

4



Πληροφορήστε ένα μέλος απο την ομάδα της υγειονομικής σας περίθαλψης αν πότε είχατε αλλεργική ή κάποια άσχημη αντίδραση σε κάποιο απο τα φάρμακά σας ή στο φαγητό σας.

Αν αρρωστήσετε, η ομάδα της υγειονομικής σας περίθαλψης θα πρέπει να δράσει γρήγορα. Πριν να σας δώσουν οποιοδήποτε φάρμακο, θα πρέπει να ξέρουν αν πρόκειται να έχετε κάποια άσχημη αντίδραση σ'αυτό. Γι'αυτό θα πρέπει να τους πληροφορήσετε απο πριν για οποιαδήποτε αλλεργία ή αντιδράση που είχατε ποτέ με οποιαδήποτε φάρμακο ή φαγητό.

Παρενέργειες μπορούν να συμπεριλάβουν εξανθήματα, πονοκέφαλους, αναπνευστικά προβλήματα, και αδιαθεσία. Επειδή μερικά φάρμακα περιέχουν τροφές (όπως τα αυγά που χρησιμοποιούνται στο εμβόλιο γρίπης), μην ξεχάσετε επίσης να μιλήσετε για τις τροφικές σας αλλεργίες. Πέστε αμέσως σε κάποιον από την ομάδα σας, εαν κάποιο καινούριο φάρμακο σας πειράζει. Αν δεν ξέρετε αν έχετε αλλεργίες, μπορείτε να κάνετε εξετάσεις.

Μην περιμένετε έως ότου αρρωστήσετε για να πείτε στους δικούς σας για τις αλλεργίες σας. Μερικά άτομα φορούν ένα αναγνωριστικό βραχιόλι όπως αυτό του MedicAlert™. Αυτό πληροφορεί την ομάδα υγειονομικής περίθαλψης για τις αλλεργίες σας, όταν δεν μπορείτε να το πείτε ο ίδιος.

5



Σιγουρευτείτε ότι ξέρετε τι να κάνετε όταν γυρίσετε στο σπίτι σας από το νοσοκομείο ή από το ιατρικό σας ραντεβού.

Όταν από το νοσοκομείο ετοιμάζεσθε να πάτε στο σπίτι σας ή μετά από κάποια ιατρική θεραπεία, κάνετε όσες περισσότερες ερωτήσεις μπορείτε για να σιγουρευθείτε ότι καταλαβαίνετε τι χρειάζετε να κάνετε όταν θα επιστρέψετε στο σπίτι σας. Μπορείτε να γράψετε κάπου τις πληροφορίες αυτές ή επίσης βοηθά αν σας τις γράψει κάποιο οικογενειακό σας μέλος ή φίλος.

Η αρχική χρηματοδότηση του παρόντος σχεδίου έγινε απο το Ontario Ministry of Health and Long-Term Care

Το έγγραφο αυτό έχει προετοιμασθεί σαν ένας οδηγός αναφοράς και γενικής πληροφόρησης πάνω στο είδος του αντικείμενου που περιέχεται εδώ. Δεν επιδιώκεται να είναι και δεν είναι εκτεταμένη ή οριστική δήλωση ή επισκόπηση σχετικά με το υλικό του αντικείμενου που περιέχεται εδώ, καθώς επίσης δεν έχει σκοπό να δώσει οποιαδήποτε νομική ή ιατρική συμβουλή. Δεν θα πρέπει να προσαρμόσετε ή να αλλάξετε κάποιες απο τις ιατρικές σας αγωγές ή πρακτικές χωρίς να ρωτήσετε τον γιατρό σας. Πνευματικά Δικαιώματα 2006 The Ontario Hospital Association. Με την επιφύλαξη κάθε δικαιώματος. Δεν επιτρέπεται η αλλαγή, προσαρμογή, ολική ή μερική έκδοση ή πώληση αυτού του φυλλαδίου χωρίς την προηγούμενη γραπτή άδεια ή την ρητή απόδοση στον ΟΗΑ. Όμως, το συγκεκριμένο φυλλάδιο μπορεί να αποκτηθεί ηλεκτρονικά, διανεμηθεί, αναπαραχθεί και επιδειχθεί για μη εμπορική προσωπική χρήση ή χρήση απο τα νοσοκομεία του Οντάριο χωρίς την προηγούμενη γραπτή άδεια του ΟΗΑ.

Η Υγειονομική σας Περίθαλψη Πάρτε Μέρος



OHA Patient Safety
Support Service

www.oha.com/patientsafetytips

1



Πάρτε μέρος στην υγειονομική σας περίθαλψη. Μιλήστε με σιγουριά εάν έχετε ερωτήσεις ή απορίες σχετικά με την περίθαλψή σας.

Ένα από τα μυστικά για να λάβετε την καλύτερη φροντίδα υγείας είναι το να είστε ένα δραστήριο μέλος της ομάδας της υγειονομικής σας περίθαλψης. Αυτό σημαίνει να λαβαίνετε μέρος και να είστε δραστήριο μέλος στην κάθε απόφαση που αφορά την φροντίδα της υγείας σας. Αυτό επίσης σημαίνει να ρωτήσετε κάποιο μέλος της ομάδας της φροντίδας σας, έτσι ώστε να κάνετε τις ανάλογες πληροφορημένες επιλογές. Αυτό σημαίνει να έρχεστε προετοιμασμένοι για την ιατρική σας θεραπεία και να ξέρετε τι θα κάνετε όταν θα πάτε στο σπίτι σας.

Τι πρέπει να ξέρετε

Θα πρέπει να καταλαβαίνετε όσο το δυνατόν περισσότερα μπορείτε σχετικά με:

- το ιατρικό πρόβλημα που έχετε (τη διάγνωσή σας)
- την θεραπεία ή την επέμβαση που θα έχετε
- τα φάρμακα που θα πρέπει να πάρετε και πώς να τα πάρετε

Μερικοί καλοί τρόποι για να κάνετε ερωτήσεις:

- “Τι θα πρέπει να κάνω, όταν πάω στο σπίτι;”
- “Τι θα πρέπει να πω στην οικογένειά μου σχετικά με την περίθαλψή μου;”
- “Μπορείτε να μου πείτε κάτι περισσότερο για το ιατρικό μου πρόβλημα;”
- “Τι συμπεριλαμβάνει αυτή η εξέταση ή αυτή η θεραπεία;”
- “Ποιός είναι ο σκοπός αυτής της εξέτασης, ή αυτής της θεραπείας;”
- “Μήπως υπάρχουν άλλες επιλογές;”
- “Τι χρειάζεται να κάνω για να είμαι έτοιμος;”

2



Πληροφορήστε κάποιο μέλος της ομάδας της υγειονομικής σας περίθαλψης σχετικά με τις παλιές σας ασθένειες και την τωρινή κατάσταση της υγείας σας.

Εσείς μόνο γνωρίζετε περισσότερα για την υγεία σας. Πληροφορήστε τα μέλη της ομάδας της υγειονομικής σας περίθαλψης όλα όσα το δυνατόν μπορείτε, ακόμη και αν τα ξέρουν, ακόμη και αν νομίζετε ότι δεν είναι σημαντικό.

Πείτε τους αν:

- αυτή τη στιγμή δεν αισθάνεστε καλά, ή αν έχετε αρρωστήσει τελευταία
- αν παίρνετε οποιοδήποτε φάρμακο
- αν είχατε κάποια χειρουργική επέμβαση, ή κάποιες πρόσφατες επισκέψεις σε νοσοκομείο
- αν έχετε δει άλλο γιατρό, ή αν έχετε πάει κάπου αλλού για ιατρική περίθαλψη
- αν έχετε κάποια χρόνια ασθένεια, όπως διαβήτης, ή καρδιά
- υπάρχει κάποια κληρονομική ασθένεια στην οικογένειά σας, όπως υψηλή πίεση αίματος, άσθμα, ή καρκίνος
- έχετε ιστορία χρήσης καπνού, ναρκωτικών ή αλκοόλ

3



Όταν πάτε στο νοσοκομείο ή σε κάποιο άλλο ιατρικό ραντεβού φέρτε μαζί όλα τα φάρμακά σας.

Μερικά από τα φάρμακα συνδυάζονται μεταξύ τους στο σώμα σας και προκαλούν ασχημές αντιδράσεις. Για να σας προστατεύσει, η ομάδα της υγειονομικής σας περίθαλψης θα πρέπει να ξέρει οτιδήποτε παίρνετε. Αυτό συμπεριλαμβάνει και τα φάρμακα που παίρνετε με συνταγή γιατρού. Συμπεριλαμβάνει επίσης και ότι άλλα φάρμακα αγοράζετε, όπως:

- βιταμίνες
- βότανα και βοτανικές ουσίες
- συμπληρώματα τροφίμων
- “φάρμακα του ραφίου” ή αυτά που δεν χρειάζονται συνταγή και που αγοράζετε στο φαρμακείο

Όταν πρόκειται να πάτε στο νοσοκομείο ή στο ιατρικό γραφείο, βάλτε όλα τα φάρμακά σας σε μια τσάντα και πάρτε τα μαζί σας. Κρατάτε πάντα τα φάρμακά σας στο αρχικό τους μπουκάλι.

Εάν δεν μπορείτε να φέρετε τα φάρμακα μαζί σας, μια καλή ιδέα είναι να κάνετε μια λίστα για όλα τα φάρμακα που παίρνετε. Κρατάτε την λίστα ενήμερη και φέρτε την μαζί σας όταν πάτε στο νοσοκομείο, ή σε κάποιο ιατρικό ραντεβού. Ο γιατρός σας και ο φαρμακοποιός σας μπορούν να σας βοηθήσουν να κάνετε αυτή την λίστα.