


10 savjeta

za bolje razumijevanje
zdravstvene skrbi



HEQI
Institut za osnaživanje kvalitete u zdravstvu

 Agencija za kvalitetu i
akreditaciju u zdravstvu
i socijalnoj skrbi

 s Ynlab
laboratorijska dijagnostika

Dobra zdravstvena njega osigurava se kroz aktivnu suradnju pacijenta i zdravstvenog djelatnika koji provodi liječenje. Ova brošura će Vam pomoći u osobnom praćenju i uključivanju u proces zdravstvene skrbi.

Sadržaj: HEQI Institut za osnaživanje kvalitete u zdravstvu
Izvor: US Agency for healthcare and quality, Australian Council for Safety and Quality in Health Care
Stručna recenzija: radna skupina zdravstvenih djelatnika u RH.

Partner:

• Agencija za kvalitetu i akreditaciju u zdravstvu i socijalnoj skrbi (www.aaz.hr)

Organizacije koje su podržale izradu ove publikacije:

- Hrvatska udruga medicinskih sestara (www.hums.hr)
- Koordinacija hrvatske obiteljske medicine (www.kohom.hr)

HEQI Institut za osnaživanje kvalitete u zdravstvu

Amruševa 10 • Zagreb 01/4922-958

info@heqi.com.hr • www.heqi.com.hr

Naklada: 50 000

Ožujak, 2014.

Generalni pokrovitelj

 s Ynlab[®]
laboratorijska dijagnostika

Sponzori

 farmacia+
farmacia+
www.farmacia.hr

 **ADIVA**[®]
SAVJETOM DO ZDRAVLJA

 STADA

 HARTMANN

pomaže liječiti.

heqi
channel YouTube

Partner

 Agencija za kvalitetu i
akreditaciju u zdravstvu
i socijalnoj skrbi

Medijski pokrovitelji

 NATURALAHR
CentarZdravlja.net
PORTAL ZA ZDRAVLJE I LIJEPUTU

 InfoVITA
ZDRAVSTVENI VOJVOĐA



1 Aktivno se uključite u brigu o svom zdravlju i liječenju. Uključite se u donošenje odluka koje se odnose na Vaše zdravlje. Time ćete spriječiti probleme koji se mogu javiti tijekom liječenja i osigurati učinkovitu zdravstvenu skrb i njegu.

2 Ako Vas nešto brine, izjasnite se. Postavljajte pitanja svom liječniku. Imate pravo na odgovore koji su jasni i razumljivi. Ako smatrate da je to potrebno, možete na razgovor povesti člana obitelji, osobu koja skrbi o Vama ili tumača.

3 Informirajte se kod svog liječnika o stanju/bolesti koja Vam je dijagnosticirana i njenom liječenju. Dođite do što većeg broja pouzdanih i točnih informacija kroz razgovor s liječnikom i zdravstvenim osobljem. Ukoliko ste samostalno došli do određenih informacija o svojem stanju/bolesti, svakako ih iznesite svome liječniku. Vodite računa da liječnik nije samo administrativni posrednik, već je osoba s kojom trebate ostvariti odnos povjerenja. Ako smatrate potrebnim, zatražite drugo mišljenje kod drugog liječnika ili specijalista. Prije odlaska liječniku pripremite pitanja poput:

“Molim Vas, objasnite mi moju bolest, potrebne pretrage i liječenje.”

“Na koji način će mi testovi ili preporučeni tretman/terapija pomoći i što sve uključuje?”

„Što mogu očekivati tijekom pretraga? Kako se pripremiti za pretrage? Gdje ih mogu najprije učiniti? Je li pretraga rizična? Gdje je to najbolje obaviti?”

“Koji su mogući rizici, nuspojave i što se može dogoditi ukoliko se podvrgnem ovoj vrsti liječenja?”

“Koji su mogući rizici, nuspojave i što se može dogoditi ukoliko se ne podvrgnem ovoj vrsti liječenja? Ima li drugih opcija i alternativa liječenja? Koji su mogući rizici tih drugih opcija i alternativa liječenja?”

“Kako mogu sam pridonijeti učinkovitosti terapije i uspješnosti liječenja?”

Svakako zapišite odgovore na pitanja!

4 Ukoliko Vam je potrebno hitno savjetovanje s liječnikom putem telefona jer ga niste u mogućnosti posjetiti u ordinaciji, obavite kratak poziv. Provjerite ima li Vaš liječnik određeno vrijeme odvojeno za telefonsko savjetovanje. Vodite računa da niste u prednosti pred pacijentom koji se možda u trenutku Vašeg poziva nalazi kod liječnika. Prije poziva pripremite jasna i sažeta pitanja kako biste lakše vodili razgovor.

5 Vodite evidenciju o vrsti lijekova koje uzimate. Zapišite na svoju listu:

- receptne lijekove, lijekove kupljene u slobodnoj prodaji, alternativna sredstva poput ljekovitog bilja i vitaminskih dodataka
- pojedinih ili eventualnim nuspojavama na lijekove (alergija na neke lijekove, zabrana uzimanja određenih lijekova, ako postoji) uz savjetovanje s liječnikom

Uz uzimanje propisanih lijekova/terapije svakako pripazite i na životne navike. Poslušajte savjete i preporuke liječnika.

Ne prihvaćajte lijekove i savjete od nestručnih osoba!

6 Informirajte se o preporučenim lijekovima. Provjerite jesu li lijekovi koje ste dobili od ljekarnika isti koje Vam je prepisao liječnik. Provjerite rok valjanosti i način čuvanja lijekova. Ne stavljajte lijekove iz originalnog pakiranja u neku drugu ambalažu. Držite se uputa o pohranjivanju lijekova. Ukoliko bilo što vezano za lijekove nije jasno ili nije do kraja jasno, za sva pitanja obavezno se obratite svom liječniku i/ili ljekarniku i savjetujte se **isključivo** s njima. Možete zatražiti i posebnu pisanu uputu za uzimanje lijekova.

Raspitajte se:

- o uputama za upotrebu
- o mogućim nuspojavama i neželjenim posljedicama, kao i o mogućem problemu kombiniranja različitih lijekova u istoj terapiji
- koliko dugo trebate uzimati lijekove

7 Raspitajte se o rezultatima dijagnostičkih pretraga i zahvata kojima ste se podvrgnuli. Posjetite liječnika i zamolite ga da Vam ih objasni. Pitajte ga na koji način će oni utjecati na Vaše liječenje.

8 Čuvajte svu medicinsku dokumentaciju te je svaki put ponesite sa sobom prilikom posjeta liječniku specijalisti. Svaka informacija o prijašnjim ili sadašnjim tegobama može uvelike utjecati na tijek liječenja.

9 U slučaju odlaska u bolnicu zbog pretraga ili operacije, porazgovarajte s liječnikom o mogućnostima koje Vam se nude.

Raspitajte se:

- koliko hitno Vam je potrebno bolničko liječenje
- koliko će trajati pretraga/operacija
- o uputama i proceduri za određenu pretragu/operaciju
- kako će operacija utjecati na Vašu radnu i fizičku sposobnost te koje su mogućnosti brze rehabilitacije
- što sve operacija/pretraga uključuje i koji su rizici mogući
- je li dostupna moguća druga vrsta liječenja
- hoće li Vam biti potrebna zdravstvena njega nakon toga
- koliko ćete biti odsutni zbog toga
- ukoliko će biti troškova, koliki će biti

U slučaju operacije vodite računa o dogovorenom terminu. Držite se precizno svih uputa liječnika i specijalista te postupajte prema njima prije i nakon operacije. Ukoliko iz bilo kojih razloga niste u mogućnosti doći u bolnicu u dogovorenom terminu, nazovite i dogovorite drugi termin.

10 Prije napuštanja bolnice, zamolite liječnika ili medicinsku sestru/tehničara da Vam objasni koji plan liječenja trebate slijediti kada dođete kući. Dobro se informirajte o tome što sve ulazi u nastavak Vašeg liječenja, koje lijekove ćete morati uzimati i kakva zdravstvena njega će Vam biti potrebna nakon otpuštanja iz bolnice. Pitajte kako možete ostvariti svoja prava i potrebu za daljnjom zdravstvenom njegom. Zatražite detaljne pisane upute o načinu života (aktivnosti i prehrana) i terapiji. Svakako pričekajte da Vam liječnik ili medicinska sestra/tehničar uruči otpusno pismo. Nakon otpuštanja iz bolnice javite se svom liječniku obiteljske medicine, informirajte ga, donesite mu svu dokumentaciju u svezi provedene operacije ili pretrage.

Generalni pokrovitelj