



Ochrona Twojego zdrowia Zaangażuj się

Niniejszy projekt jest
finansowany przez Ochrona Twojego
zdrowia Zaangażuj się

www.oha.com

 **OHA** Patient Safety
Support Service



1

Zainteresuj się ochroną swojego zdrowia. Jeśli masz pytania lub wątpliwości co do opieki zdrowotnej, powiedz o tym.

Aby otrzymać jak najlepszą opiekę zdrowotną, powinieneś stać się jednym z członków zespołu własnej opieki zdrowotnej. Oznacza to, że musisz się zaangażować i uczestniczyć w podejmowaniu decyzji o Twojej opiece zdrowotnej. Oznacza to również, że jeśli masz jakieś pytania, musisz zapytać swoich opiekunów, aby móc dokonać świadomego wyboru. To znaczy być przygotowanym do zabiegów i wiedzieć co robić po powrocie do domu. Oznacza to również, że w razie potrzeby, rodzina i przyjaciele mogą Ci pomóc.

Pomoc rodziny, przyjaciół i innych osób

Idąc na spotkanie z przedstawicielem służby zdrowia, dobrze jest zabrać ze sobą członka rodziny lub przyjaciela. Jeśli potrzebny jest tłumacz, dowiedz się wcześniej czy on tam będzie, lub przyprowadź ze sobą kogoś, kto może Ci służyć za tłumacza.

Co musisz wiedzieć:

Musisz jak najlepiej zrozumieć:

- jakie masz problemy zdrowotne (diagnoza)
- jakie przechodzisz leczenie i zabiegi
- jakie masz lekarstwa i w jaki sposób masz je zażywać

Jak pytać

Zanim spotkasz się z przedstawicielem służby zdrowia, zastanów się nad pytaniami jakie chcesz zadać, i jeśli możesz, zapisz je. Gdy o coś zapytasz, możesz nie zrozumieć odpowiedzi za pierwszym razem. Możesz powtórzyć pytanie. Możesz powiedzieć: “Nie bardzo rozumiem co powiedziałaś. Czy mógłbyś mi wyjaśnić jeszcze raz?” Zapytaj również, gdzie możesz znaleźć więcej informacji.

Oto kilka przykładów zadawania pytań:

Aby zadecydować o badaniach lub kuracji:

- “Czy mógłbyś powiedzieć mi coś więcej o mojej chorobie?”
- “Na czym polega to badanie albo ta kuracja?”
- “Czy mógłbyś to wyjaśnić w inny sposób?” (na przykład narysować)
- “Jaki jest cel tego badania lub tej kuracji?”
- “Czy są jakieś inne możliwości?”
- “Jak mam się przygotować?”

Przygotuj się do powrotu do domu

- “Co robić jak wrócę do domu?”
- “Co powiedzieć rodzinie o wymaganej opiece?”
- “Czy mogę jeść to samo co przedtem?”
- “Kiedy mogę wrócić do pracy?”

Gdy dostaniesz receptę na lekarstwo:

- “Co to jest za lekarstwo?”
- “Jak to lekarstwo działa?”
- “Jakie są efekty uboczne? Kiedy one się pojawiają?”
- “Ile i jak często mam je zażywać?”

2. Poinformuj przedstawicieli służby zdrowia o przebytych chorobach i obecnym stanie zdrowia.

Ty najlepiej znasz swój stan zdrowia. Powiedz przedstawicielowi służby zdrowia jak najczęściej, nawet jeśli myślisz, że już on o tym wie, lub uważasz, że nie jest to ważne.

Powiedz, jeżeli:

- nie czujesz się dobrze teraz lub byłeś niedawno chory
- zażywałeś jakieś leki
- miałeś operację lub niedawno byłeś w szpitalu
- byłeś u innego lekarza lub gdzie indziej szukałeś opieki lekarskiej
- cierpisz na przewlekłą chorobę, jak na przykład cukrzycę lub chorobę serca
- istnieją w rodzinie przypadki takiej choroby jak nadciśnienie, astma czy rak
- masz nałogi takie jak palenie, narkotyki lub alkohol





3

Idąc do szpitala lub na wizytę lekarską, weź ze sobą wszystkie lekarstwa jakie zażywasz.

Dla Twojego bezpieczeństwa, lekarz musi wiedzieć o wszystkim co zażywasz. Dotyczy to zarówno lekarstw, które Ci lekarz przepisał jak również innych leków jakie kupujesz, np.:

- witaminy
- zioła lub leki ziołowe
- suplementy odżywcze
- lekarstwa kupowane bez recepty

Idąc do szpitala lub na wizytę lekarską, włóż wszystkie swoje lekarstwa do torby i zabierz ze sobą. Zawsze trzymaj lekarstwa w oryginalnym opakowaniu.

Jeśli nie możesz przynieść ze sobą lekarstw, weź ze sobą listę wszystkich leków jakie zażywasz. Uaktualniaj tę listę regularnie i przynosź ze sobą idąc do szpitala lub na wizytę lekarską. Lekarz lub aptekarz może pomóc Ci zrobić taką listę.

Jeśli masz leki przepisane przez więcej niż jednego lekarza, pamiętaj aby powiedzieć o tym lekarzowi. Kontaktuj się z lekarzami regularnie, aby uaktualniać wymagane lekarstwa i przestać zażywać te, które są już niepotrzebne.





4

Poinformuj przedstawicieli służby zdrowia o reakcji uczuleniowej lub innych złych reakcjach na lekarstwa lub jedzenie.

Jeśli zachorujesz, możliwe, że lekarz będzie musiał szybko działać. Zanim da Ci on lekarstwo, musi wiedzieć czy możesz na nie źle reagować. Dlatego musisz zawczasu powiedzieć przedstawicielom służby zdrowia o wszelkich uczuleniach i reakcjach na leki lub jedzenie.

Reakcje mogą być takie jak wysypka, ból głowy, trudności z oddychaniem lub złe samopoczucie. Niektóre leki zawierają produkty spożywcze (np. jajka używane do szczepionki na grype), dlatego ważne jest aby również informować o uczuleniach na żywność. Jeśli czujesz się niedobrze po zażyciu nowego leku powiedz od razu lekarzowi. Jeśli nie wiesz czy masz uczulenie, można zrobić test.

Niektórzy źle reagują na środki znieczulające - leki stosowane przy usypianiu lub znieczulaniu podczas operacji. Jeśli kiedykolwiek miałeś taką reakcję, powiedz o tym swojej rodzinie i przedstawicielom służby zdrowia, w razie gdyby kiedyś operacja była konieczna.

Nie czekaj z mówieniem o swoim uczuleniu aż zachorujesz. Niektórzy noszą bransoletkę identyfikacyjną, taką jak MedicAlert™. Informuje ona służbę zdrowia o uczuleniach, gdy pacjent nie jest w stanie sam powiedzieć.





5.

Upewnij się, że wiesz co masz robić gdy wrócisz ze szpitala lub wizyty lekarskiej.

Gdy będziesz gotowy do powrotu do domu ze szpitala lub po zabiegu leczniczym, zadawaj tyle pytań ile potrzebujesz, aby dobrze zrozumieć:

- jakie leczenie otrzymałeś
- czy przed powrotem do domu powinieneś odebrać jakieś lekarstwa
- jakiego środka transportu potrzebujesz aby wrócić do domu
- jakiej opieki potrzebujesz w domu i czy ktoś musi z Tobą mieszkać
- na jakie objawy musisz zwracać uwagę i do kogo dzwonić jeśli nie czujesz się dobrze
- czy ktoś z Tobą uzgadniał opiekę domową
- jakie lekarstwa i w jaki sposób masz zażywać, oraz jakie one powodują skutki uboczne
- jakie produkty powinieneś a jakich nie powinieneś jeść
- kiedy możesz wrócić do normalnych czynności, takich jak praca, szkoła, ćwiczenia fizyczne lub prowadzenie samochodu
- jakie dalsze wizyty poszpitalne będziesz potrzebować i kto je będzie ustalał

Możesz zapisać wszystkie te informacje lub może lepiej, aby był z Tobą ktoś z rodziny lub przyjaciół. Pomoże Ci on zapisać wszystko co powinieneś wiedzieć na temat opieki zdrowotnej. W niniejszej broszurce znajduje się formularz, który można użyć do zapisania ważnych informacji dotyczących Twojej opieki zdrowotnej w domu.



W skład zespołu służby zdrowia wchodzi:

Lekarze
Pielęgniarki
Aptekarze
Fizjoterapeuci
Terapeuci Zajęciowi
Dietetyk
Terapeuta dróg oddechowych
Pracownicy socjalni
Logopeda
Terapeuta słuchu
Technik rentgenowski
Technicy analiz medycznych
Psycholog
Akuszerka
Dentysta
Optometra
Optyk

Ortopeda
Masażysta
Chiropraktyk
Protetyk dentystyczny
Higienista dentystyczny
Technik dentystyczny



