



Owning Your Own Health Checklist



-
- Add names, phone numbers & addresses of your health providers to the contacts in your phone (doctors, dentist, etc.).
-
- Get a copy of the insurance cards for all of your coverage- medical, dental, vision, and prescription. Or take a picture of the cards and keep them in your cell phone.
-
- Add your emergency contacts and medical information to the Medical ID app in your phone, or write them down in a safe place. Do not forget to include allergies, medications and dosages, medical devices you use, and your blood type.
-
- Learn your personal and family medical history, and write them down or add them to a notes page in your cell phone.
-
- Take notes on paper or in your cell phone during medical appointments so that you do not forget what was said after you leave the appointment.
-
- Plan for how you will describe your symptoms to a care provider with detail - when it started, how it feels, etc. Write it down if needed, so that you are prepared.
-
- Ask your care provider for more details and ask follow up questions if they do not give you enough information or the information was not clear.
-

Office for Community Outreach and Engagement
COE@stonybrookmedicine.edu
631-444-4263
<https://cancer.stonybrookmedicine.edu/CancerResearch/COE>

Scan with your phone





Lista De Verificación Para Su Salud



- Agregue nombres, números de teléfono y direcciones de sus proveedores de atención médica en los contactos de su teléfono (médicos, dentistas, etc.).
- Obtenga una copia de las tarjetas de seguro con su cobertura médica, dental, visión y beneficios de prescripciones. O tome una foto de las tarjetas y guárdelas en su teléfono celular.
- Agregue sus contactos de emergencia y perfil médico en la aplicación Medical ID en su teléfono celular o anótelos en un lugar seguro. No olvide incluir alergias, tipo de sangre, medicinas, dosis, y los dispositivos médicos que usa.
- Conozca su historial médico personal y familiar, y anótelos o agréguelos a una página de notas en su teléfono celular.
- Tome notas de lo que dice su médico en un papel o en su teléfono celular durante las citas médicas para recordar todo lo que se dijo durante la cita.
- Planifique cómo describirá sus síntomas a su proveedor de atención médica. Incluya detalles de cuándo comenzó, cómo se siente, etc. Escríbalo si es necesario, para que esté preparado.
- Pída más detalles a su proveedor de atención médica y/o haga preguntas de seguimiento si no le dieron suficiente información o si no entiende algo.

Office for Community Outreach and Engagement

COE@stonybrookmedicine.edu

631-444-4263

<https://cancer.stonybrookmedicine.edu/CancerResearch/COE>

Escanea con tu teléfono

