

Lista para citas

Unos días antes

- ☐ Confirme la fecha, la hora y la dirección completa, incluido edificio, piso o número de oficina
- ☐ Pregunte en la oficina dónde estacionar, qué entrada usar y con cuánta anticipación llegar
- ☐ Organice el transporte y anote el nombre y teléfono de quien maneja y de alguien de respaldo
- ☐ Pregunte a la persona si quiere que alguien entre con ella o espere afuera
- ☐ Anote las preguntas, la más importante primero
- ☐ Reúna cosas como la identificación con foto, la tarjeta del seguro y los formularios que envió la oficina
- ☐ Si el proveedor pidió una lista de los medicamentos actuales, prepárela tal como la pidió
- ☐ Anote el teléfono de la oficina por si se retrasan

El día anterior

- ☐ Confirme el transporte y la hora de recogida con quien maneja
- ☐ Ponga la identificación, las tarjetas, los formularios y la lista de preguntas en una bolsa o carpeta junto a la puerta
- ☐ Cargue el teléfono y lleve un cargador si la espera puede ser larga
- ☐ Revise el pronóstico del tiempo y prepare la ropa y los zapatos
- ☐ Prepare una botella de agua y un refrigerio si la persona los quiere
- ☐ Calcule la hora de levantarse a partir de la hora de recogida

El mismo día

- ☐ Salga con tiempo extra para el tráfico, el estacionamiento y el registro
- ☐ Lleve la bolsa o carpeta, los lentes y los audífonos si la persona los usa
- ☐ Lleve algo para leer o hacer mientras espera
- ☐ Acuerden su papel: tomar notas, una pregunta específica o esperar afuera
- ☐ Haga las preguntas de la lista de la persona antes de salir
- ☐ Pida en la recepción la tarjeta de recordatorio o los papeles para el siguiente paso

Después

- ☐ Anote la fecha de la próxima cita en el calendario del hogar
- ☐ Programe o confirme el transporte para la próxima cita
- ☐ Comparta la logística con la familia (fechas, transporte) según lo desee la persona
- ☐ Guarde las notas privadas en un lugar que la persona elija, no en un tablero compartido
- ☐ Archive los papeles en la carpeta de citas de la persona
- ☐ Devuelva lo prestado y guarde la bolsa en su lugar

Solo información general; no es asesoramiento médico, legal, financiero ni profesional de seguridad. En caso de emergencia, llame al 911.