Spazio per l'utente dove registrare dati rilevanti personali

Cognome _____
Nome _____
Nato a _____
data di nascita _____
Residenza _____
Via _____
Codice Fiscale _____
Recapito telefonico _____
N° tessera sanitaria _____
Codice esenzione ticket _____
Tessera _____
Tessera _____
Tessera _____

Allergie _____

Gruppo sanguigno _____
Medico curante _____
Tel. medico curante _____

Orari ambulatorio

Lunedì	**Dalle**	**Alle**
Martedì	**Dalle**	**Alle**
Mercoledì	**Dalle**	**Alle**
Giovedì	**Dalle**	**Alle**
Venerdì	**Dalle**	**Alle**
Sabato	**Dalle**	**Alle**

Guardia medica tel.: _____
Dalle ore 20 alle ore 8
Dalle ore 10 del giorno prefestivo
alle ore 8 del giorno postfestivo

Guida per i cittadini

"E' LA MIA SALUTE E IO CI SONO"

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