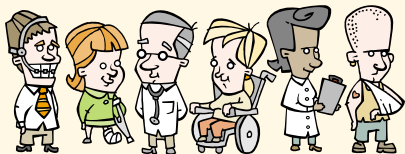


10 χρήσιμες οδηγίες για ασφαλέστερη φροντίδα υγείας



Αυτή η περιληπτική κατάσταση συντάχθηκε από το Αυστραλιανό Συμβούλιο Ασφάλειας και Ποιότητας στη Φροντίδα Υγείας, που έχει καταρτιστεί από την Ομοσπονδιακή Κυβέρνηση και τις Κυβερνήσεις Πολιτειών και Εδαφικών Επικρατειών για τη βελτίωση της ασφάλειας της ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης στην Αυστραλία. Αυτές οι 10 Χρήσιμες οδηγίες* μπορούν να σας βοηθήσουν να συμμετέχετε πιο δραστήρια στη φροντίδα της υγείας σας. Περισσότερες ερωτήσεις που ίσως θέλετε να ρωτήσετε τον επαγγελματία φροντίδας της υγείας σας περιέχονται στο φυλλάδιο 10 Χρήσιμες οδηγίες για ασφαλέστερη φροντίδα υγείας

*Αυτές οι 10 Χρήσιμες Οδηγίες έχουν διασκευαστεί από ενημερωτικά φυλλάδια ασθενών του Οργανισμού Ερευνών Ιατροφαρμακευτικής Περιθάλψης και Ποιότητας των ΗΠΑ (διατίθενται στο Ίντερνετ στην ιστοσελίδα www.aahrq.gov/consumer)

- 1 Συμμετέχετε ενεργά στη φροντίδα της υγείας σας**
Συμμετέχετε σ' όλες τις αποφάσεις για να βοηθήσετε να προλάβετε να μην πάει κάτι στραβά και να λάβετε την καλύτερη δυνατόν φροντίδα για τις ανάγκες σας.
- 2 Μιλήστε αν έχετε οποιαδήποτε απορία ή πρόβλημα**
Κάντε ερωτήσεις.
Να αναμένετε απαντήσεις που καταλαβαίνετε.
Αν θέλετε, μπορείτε να έχετε μαζί σας κάποιο μέλος της οικογένειας, φροντιστή ή διερμηνέα.
- 3 Μάθετε περισσότερα πράγματα για την πάθηση ή τις θεραπείες σας**
Συγκεντρώστε όσο το δυνατόν περισσότερες αξιόπιστες πληροφορίες.
Ρωτήστε τον επαγγελματία φροντίδας της υγείας σας:
 - τι θα πρέπει να προσέχω;
 - μπορείτε να μου πείτε περισσότερα πράγματα για την πάθησή μου, τις εξετάσεις και τη θεραπεία;
 - πώς θα με βοηθήσουν αυτές οι εξετάσεις ή θεραπείες και πώς θα γίνουν;
 - ποιοί είναι οι κίνδυνοι και τι μπορεί να συμβεί αν δεν κάνω αυτή τη θεραπεία;
- 4 Να έχετε μια κατάσταση όλων των φαρμάκων που παίρνετε**
Να συμπεριλάβετε στην κατάσταση:
 - φάρμακα συνταγών, φάρμακα χωρίς συνταγές και συμπληρωματικά φάρμακα (όπως βιταμίνες και βότανα), και
 - πληροφορίες για τις αλλεργίες στα φάρμακα που μπορεί να έχετε.
- 5 Να σιγουρευτείτε ότι καταλαβαίνετε τα φάρμακα που παίρνετε**
Να διαβάζετε την ετικέτα και τις προειδοποιήσεις.
Να βεβαιώνετε ότι πράγματι είναι το φάρμακο που σας έγραψε ο γιατρός σας.
Να ρωτάτε:
 - για τις οδηγίες χρήσεως,
 - πιθανές παρενέργειες ή αντιδράσεις με άλλα φάρμακα,
 - πόσο διάστημα θα χρειαστεί να παίρνετε το φάρμακο.
- 6 Να παίρνετε τα αποτελέσματα οποιασδήποτε εξέτασης ή διαδικασίας**
Τηλεφωνήστε στο γιατρό σας και μάθετε τα αποτελέσματά σας.
Ρωτήστε τι σημαίνουν για τη φροντίδα σας.
- 7 Μιλήστε για τις επιλογές σας αν χρειάζεται να νοσηλευτείτε σε νοσοκομείο.**
Ρωτήστε:
 - πόσο γρήγορα πρέπει να γίνει αυτό;
 - μπορώ να κάνω αυτή την εγχείρηση / διαδικασία ως ημερήσιος ασθενής, ή σε κάποιο άλλο εναλλακτικό νοσοκομείο;
- 8 Σιγουρευτείτε ότι καταλαβαίνετε τι θα συμβεί αν χρειάζεται να κάνετε μια εγχείρηση ή διαδικασία**
Ρωτήστε -
 - πώς θα γίνει η εγχείρηση ή διαδικασία και υπάρχουν κάποιοι κίνδυνοι;
 - υπάρχουν άλλες πιθανές θεραπείες;
 - πόσο θα κοστίσει;Πείτε στους επαγγελματίες φροντίδας της υγείας σας αν έχετε αλλεργίες ή είχατε κάποτε κάποια άσχημη αντίδραση σ' ένα αναισθητικό ή άλλο φάρμακο.
- 9 Σιγουρευτείτε ότι εσείς, ο γιατρός σας και ο χειρουργός σας όλοι συμφωνείτε τι ακριβώς θα γίνει**
Επιβεβαιώστε ποια επέμβαση θα γίνει και πού θα γίνει όσο το δυνατόν πιο κοντά με την ημερομηνία που θα γίνει.
- 10 Πριν φύγετε απ' το νοσοκομείο, ρωτήστε τον επαγγελματία φροντίδας της υγείας σας να σας εξηγήσει το θεραπευτικό πρόγραμμα που θα ακολουθήσετε στο σπίτι**
Να βεβαιωθείτε ότι καταλαβαίνετε την τρέχουσα θεραπεία, φάρμακα και επακόλουθη φροντίδα.
Επισκεφθείτε τον οικογενειακό σας γιατρό το συντομότερο δυνατόν μετά την εξαγωγή σας απ' το νοσοκομείο.

Για περισσότερες πληροφορίες για το Συμβούλιο Ασφάλειας και Ποιότητας ή για να προμηθευτείτε περισσότερα αντίτυπα του φυλλαδίου 10 Χρήσιμες οδηγίες για ασφαλέστερη φροντίδα υγείας τηλεφωνήστε στο **(02) 6289 4244** ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του Συμβουλίου www.safetyandquality.org