

4



Diga a um membro da sua equipa de cuidados médicos se alguma vez teve uma alergia ou uma reacção má a qualquer medicamento ou alimento.

Se ficar doente, a sua equipa de cuidados médicos pode ter de actuar rapidamente. Antes de lhe darem qualquer medicamento, eles precisam de saber se você poderá vir a ter uma reacção má a ele. É por isso que lhes deve falar adiantadamente sobre qualquer alergia ou reacção que alguma tenha tido a qualquer medicamento ou alimento.

As reacções podem incluir borbulhas, dores de cabeça, dificuldades de respiração e sentir-se doente. Uma vez que alguns medicamentos têm alimentos (como os ovos usados na injeção da gripe), não se esqueça de falar também nas suas alergias a alimentos. Se um medicamento novo o/a fizer sentir mal, diga imediatamente a um membro da sua equipa. Se não sabe se tem alergias, pode fazer testes.

Não espere até voltar a ficar doente para falar às pessoas sobre as suas alergias. Algumas pessoas usam uma pulseira de ID, como MedicAlert™. Isto diz à equipa de cuidados médicos quais as suas alergias, quando você próprio/a não as pode dizer.

5



Assegure-se de que sabe o que fazer quando vai para casa, do hospital ou da sua consulta médica.

Quando se está a preparar para ir para casa, do hospital ou depois de um tratamento médico, faça todas as perguntas que puder para garantir que compreende o que precisa de fazer quando for para casa. Pode escrever esta informação ou pode ser útil ter um/a familiar ou amigo/a a escrevê-la para si.

O financiamento para este projecto foi inicialmente prestado pelo Ontario Ministry of Health and Long-Term Care

Esta brochura foi preparada como informação geral e um guia de referência sobre o assunto aqui contido. Não tem a intenção de ser, e não é, um estudo ou uma revisão completa e definitiva a respeito do assunto aqui contido, nem tem a intenção de dar qualquer conselho legal ou médico. Não deve adaptar ou mudar quaisquer tratamentos médicos ou práticas sem consultar o/a seu/sua médico/a. Direitos de Autor 2006 The Ontario Hospital Association. Todos os direitos reservados. Esta brochura não pode ser modificada, adaptada, publicada ou vendida, no todo ou em parte, sem a prévia autorização escrita da, e com a expressa atribuição a, OHA. No entanto, esta brochura pode ser descarregada, distribuída, reproduzida e exibida para utilização pessoal não comercial ou para utilização em ou por hospitais do Ontário, sem a prévia autorização escrita da OHA.

Os Seus Cuidados de Saúde Envolve-se



OHA Patient Safety Support Service

www.oha.com/patientsafetytips

1.



Envolva-se nos seus cuidados de saúde. Fale se tiver perguntas ou preocupações sobre os seus cuidados de saúde.

Uma das chaves para ter os melhores cuidados de saúde é ser um membro activo da sua equipa de cuidados de saúde. Isto significa tomar parte e estar envolvido/a em todos as decisões sobre os seus cuidados. Isto também significa fazer perguntas a um membro da sua equipa de cuidados de saúde, para que você possa fazer escolhas informadas. Significa ir preparado/a ao seu tratamento médico e saber o que fazer quando volta a casa.

O que você deve saber

Deve compreender tanto quanto puder sobre o:

- problema médico que tiver (o seu diagnóstico)
- tratamento ou procedimento que fizer
- medicamentos que deve tomar e como os tomar

Eis algumas formas boas para fazer perguntas:

- “O que devo fazer quando for para casa?”
- “O que devo dizer à minha família sobre os meus cuidados?”
- “Pode dizer-me mais sobre o meu problema médico?”
- “O que é que este teste ou tratamento envolve?”
- “Qual é a finalidade deste teste ou tratamento?”
- “Há outras opções?”
- “O que devo fazer para me preparar?”

2.



Fale a um membro da sua equipa de cuidados de saúde sobre as suas doenças no passado e sobre o seu actual estado de saúde.

Você é a pessoa que mais sabe sobre a sua saúde. Diga aos membros da sua equipa de cuidados de saúde tudo o que puder, mesmo se julgar que eles já sabem, e mesmo que pense que não é importante.

Diga-lhes se:

- não se sentir bem agora ou se tiver estado doente ultimamente
- estiver a tomar qualquer medicamento
- fez cirurgia ou teve visitas recentes ao hospital
- tiver consultado outro/a médico/a ou tiver ido a qualquer outro lado para cuidados de saúde
- tiver uma doença contínua, como diabetes ou doença do coração
- houver uma doença que aparece na sua família, como pressão alta de sangue, asma, ou cancro
- tiver um historial de uso de tabaco, drogas ou álcool

3.



Leve todos os seus medicamentos consigo quando for ao hospital ou a uma consulta médica.

Alguns medicamentos combinam-se entre si no seu corpo e produzem reacções más. Para o/a proteger, a sua equipa de cuidados médicos tem de saber tudo o que você toma. Isto inclui as drogas que toma com receita médica. Também inclui outros produtos que você compra, como:

- vitaminas
- ervas e remédios à base de ervas
- suplementos alimentares
- sem receita médica ou medicamentos que compra sem ser na farmácia

Quando vai ao hospital ou a uma consulta médica, ponha todos os seus medicamentos num saco e leve-os consigo. Mantenha sempre os seus medicamentos na embalagem em que vieram.

Se não puder trazer os medicamentos consigo, também é boa ideia fazer uma lista de tudo o que toma. Mantenha esta lista actualizada e traga-a consigo quando vai ao hospital ou a uma consulta médica. O/A seu/sua médico/a ou farmacêutico/a podem ajudá-lo/a a fazer esta lista.