

Projekt realizowany z dotacji programu Aktywni Obywatele -
Fundusz Krajowy finansowanego przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię w ramach Funduszy EOG.



PASZPORT ZDROWEGO SENIORA

Jak dbać o zdrowie?

PODRĘCZNY PORADNIK DLA
PACJENTÓW SENIORÓW I ICH
OPIEKUNÓW ORAZ WSZYSTKICH
ZAINTERESOWANYCH WSPARCIEM
OSÓB STARSZYCH, ZWŁASZCZA
CHORYCH I NIESAMODZIELNYCH

POZNAJ ZASADY
I NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE
O SWOIM STANIE ZDROWIA, KONTAKT
DO OSOBY BLISKIEJ ORAZ DO
SWOJEGO LEKARZA RODZINNEGO.



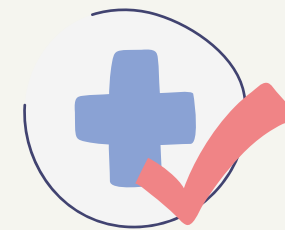
**! WYDRUKUJ TE INFORMACJE.
! WŁÓŻ DO PORTFELA LUB
TOREBKI.
! NOŚ ZAWSZE PRZY SOBIE.
! W DOMU TRZYMAJ W
MIEJSCU, GDZIE ZAWSZE JE
ODNAJDZIESZ LUB ZROBIĄ TO
TWOI NAJBLIŻSI.**



NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE

.....
MOJE IMIĘ I NAZWISKO

.....
MOJA DATA URODZENIA



SPIS TREŚCI:

1. Gdzie szukać informacji o zdrowiu i leczeniu?
2. Co robić, kiedy choruję i przyjmuję więcej niż 5 leków?
3. Lista leków i suplementów.
4. Jaką rolę pełni Lekarz Rodzinny?
5. Jak może pomóc mi lekarz specjalista?
6. Kontakty do moich lekarzy.
7. Lista badań.
8. Moje potrzeby i prawa pacjenta.
9. ABC zdrowego stylu życia seniora.
10. Gdzie uzyskać pomoc i wsparcie?



GDZIE SZUKAĆ INFORMACJI O ZDROWIU I LECZENIU?

Kiedy czujesz się źle, powiadom o tym najbliższych.

Kiedy zachorujesz, niezwłocznie umów się na wizytę do swojego lekarza rodzinnego.

W przypadku niepokojących objawów, zadzwoń do przychodni, poproś o konsultację telefoniczną z lekarzem.

Nie szukaj porad leczniczych i leków na Twoje dolegliwości w Internecie – wiele z portali oferujących porady robi to nieetycznie, przez co możesz narazić się na pogorszenie swojego stanu zdrowia, a nawet zapaść zdrowotną.

Nie opieraj swoich decyzji o zdrowiu na opiniach znajomych nie będących lekarzami. Każdy organizm jest inny i polecany przez sąsiadkę lek Tobie może zaszkodzić, a nie pomóc.



W przypadku zakupu suplementu, witamin, ziół, leku bez konsultacji z lekarzem poproś o opinię farmaceutę w aptece, podając informację o swoim zdrowiu i innych przyjmowanych lekach.

Pamiętaj o wykonywaniu badań - im wcześniej choroba zostanie właściwie rozpoznana, tym lepiej i szybciej można właściwie zareagować.



CO ROBIĆ, KIEDY CHORUJĘ I PRZYJMUJĘ WIĘCEJ NIŻ 5 LEKÓW?

Kiedy chorujesz i przyjmujesz więcej niż 5 leków, jesteś narażony na negatywne skutki takiego leczenia – leki mogą wchodzić ze sobą w różne interakcje i powodować negatywne skutki dla zdrowia.

Aby zapobiec negatywnym skutkom wielolekowości:

- Zrób dokładną listę leków wraz z dawkami i zaleceniami dotyczącymi ich przyjmowania wskazanymi przez lekarza,
- Listę noś zawsze przy sobie na każdą wizytę u lekarza,
- Zanim lekarz przepisze Ci nowy lek bądź zmieni zastosowanie obecnych pokaż mu listę leków i zapytaj o leczenie.



Wychodź z inicjatywą:

- zapytaj lekarza o możliwość wykonania dodatkowych badań potwierdzających diagnozę zanim przepisana zostanie nowa terapia lekowa,
- możesz poprosić lekarza o konsultację z innym specjalistą (jest to twoje prawo).

PAMIĘTAJ! Nigdy nie kupuj nowego leku bez konsultacji z lekarzem, w Twojej sytuacji może to spowodować zagrożenie dla zdrowia.

LISTA PRZYJMOWANYCH LEKÓW, SUPLEMENTÓW, ZIÓŁ:

RANO:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

POŁUDNIE:

.....
.....
.....
.....
.....

WIECZÓR:

.....
.....
.....
.....
.....

NA NOC:

.....
.....
.....
.....

DORAŻNIE:

.....
.....
.....
.....

Jaką rolę pełni Lekarz Rodzinny?

Lekarz Rodzinny pełni główną rolę w Twoim planie dbania o zdrowie oraz leczenia - powinien znać całą historię Twoich chorób, Korzysta on z systemu Internetowe Konto Pacjenta, w którym zapisana jest Twoja historia. W przypadku zachorowania należy skontaktować się ze swoim Lekarzem Rodzinnym.

To do niego kierujemy pierwsze kroki,
a on, po przeprowadzeniu wywiadu,
kieruje do właściwego lekarza
specjalisty,

Lekarzowi Rodzinnemu przedstawiamy
listę leków, jakie obecnie przyjmujemy,

Nie możemy utajnić przed nim faktów
na temat leczenia u innego specjalisty,

Lekarz Rodzinny może przepisać nam
także środki higieniczne oraz skierować
do nas pielęgniarkę,

To on udziela nam porad na temat
ważnych dla nas zasad zdrowego życia.



Jak może pomóc mi lekarz specjalista?

Leczenie wielu chorób wymaga
kontaktu z lekarzami
specjalistami.

Lekarz specjalista zajmie się
fachowym leczeniem wykrytej
choroby.

Zawsze zabieraj do niego
aktualną listę leków.

Postaraj się przedstawić
lekarzowi specjaliście prawdziwe
informacje o swoim stanie
zdrowia, tak aby mógł zalecić
właściwe badania i leczenie.



Bardzo korzystna przy leczeniu wielu chorób osoby starszej jest opieka lekarza geriatry.

Geriatra jest w stanie całościowo zająć się problemami starzenia się, w tym także ustalić właściwe leki, dlatego wizyta u niego jest w stanie poprawić całościowo funkcjonowanie starszego organizmu.

**KONTAKTY DO MOICH LEKARZY:
Mój Lekarz Rodzinny**

Imię i nazwisko.....

Adres Przychodni.....

Telefon.....

Jestem pod opieką specjalistów:

Lekarz specjalista

.....

Adres, telefon przychodni

.....

Geriatra

.....

Kardiolog

.....

Psychiatra

.....

Diabetolog

.....

Gastrolog

.....

Onkolog

.....

Endokrynolog

.....

Okulista

.....

Alergolog

.....

**Lista badań:
NAZWA BADANIA**

DATA, wynik badania

Ciśnienie

Badania stomatologiczne

Morfologia krwi i OB

Poziom glukozy we krwi

Poziom elektrolitów we krwi

EKG

Badanie wzroku

Badanie słuchu

Inne badanie jakie?

Inne badanie jakie?

Dermatolog

Hematolog

Fizjoterapeuta

Nefrolog

Laryngolog

Reumatolog

Ortopeda

Chirurg

Neurolog

Nefrolog

Urolog

Ginekolog

Inny jaki?



Moje potrzeby i prawa pacjenta:

Mam prawo do indywidualnego traktowania, mam prawo do bycia sobą, choroba nie może mnie izolować, potrzebuję wsparcia innych.

Mam prawo do informacji o mojej chorobie, jej przebiegu i skutkach – potrzebuję akceptacji i zrozumienia mojej sytuacji.

Wiedza pomaga wspierać i zapewnić godne życie choremu.

Potrzebna jest empatia, tolerancja, życzliwość - okaż wyrozumiałość i pomoc.

Mam prawo jak najdłużej pozostać osobą niezależną, decydować o swoim życiu i zdrowiu, mam prawo do poszanowania mojej przestrzeni, posiadania własnego zdania.

Zadaniem społeczeństwa, w tym służb ochrony zdrowia jest stworzenie warunków do pełnego uczestnictwa w życiu rodzinnym i społecznym.

Potrzebuję wsparcia a nie wyręczania, chcę być samodzielny.

Chcę uczestniczyć w wyborze sprawowanej nade mną opieki zdrowotnej i społecznej.

ABC zdrowego stylu życia seniora:

1. Zdrowe odżywianie się.
2. Regularne posiłki.
3. Utrzymanie prawidłowej masy ciała.
4. Prawidłowy sen 7-8 godzin na dobę.
5. Unikanie niezdrowych przekąsek.
6. Nawadnianie organizmu.
7. Dbanie o bezpieczeństwo i higienę osobistą.
8. Ruch – regularne ćwiczenia.
9. Rozwój osobisty - posiadanie zainteresowań, hobby.
10. Rezygnacja z papierosów.
11. Umiar w picciu alkoholu.
12. Regularne spotkania z rodziną, przyjaciółmi.
13. Wyjścia na spacer, najlepiej do lasu.
14. Unikanie produktów chemicznych i przetworzonych.
15. Stosowanie umiaru i ekologii w życiu codziennym.
16. Wykonywanie regularnych badań.



Gdzie uzyskać pomoc i wsparcie?

Najlepsze jest jak najdłuższe pozostanie we własnym domu.

Nie bój się jednak poprosić o pomoc – choroba nie jest niczym wstydliwym.

Dostępne są:

- a) Zwykłe usługi opiekuńcze – zawodowa opieka i pomoc w domu, wspieranie w codziennych czynnościach,
- b) Specjalistyczne usługi opiekuńcze – opieka psychologa w domu pacjenta,

- c) Długoterminowa opieka pielęgniarstwa – opieka pielęgniarstwa w domu pacjenta,
- d) Domy dziennego pobytu – opieka w specjalistycznych warunkach poza domem w ciągu dnia,
- e) Domy stałego pobytu (domy seniora) – opieka całodobowa w specjalistycznych warunkach.

Pudełko/koperta życia – można ją uzyskać w urzędzie gminnym. Należy wypełnić informacje o zdrowiu i kopertę trzymać w domu, w lodówce.





WAŻNE TELEFONY ALARMOWE




Europejski Numer Alarmowy – 112

Pogotowie Ratunkowe – 999

Straż Pożarna – 998

Policja – 997

**Aktywni
Obywatele**
Fundusz Krajowy

Iceland 
Liechtenstein 
Norway  **Active
citizens fund**

Projekt "Audyt obywatelski procesu leczenia farmakologicznego seniorów w Polsce" realizowany z dotacji programu Aktywni Obywatele - Fundusz Krajowy, finansowanego z Funduszy EOG

Autor:

dr Eliza Szadkowska
eliza.szadkowska@wsfiz.edu.pl

Grafika i skład: Dominik Sołowiej
dsolowiej@gmail.com

Wydawca:

Fundacja Centrum Inicjatyw na Rzecz
Społeczeństwa
ul. Elektryczna 8, 15-080 Białystok



INSTYTUT
DLA ZDROWEJ 
I LEPSZEJ STAROŚCI

www.fundacja.fcis.pl
e-mail: fundacja.fcis@gmail.com

Facebook:
@dlazdrowejilepszejstarosci

ISBN: 978-83-938083-0-5

Konsultacje: Komitet Ekspertów ds. Praw Pacjencjnych Seniorów i Geriatrii:

- prof. dr hab. n. med. Katarzyna Wieczorowska-Tobis,
- prof. dr hab. n. med. Anna Bodzenta-Łukaszyk,
- prof. dr hab. n. med. Barbara Bień,
- prof. dr hab. n. farm. Agnieszka Neumann-Podczaska,
- dr hab. n. med. prof. UMW Agnieszka Mastalerz-Migas,
- Maria Lauryn,
- dr n. med. Ewelina Łukaszyk,
- prof. dr hab. n. med. Tadeusz Parnowski
- dr hab. n. med. Halina Doroszkiewicz
- dr Joanna Jończyk.



Twoje notatki:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Publikacja sfinansowana w ramach projektu "Audyt obywatelski procesu leczenia farmakologicznego seniorów w Polsce", realizowanego z dotacji programu Aktywni Obywatele - Fundusz Krajowy finansowanego przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię w ramach Funduszy EOG.
