

Aktyviai įsitraukite į savo sveikatos priežiūrą



VALSTYBINĖ AKREDITAVIMO
SVEIKATOS PRIEŽIŪROS
VEIKLAI TARNYBA

Domėdamiesi savo sveikata, stebėdami jos pokyčius ir kalbėdamiesi su sveikatos priežiūros specialistais, prisidėsite prie saugesnės ir kokybiškesnės priežiūros.



Nebijokite klausti, jei ko nors nesuprantate. Drąsiai išsakykite specialistui savo abejones ar pastebėjimus.

1

Atsižvelkite į gydytojo rekomendacijas ir atlikite paskirtus tyrimus

Dalyvaukite gydytojo rekomenduojamose prevencinėse programose, laiku atlikite skirtus tyrimus, apsilankykite pas nurodytus gydytojus specialistus. Pastebėję nerimą keliančius simptomus, kreipkitės pagalbos nedelsdami.

Suplanuokite tyrimus iš karto apie juos sužinoję – neatidėliokite, nes gali pasimiršti.

2

Žinokite apie savo sveikatą ir gydymą

Pasitikrinkite, kad Jums aišku:

- kokia diagnozė nustatyta ir koks paskirtas gydymas,
- kokie tyrimai atlikti ar planuojami, kokie jų rezultatai,
- kada planuojamas kitas apsilankymas,
- į ką kreiptis, jei savijauta pasikeistų.

Jei nesulaukėte žinių apie atlikto tyrimo rezultatus, klauskite.

3

Pasiruoškite vizitui

Prieš apsilankymą verta trumpai užsirašyti, ką norite aptarti su gydytoju ar kitu sveikatos priežiūros specialistu, pvz.:

- naujus ar pasikeitusius simptomus,
- nepageidaujamą vaistų poveikį, jeigu jį pastebėjote,
- vartojamus vaistus,
- neseniai atliktus tyrimus.

4

Turėkite savo vaistų sąrašą

Užsirašykite visus vartojamus receptinius ir nereceptinius vaistus, maisto papildus. Konsultacijoje pas gydytoją galite pasitikslinti,

- kam skirtas kiekvienas vaistas,
- kiek laiko jį vartoti, ar jis dera su kitais vartojamais vaistais, ir į ką atkreipti dėmesį vartojant.

5

Būkite atidūs, kai keičiasi jūsų priežiūra

Išvykstant iš ligoninės, kreipiantis į kitą specialistą ar perduodant priežiūrą kitam darbuotojui, pasitikrinkite:

- kada ir kur vyks tolesnė priežiūra,
- kokius vaistus ir kaip juos vartoti,
- kur kreiptis, jei būklė pablogėtų.

6

Jei kas nors neaišku, visada klauskite

Jūsų klausimai padeda sveikatos priežiūros specialistui suprasti, kokios informacijos Jums dar trūksta, ir ką reikėtų paaiškinti išsamiau. Prieš sutikdami su tyrimu ar gydymu įsitikinkite, kad buvote išsamiai informuotas ir suprantate, kas ir kodėl jums bus atliekama, kokios yra galimos rizikos

Esant galimybei, **naudokitės elektroninėmis sveikatos įrašų sistemomis** ir stebėkite jose esančius duomenis.



Svarbiausia – įsitraukite

Pasitikrinkite. Paklauskite. Pasitikslinkite. Užsirašykite. Stebėkite savo sveikatą.