建议。Aletheia 创立于库林民族（Kulin Nation）的伍伦杰里沃伊乌伦（Wurundjeri Woi-wurrung）人的土地上，我们向他们致以敬意。