

# SAVJETI ZA PACIJENTE

Kada se osjećamo bolesnima, onda postavljamo ovakva ili slična pitanja:

1. Kome ćemo se obratiti u slučaju bolesti?
2. Kako ćemo postupiti u hitnim slučajevima?

Vodič pruža informacije o zdravstvenoj zaštiti i objašnjenja važnih zakona i propisa.

## VAŽNA UPUTSTVA O PREVENTIVNOJ ZDRAVSTVENOJ ZAŠTITI

### ✓ KAKO ĆEMO SAČUVATI ZDRAVLJE?

Od bolesti se možemo zaštititi dobrom preventivnom zdravstvenom zaštitom. Preventivna zdravstvena zaštita znači vođenje brige o vlastitom zdravlju i informisanje o onome što ima štetan učinak na zdravlje. Za zdravlje je korisno jesti više voća i povrća, što više se kretati, paziti na pravilan položaj tijela tokom obavljanja težih fizičkih poslova, ne pušiti i izbaciti konzumaciju alkohola.

### ✓ KO SU PORODIČNI/OBITELJSKI LJEKARI?

Ako se razbolite, prvi ljekar kome ćete se obratiti je Vaš porodični/obiteljski ljekar. P/O ljekari su zaduženi za primarnu zdravstvenu zaštitu. Oni započinju liječenje i, po potrebi, upućuju Vas na dodatne konsultativne preglede specijalista. P/O ljekari su, obično, ljekari opšte medicine, P/O medicine ili neke druge specijalnosti.

Specijalni tretman, što znači specijalne preglede ili liječenje pojedinih organa npr. srca i krvotoka, obavljaju ljekari specijalisti kojima obično odlazite na osnovu uputnice Vašeg P/O ljekara.

Za posjetu ljekaru, **MORATE** zakazati termin telefonskim putem. Pri tome je **veoma bitno** da svoje zdravstvene poteškoće opišete već u toku telefonskog poziva npr. da kažete od kada imate poteškoće i koje znakove oboljenja primjećujete. Na termin dođite tačno u dogovoreno vrijeme i javite se medicinskoj sestri/tehničaru na recepciji P/O ambulante. Ona/on će Vam pokazati gdje možete sačekati vrijeme Vašeg termina. Ako ste spriječeni da dođete na dogovoreni termin pregleda, u obavezi ste da najmanje 24 sata prije dogovorenog termina otkažete isti telefonskim putem.

### ✓ ZAŠTO MORATE ČEKATI KOD LJEKARA IAKO IMATE ZAKAZAN TERMIN?

Ponekad posjeta ljekaru potraje duže od planiranog (8-10min), pa usljed toga ostali pacijenti moraju čekati tj. neće ući u ambulantu u dogovoreno vrijeme. Može se desiti da je došlo do produženog pregleda jer je ljekar ustanovio da pacijent, pored razloga zbog kojeg je zakazao termin, ima i druge tekobe kojima se ljekar mora posvetiti jer su bitne u tom momentu (produžena konzultacija). U tom slučaju će Vas timska medicinska sestra/tehničar obavijestiti o tome da nećete ući u ambulantu na svoj termin.

✓ **ZAŠTO JE BITNO DA SE UVIJEK JAVLJATE SVOM P/O LJEKARU  
(OSIM U SLUČAJU KADA SE RADI O HITNOJ SITUACIJI, A VAŠ TIMSKI LJEKAR JE ODSUTAN)**

Ukoliko ljekari P/O medicine dobro poznaju svoje pacijente i povijesti njihove bolesti, lakše će ustanoviti šta nije uredno, koje je ispravno liječenje i da li pacijente moraju uputiti drugom specijalisti ili u bolnicu. Stoga je korisno da odlazite istom P/O ljekaru sa kojim je veoma bitno imati dobar kontakt jer u ljekara P/O medicine trebate imati povjerenja i osjećaj da Vas razumije.

✓ **HITNI SLUČAJEVI**

Hitni slučajevi su po život opasne situacije koje iziskuju hitno pružanje pomoći. Stoga se Službi hitne pomoći trebate obratiti **SAMO** u slučaju ako je neka situacija veoma ozbiljna i opasna po život. U svim drugim slučajevima uvijek se najprije trebate obratiti svom P/O ljekaru. Timovi P/O medicine u hitnim slučajevima obavljaju i kućne posjete te je moguće telefonskim putem obaviti sa njima konsultacije.

**KADA PRIJAVLJUJETE HITAN SLUČAJ,  
VEOMA JE VAŽNO DA TAČNO OPIŠETE ŠTA SE DOGODILO!**

PODACI KOJE TREBATE DATI KADA PRIJAVLJUJETE HITNE SLUČAJEVE:

- ✓ Vaše ime i prezime (ukoliko za Vas zove druga osoba, ona se također treba predstaviti, reći Vaše ime i prezime i u kojem svojstvu zove tj. da li je član Vaše porodice, njegovatelj,...)
- ✓ Vaša adresa i broj telefona sa kojeg zovete
- ✓ Šta se dogodilo
- ✓ Od kada tegobe traju i da li su se već i prije pojavljivale
- ✓ Šta ste već poduzeli

**KOME SE MOŽETE OBRATITI UKOLIKO STE U TEŠKOJ SITUACIJI, AKO STE UPLAŠENI ILI TUŽNI I NISTE VIŠE U STANJU DA SAMI SEBI POMOGNETE?**

Ako imate ovakve probleme, uvijek se prvo obratite svom P/O ljekaru.

Pored njega, pomoć Vam može pružiti i Centar za mentalno zdravlje ZU Doma zdravlja Bihać. Psihijatar i psiholog će Vam pomoći ako se nalazite u teškoj ličnoj ili porodičnoj situaciji, ako patite od kroničnih bolova ili stalnih poremećaja sna i u slučaju iznenadnih ili redovnih stanja straha i dugotrajne tuge koja Vas blokira.

Pošto Vam sve ove situacije mogu otežavati svakodnevni život, psihijatar ili psiholog pokušat će u razgovoru sa Vama naći nove puteve i i mogućnosti da se Vaša situacija poboljša. Kod psihijatra ili psihologa terapija je moguća, ne samo za pojedince već i za parove, porodicu ili grupe.