

Os Seus Cuidados de Saúde Envolva-se



O financiamento para este projecto foi fornecido
pelo Ministério da Saúde e Cuidados de Longo
Termo do Ontário

www.oha.com

OHA Patient Safety
Support Service



1 Envolver-se nos seus cuidados de saúde. Se tiver perguntas ou preocupações sobre os seus cuidados, fale.

Uma das chaves para ter os melhores cuidados de saúde é ser um membro activo da sua equipa de cuidados de saúde. Isto significa tomar parte e envolver-se em cada decisão sobre os seus cuidados. Isto também significa perguntar a um membro da sua equipa de cuidados de saúde se tiver perguntas para fazer, de modo a que você possa fazer escolhas informadas. Significa vir preparado/a para o seu tratamento médico e saber o que fazer quando vai para casa. E significa obter apoio de amigos e familiares, se precisar dele.

Ter o apoio da família, de amigos e de outros

Muitas vezes, ajuda trazer uma pessoa de família ou um/a amigo/a consigo quando falar com a sua equipa de cuidados de saúde. Se precisar de intérprete, pergunte adiantadamente se haverá um/a lá, ou traga alguém que possa fazer de intérprete para si.

O que você deve saber

Você deveria perceber tanto quanto puder sobre qualquer:

- problema médico que tiver (o seu diagnóstico)
- tratamento ou procedimento que fizer
- medicamentos que deve tomar e como os tomar

Perguntas para fazer

Antes de ver a sua equipa de cuidados de saúde, planeie as perguntas que quer fazer e, se puder, escreva-as. Quando fizer as perguntas, pode não perceber as respostas que recebe logo à primeira. Não tem mal se perguntar outra vez. Pode dizer, “Não tenho a certeza se compreendi o que disse. Pode explicar-me outra vez?” Pergunte, também, onde pode ir para mais informação.

Eis algumas boas maneiras de fazer perguntas:

Decidindo sobre fazer um teste ou um tratamento:

- “Pode dizer-me mais sobre o meu problema médico?”
- “O que é que este teste ou tratamento envolve?”
- “Pode explicá-lo de uma maneira diferente?” (tal como fazer um desenho)
- “Qual é a finalidade deste teste ou tratamento?”
- “Há outras opções?”
- “O que devo fazer para me preparar?”

Planeando para ir para casa:

- “O que devo fazer quando for para casa?”
- “O que devo dizer à minha família sobre os meus cuidados?”
- “Posso comer os mesmos alimentos que costumava?”
- “Quando posso voltar ao trabalho?”

Quando lhe é passada uma receita para medicamentos:

- “O que é este medicamento?”
- “O que faz o medicamento?”
- “Quais são os efeitos que provoca? Quando é que aparecem?”
- “Quantos comprimidos tomo e quantas vezes?”

2

Fale a um membro da sua equipa de cuidados de saúde sobre as suas doenças no passado e a sua actual condição de saúde.

Você é a pessoa que mais sabe sobre a sua saúde. Diga tudo o que puder aos membros da sua equipa de cuidados de saúde, mesmo se pensar que eles já sabem e mesmo que pense que não é importante.

Diga-lhes se:

- não se sentir bem agora ou tiver estado doente ultimamente
- estiver a tomar qualquer medicamento
- fez cirurgia ou teve visitas recentes ao hospital
- tiver consultado outro/a médico/a ou tiver ido a qualquer outro lado para cuidados de saúde
- tiver uma doença contínua, como diabetes ou doença do coração
- houver uma doença que aparece na sua família, como pressão alta de sangue, asma, ou cancro
- tiver um hábito, como fumar, drogas ou álcool





3

Leve todos os seus medicamentos consigo quando vai ao hospital ou a uma consulta médica.

Alguns medicamentos combinam-se uns com os outros no seu corpo e produzem reacções más. Para o/a proteger, a sua equipa de cuidados de saúde tem de saber tudo o que você toma. Isto inclui as drogas que toma com receita médica. Também inclui outros produtos que você compra, como:

- vitaminas
- ervas e remédios à base de ervas
- suplementos alimentares
- medicamentos que não precisam de receita médica e que compra na loja

Quando vai ao hospital ou à consulta médica, ponha todos os seus medicamentos num saco e leve-os consigo. Mantenha sempre os seus medicamentos na embalagem em que vieram.

Se não puder trazer os medicamentos consigo, também é boa ideia fazer uma lista de tudo o que toma. Mantenha esta lista actualizada e leve-a consigo quando vai ao hospital ou a uma consulta médica. O/A seu/sua médico/a ou farmacêutico/a podem ajudá-lo/a a fazer esta lista.

Não se esqueça de dizer a um membro da sua equipa de cuidados de saúde se há mais de um/a médico/a a passar-lhe receitas. Trabalhe com a sua equipa para manter os seus medicamentos actualizados, de modo a que deixe de tomar aquilo de que já não precisa.





4

Diga a um membro da sua equipa de cuidados de saúde se alguma vez teve uma reacção alérgica ou má a qualquer medicamento ou alimento.

Se ficar doente, a sua equipa de cuidados de saúde pode ter de actuar rapidamente. Antes de lhe darem qualquer medicamento, eles precisam de saber se você poderá ter uma reacção má a ele. É por isto que deve falar-lhes, adiantadamente, sobre qualquer alergia ou reacção que alguma vez tenha tido a qualquer medicamento ou alimento.

As reacções podem incluir borbulhas, dores de cabeça, dificuldades de respiração e sentir-se doente. Uma vez que alguns medicamentos têm alimentos (como os ovos usados na injeccção da gripe), não se esqueça de falar também nas suas alergias a alimentos. Se um medicamento novo o/a fizer sentir mal, diga imediatamente a um membro da sua equipa.

Se não sabe se tem alergias, pode fazer testes.

Algumas pessoas têm reacções a anestésias – as drogas usadas para as pôr a dormir ou parar a dor, durante a cirurgia. Se alguma vez teve uma reacção, diga à sua família e à sua equipa de cuidados de saúde, para o caso de voltar a precisar de cirurgia.

Não espere até voltar a ficar doente para falar às pessoas sobre as suas alergias. Algumas pessoas usam uma pulseira de Identidade, como a MedicAlert™. Isto diz à equipa de cuidados médicos quais as suas alergias, quando você próprio/a não as pode dizer.





5

Assegure-se de que sabe o que fazer quando vai para casa, do hospital ou da sua consulta médica.

Quando se está a preparar para voltar a casa, do hospital ou depois de um tratamento médico, faça tantas perguntas quantas precisar para ter a certeza que compreende:

- o tratamento que recebeu
- se vai ter de levantar uma receita antes de ir para casa
- que tipo de transporte vai precisar para chegar a casa
- que tipo de cuidados vai precisar em casa e se vai precisar de alguém para ficar consigo
- quais os sintomas a ter atenção e a quem telefonar se sentir que há alguma coisa que não está bem
- se alguém vai fazer planos consigo para cuidados em casa
- que medicamentos deve tomar, como os tomar, e os efeitos que podem provocar
- que alimentos deve comer e não comer
- quando pode regressar às actividades normais, como trabalho, escola, exercício e condução
- que consultas de acompanhamento vai precisar e quem as marcará

Pode escrever esta informação ou pode ser melhor ter um membro da família ou um/a amigo/a consigo. Eles podem ajudá-lo/a a escrever tudo o que deve saber sobre os seus cuidados. Esta brochura inclui um impresso de sumário que você pode usar para escrever a informação importante sobre os seus cuidados em casa.



A sua equipa de cuidados de saúde inclui:

Médicos
Enfermeiros
Farmacêuticos
Fisioterapeutas
Ergoterapeutas
Dietistas
Terapeutas da Respiração
Assistentes Sociais
Patologistas da Fala
Audiologistas
Técnico Médico de Radiação
Técnico Médico de Laboratório
Psicólogos
Parteiras
Dentistas
Optometristas
Ópticos

Pedicuro
Terapeuta de Massagens
Quiropráticos
Denturistas
Higienistas Dentários
Técnicos Dentários



