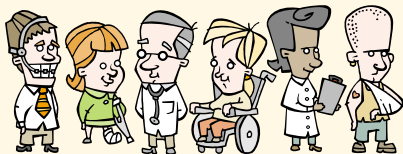


Ograniczanie czynników ryzyka

w systemie opieki zdrowotnej –
10 dobrych rad



Niniejszy dodatek został przygotowany przez Australijską Radę Na Rzecz Bezpieczeństwa i Jakości Służby Zdrowia, która została założona przez Rząd Federalny, Stanowy i Terytorialny w celu zredukowania czynników ryzyka w służbie zdrowia w Australii. 10 Dobrych Rad* może pomóc ci w zaangażowaniu się we własne leczenie. Pytania, które warto zadać pracownikowi służby zdrowia znajdują się w książeczce o nazwie „Ograniczanie czynników ryzyka w systemie opieki zdrowotnej – 10 dobrych rad”.

* Niniejsze porady zostały zaadoptowane z arkuszy informacyjnych Amerykańskiej Agencji Na Rzecz Badań Naukowych i Jakości Służby Zdrowia (dostępnych pod adresem www.ahrq.gov/consumer).

1 Bierz czynny udział w swoim leczeniu

Bierz udział w podejmowaniu każdej decyzji, co pomoże w wyeliminowaniu problemów i dostosowaniu leczenia do twoich potrzeb.

2 Otwarcie poruszaj wszelkie kwestie i zadawaj pytania

Zadawaj pytania.

Odpowiedzi, które otrzymujesz powinny być dla Ciebie zrozumiałe.

Jeśli sobie życzysz, poproś o obecność członka rodziny, opiekuna lub tłumacza.

3 Zdobądź więcej informacji na temat swojej choroby

Postaraj się o uzyskanie wiarygodnych informacji

Zapytaj pracownika służby zdrowia:

- Na co powinienem zwrócić szczególną uwagę?
- Powiedz mi coś więcej na temat mojej choroby, badań i leczenia?
- Na czym polegają i w jaki sposób pomogą mi badania i leczenie?
- Na czym polegają czynniki ryzyka i konsekwencje niepodjęcia leczenia?

4 Spisz listę wszystkich zażywanych leków

Pamiętaj o zapisaniu:

- leków wydawanych na receptę, leków dostępnych w wolnej sprzedaży oraz środków komplementarnych (na przykład ziół i witamin).
- informacji na temat ewentualnego uczulenia na leki.

5 Upewnij się, że znasz działanie zażywanych leków

Zapoznaj się z etykietką na leku, w tym z przeciwwskazaniami.

Upewnij się, że jest to właściwy lek przepisany przez lekarza

Zapytaj o:

- dawkowanie leku
- ewentualne skutki uboczne lub wpływ na inne leki
- jak długo będziesz musiał ten lek zażywać

6 Odbierz wyniki wszelkich badań i zabiegów

Zadzwoń do lekarza, aby dowiedzieć się o wyniki.

Zapytaj, co one oznaczają w odniesieniu do leczenia.

7 Przedyskutuj plan leczenia przed przyjęciem do szpitala

Zapytaj:

- Czy wykonanie zabiegu jest pilne?
- Czy istnieje możliwość wykonania operacji lub zabiegu w ciągu jednego dnia?

8 Upewnij się, że rozumiesz, na czym polega zabieg lub operacja, jeśli zaistnieje konieczność jej wykonania

Zapytaj:

- Na czym dokładnie polega zabieg i jakie są czynniki ryzyka z nim związane?
- Czy istnieją inne sposoby leczenia lub uporania się z chorobą?
- Ile wynioszą koszty operacji?

Poinformuj pracownika służby zdrowia o ewentualnych uczuleniach lub reakcjach na narkozę lub jakiegokolwiek inny lek.

9 Dopilnuj, aby wszyscy, to znaczy ty sam, twój lekarz oraz chirurg zgodzali się dokładnie co do planu operacji

Tuż przed operacją potwierdź, jaka operacja zostanie wykonana i w którym miejscu.

10 Przed wyjściem ze szpitala poproś lekarza lub innego pracownika służby zdrowia o wyjaśnienie planu leczenia w domu

Upewnij się, że zaznajomiłeś się z dalszym leczeniem, lekami oraz opieką poszpitalną.

Zgłoś się do lekarza rodzinnego jak najszybciej po wyjściu ze szpitala.

Bliższych informacji na temat Rady Na Rzecz Bezpieczeństwa i Jakości lub aby otrzymać dodatkowe egzemplarze książeczki Ograniczanie czynników ryzyka w systemie opieki zdrowotnej – 10 dobrych rad można uzyskać pod numerem (02) 6289 4244 lub na witrynie internetowej www.safetyandquality.org