

Guida per il cittadino



**E' la mia salute e
io ci sono**

10 suggerimenti

per il cittadino che entra in contatto con le
strutture sanitarie



1 Porto con me i documenti sulla mia salute

Raccolgo e riordino tutti i documenti che riguardano la mia salute, compreso il gruppo sanguigno, e quando vado dal medico o in ospedale li porto **SEMPRE** con me. Se vado in radiologia, porto tutti gli esami radiologici effettuati in precedenza.

2 Mi preparo prima di un esame, una visita o un ricovero

Chiedo se devo stare senza mangiare o bere, e comunque come prepararmi. Segnalo subito se sono già in cura per qualche malattia. Se sono una donna e sono o sospetto di essere incinta, prima degli esami radiologici lo comunico al personale della radiologia.

Raccomando a parenti ed amici di non venire in ospedale se hanno qualche malattia che può essere trasmessa ad altri (ad esempio influenza), perché potrebbe essere dannoso per me, per loro stessi e per gli altri pazienti ricoverati.

Quando arrivo in ospedale, comunico all'infermiere e al medico quali parenti debbano essere informati sulle mie condizioni di salute e chi, nel caso mi dovesse succedere qualche cosa di grave, debba essere informato e possa prendere decisioni per me se non fossi nelle condizioni di poterlo fare.

In ospedale non porto ciabatte ma pantofole, per evitare di scivolare, non porto cinture per non inciampare e porto una scatoletta per la dentiera, l'apparecchio acustico o altre protesi.

3 Faccio attenzione alle medicine

Porto sempre con me e consegno al medico la lista delle medicine che prendo (eventualmente anche i foglietti delle istruzioni dentro le confezioni). Comunico anche se assumo prodotti omeopatici, integratori, infusi e pasticche o altro che ho comprato in erboristeria. Riferisco se sono allergico a qualche farmaco o quelli che so che non posso prendere in combinazione con altri.

Al medico chiedo di farmi un elenco delle medicine, come e quando debbo prenderle, e di spiegarmi eventuali effetti. Quando torno a casa dall'ospedale, e comunque **SEMPRE** quando inizio a prendere UNA NUOVA MEDICINA, leggo bene il nome, controllo che sia proprio quella che mi ha prescritto il medico e leggo con attenzione le avvertenze per l'uso. Se mi sembra che non sia la medicina prescrittami, o mi provoca effetti strani, avverto subito il medico.

4 Mi presento sempre

Mi presento sempre ad ogni nuovo medico, infermiere o altro operatore che per la prima volta si prende cura di me, mi somministra un farmaco, mi fa un esame o mi prepara per un intervento. Chiedo anche all'operatore di presentarsi ed annoto il suo nome, nel caso dovessi chiedere chiarimenti.

5 Spiego le mie abitudini

Quando spiego al medico o all'infermiere la mia situazione di salute, debbo dire cosa mangio normalmente, se sono a dieta o ho fatto diete, quando dormo e come, se faccio attività fisica ed ogni altra abitudine che riguarda la mia salute.

6 Segnalo intolleranze

Segnalo SEMPRE tutte le mie allergie a cibo, metalli, lattice, animali, tessuti o altro.

7 Chiedo di contrassegnare la zona da operare

Se devo essere operato, chiedo al medico di contrassegnare la zona dove interverrà. Dopo l'intervento chiedo cosa fare o a cosa fare attenzione, per essere sicuro di collaborare al meglio.

8 Voglio conoscere la mia cura

In qualunque momento posso chiedere informazioni sulle cure che sto ricevendo: perché sono necessarie, che effetti hanno, quali rischi comportano, come possono influenzare le attività e le relazioni di tutti i giorni, a cosa devo stare attento per capire se tutto procede al meglio o se debbo chiamare il

medico o l'infermiere e farmi controllare.

Se ho dubbi o paure chiedo all'infermiere o al medico e, se non capisco, chiedo nuovamente.

Se qualcosa non mi sembra a posto oppure ho dolore, informo l'infermiere o il medico.

Quando il medico mi illustra la mia situazione, posso chiedere di spiegarmi tutte le alternative e di darmi anche materiale da leggere per poter capire meglio e partecipare alle decisioni che mi riguardano.

Se serve posso chiedere la presenza di un interprete o mediatore culturale.

In radiologia, prima dell'esame, mi faccio spiegare quali accorgimenti verranno presi a tutela della mia radioprotezione.

9 Lavo sempre le mani

In ospedale mi devo sempre lavare le mani, chiedendo il sapone qualora non ci fosse, e ricordando agli operatori di fare lo stesso prima di visitarmi o fare altre prestazioni assistenziali. E' indispensabile per evitare le infezioni.

10 Chiedo istruzioni scritte alle dimissioni

Prima di lasciare l'ospedale, chiedo di spiegarmi cosa dovrò fare a casa e come. Se possibile, mi faccio scrivere tutte le indicazioni, in modo da evitare eventuali dubbi. Chiedo inoltre che mi scrivano:

- a) il nome della persona a cui rivolgermi in caso di necessità ed il numero di telefono;
- b) quando (giorno, ora) e dove fare i controlli.