



Down Alapítvány
TÁMOGATOTT ÜGYINTÉZÉS
1145 Budapest, Amerikai út 14.
Tel.: (061) 363-63-53 e-mail: down@downalapitvany.hu



Az orvosnál – Orvosi ügyintézés Ajánlott szűrővizsgálatok



Milyen esetekben fordulunk orvoshoz?



- A háziorvosunkhoz kell elmennünk:
 - Ha megbetegszünk
Pl. megfáztunk
 - Ha gyógyszert kell felíratnunk
 - Ha beutalót kell kérnünk
valamilyen szakorvosi vizsgálathoz
Pl. bőrgyógyászat, urológia stb.



- Ha orvoshoz megyünk, mindig vigyünk magunkkal a személyi okmányainkat! (TAJ kártya, személyi igazolvány, lakcímkártya, közgyógyellátási igazolvány)



- Mindig a rendelési időben menjünk az orvoshoz – a legjobb, ha felírjuk magunknak, hogy mikor van a rendelési idő

RENDELÉSI IDEJE:		
HÉTFŐ	8.00	- 10.15
KEDD		-
SZERDA	9.00	- 11.15
CSÜTÖRTÖK	8.00	- 12.00
PÉNTEK	10.30	- 12.30

- Menjünk ápoltan, tisztán,
- rendezett ruhában!



A rendelőben

- Ha orvoshoz kell mennünk, kérhetünk időpontot telefonon - Ilyenkor a megadott időpontban oda kell mennünk a rendelőbe és elvileg várakozás nélkül fogad minket az orvos
- Ha nincs időpontunk, akkor a rendelési időben menjünk el a rendelőbe



- A legtöbb rendelőben először be kell jelentkezünk a betegfelvételen – be kell mutatnunk a TAJ kártyánkat, személyi igazolványunkat, lakcímkártyánkat, és elmondani, hogy kihez jöttünk



- Bejelentkezés után oda kell ülnünk a váróterem elé és türelmesen várunk, amíg szólítanak és behívnak az orvoshoz



- Ha nincs betegfelvétel, akkor közvetlenül a rendelőben kell bejelentkeznünk
- Amikor kijön az asszisztens, oda kell neki adnunk a TAJ kártyánkat
- Ez után türelmesen kell várnunk, amíg sorra kerülünk vagy behívnak minket





Az orvosi vizsgálat

- A rendelőben az orvos kérdéseket tesz fel az állapotunkról és megvizsgál minket
- Igyekezzünk pontosan elmondani az orvosnak, hogy mi a panaszunk vagy miért jöttünk
- Ha nem értünk valamit vagy nem értünk egyet valamivel, bátran kérdezzünk az orvostól vagy az asszisztenstől



További tennivalók

- Az orvos egy receptre írja fel azokat a gyógyszereket, amiket be kell szednünk
- A recepteket vigyük el a patikába és váltsuk ki a gyógyszereket
- A felírt gyógyszert szedjük addig és olyan mennyiségben, ami a gyógyszeres dobozra fel van írva! Pl: 2x1 – Reggel és este 1 szemet kell bevenni



- Előfordul, hogy az orvos vissza-
rendel minket kontrollra egy
megadott időpontban



Ilyenkor néhány nap múlva vissza
kell mennünk az orvoshoz, hogy
leellenőrizze, hogy meggyógyultunk-e

- Ne felejtsünk el elmenni a kontrollra!



SZŰRŐVIZSGÁLATOK

Van, amikor nem azért megyünk orvoshoz, mert betegek vagyunk, hanem azért, hogy ne legyünk. A szűrővizsgálatok elvégzésével korán felfedezhetik a betegségeket.

Az idejében felfedezett betegséget könnyebb kezelni.

Ha valamilyen betegségre hajlamunk van, mondjuk

családunkban többen megbetegedtek már tőle, akkor a szűrővizsgálatok segítségével meg tudjuk előzni, hogy mi is abban a betegségben szenvedjünk.



A LEGGYAKORIBB MEGBETEGEDÉSEK

A sűrűn előforduló, súlyos betegségek például a daganatos megbetegedések. Kezelés nélkül halálhoz vezethetnek.



Ezért nagyon fontos a megelőzésük.

Egészséges életmóddal, és táplálkozással sok betegség megelőzhető.



A szűrővizsgálatokkal a korán felfedezett betegség könnyebben és hatékonyabban kezelhető, gyógyítható.



A daganatos megbetegedések korai felismerésének fontossága



A rosszindulatú daganat (rák) olyan betegség, amely szinte bármilyen tünetet okozhat elhelyezkedésétől, nagyságától, és a szervekre gyakorolt hatásától függően.

Van olyan rákbetegség, ahol már a legkisebb daganat is tüneteket okoz, de az is előfordulhat, hogy a betegség tünetmentes egészen addig, míg nagyra nem nő a daganat (például a hasnyálmirigy rák).



AJÁNLOTT SZŰRŐVIZSGÁLATOK

Évente ajánlott elvégeztetni nők és férfiak számára:

- a bőrön lévő anyajegyek vizsgálatát 20 éves kortól
- a szájüreg vizsgálatát 45 éves kortól, fogászati ellenőrzések alkalmával
- a vastagbél és a végbél vizsgálatát 40 éves kor felett székletvizsgálattal, és endoszkópos vizsgálattal.



Férfiak számára ajánlott elvégeztetni:

- a prosztata vizsgálatát évente 50 éves kortól
- a herék vizsgálatát havonta 20 éves kortól saját magunknak



Nők számára ajánlott elvégeztetni:



- a méhnyak vizsgálatát évente 18 éves kortól
- az emlők vizsgálatát 20 éves kortól 3 évente, 40 éves kortól évente

EGYÉB SZŰRŐVIZSGÁLATOK

- a tüdőszűrés- mellkasröntgen évente



- szív és érrendszeri megbetegedések- vérnyomásmérés
háziorvosi ellenőrzés alkalmával



- veseműködés, húgyúti fertőzések és cukorbetegség szűrés
vizeletvizsgálattal



- gyomor és bélrendszeri megbetegedések szűrése kétfévente
székletvizsgálattal

ORTOPÉDIAI SZŰRŐVIZSGÁLAT , ÉS CSONTSŰRŰSÉG MÉRÉS

Ha nem mozgunk, sportolunk eleget, nem táplálkozunk egészségesen, vagy túlsúlyosak vagyunk, könnyen megbetegedhetnek a csontjaink, ízületeink. Hajlamosak is lehetünk mozgásszervi betegségekre, ezért fontos évente ellenőriztetnünk a szűrővizsgálatokkal csontjaink és ízületeink egészségét.

Gerincoszlop mozgásszervi betegségeinek szűrésével megelőzhető és gyógyítható

- a gerincferdülés
- a derék, és nyakfájás



A láb mozgásszervi betegségeinek szűrésével megelőzhető és gyógyítható

- a lúdtalp
- a sarokfájdalom
- a lábujjak deformitásai



CSONTSŰRŰSÉG MÉRÉS

A csonttömeg- méréssel a csontjaink keménységét, ellenálló képességét mérik. Csontjaink szerkezete elgyengülhet akkor, ha

- keveset mozgunk
- keveset tartózkodunk szabad levegőn, napon
- sok kólát, kávé, esetleg alkoholt fogyasztunk
- dohányzunk
- nem táplálkozunk megfelelően.



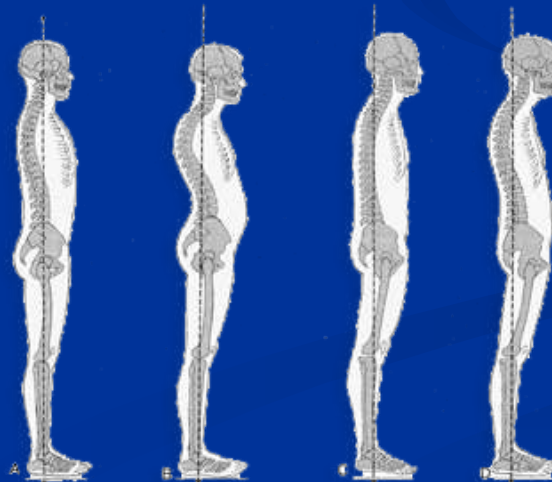
A csontsűrűség- méréssel már akkor fel lehet fedezni a csontritkulást, amikor az komoly panaszokat még nem okoz.

Figyelmeztető jelek:

- hajlott, görbe hát
- hátfájás



- gyakori csonttörés



KÉR kiadványaink megtalálhatók, és letölthetők a
<http://downalakitvany.hu/> oldalon:



**1. TÜZVÉDELEM-
megelőzés, jelzés,
menekülés**



**3. Gruiz Katalin:
MENTÁLIS
AKADÁLYMENT
ESÍTÉS- Elvek,
Etika, Gyakorlat**



**2. HOGYAN
INTÉZZÜNK
ÜGYET?
Tudakozódás és
ügyintézés
hivatalokban,
szolgáltatóknál**



**4. HOGYAN
KÉSZÍTSÜNK
KÖNNYEN
ÉRTHETŐ
ANYAGOT? -
Útmutató**