



EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS BETEGSÉGEK GYÓGYÍTÁSA

Orvosi szolgáltatások igénybevétele



Egészségmegőrzés
Betegségek gyógyítása
Könnyen érthető kiadvány

Kiadja: Down Alapítvány

1145 Budapest, Amerikai út 14.

Telefon: (061) 363 6353

E-mail: down@downalapitvany.hu;

Web: www.downalapitvany.hu

Adószám: 18005282-1-42

Bankszámlaszám: 10918001-00000013-38730007

EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS BETEGSÉGEK GYÓGYÍTÁSA

Orvosi szolgáltatások igénybevétele



A kiadvány az NFSZK támogatásával készült a Down Alapítvány
„Az ‘ellátástól’ egy inkluzív szolgáltatásrendszerig – innovációk az értelmi
fogyatékos személyek életvitelének támogatásában” projekthez

Tartalom

Bevezető.....	6
Megelőzés, gyógyítás.....	8
Krónikus betegségek.....	10
A betegség jelei.....	11
Orvoshoz kell menni.....	12
Mikor menjünk el a háziorvosunkhoz?.....	14
Szakorvosok, szűrővizsgálatok.....	15
Szűrővizsgálatok.....	16
Munkaorvos.....	17
Milyen iratokat vigyünk magunkkal az orvoshoz?.....	18
Az orvosi rendelés felkeresése lépésről-lépésre.....	19
A rendelőben.....	20
Az orvosi váróban.....	21
Az orvosi vizsgálat.....	22
A háziorvosnál.....	23
Laborvizsgálat.....	26
Műszeres vizsgálatok.....	27
Röntgen.....	28
Jótanácsok a vizsgálatokhoz.....	29
Gyógyszertárban.....	30
A betegség és a beteg személy követése.....	32
Megelőzés, korai diagnózis.....	33
Szűrővizsgálatok.....	34
Akár naponta.....	34
Évente ajánlott vizsgálatok.....	35
Két évente ajánlott vizsgálatok.....	37
Önvizsgálatok.....	37
A here önvizsgálata.....	38
A mell önvizsgálata.....	39
Nőgyógyászati szűrővizsgálat.....	41
Végző.....	43
Szómagyarázat.....	44

Bevezető

Bárki lehet beteg, szorulhat orvosi ellátásra.

Az egészségügy bonyolult rendszerében el kell igazodni.

Az információt meg kell találni és meg kell érteni.

Ehhez nyújt segítséget ez a kiadvány.

Az egészségünkkel és a betegségünkkel kapcsolatban sok a kérdés, a bizonytalanság.

Milyen kérdésekre várjuk a választ?

- Hogyan élünk egészségesen?
- Milyen betegségeink lehetnek?
- Mik a szűrővizsgálatok?
Hol és mikor lehet részt venni szűrővizsgálaton?
- Miből vehetjük észre, hogy betegek vagyunk?
- Ki magyarázza el, hogy mik a tünetei és mi az oka a betegségünknek?
- Mikor fordulunk orvoshoz, mikor ne?
- Milyen orvosokhoz fordulhatunk?
- Mit tehetünk annak érdekében, hogy mielőbb meggyógyuljunk?
- Mikor kell kontrollvizsgálatra mennünk?
- Ki segíthet mindebben nekünk? Kitől kérjünk tanácsot?



Bevezető

Ilyen és hasonló kérdésekről és a válaszokról szól ez a kiadvány, könnyen érthető formában.

- Az egészséges életmódról;
- Az egészségtudatosságról;
- A betegségek felismeréséről;
- Az egészségügyi szolgáltatásokról;
- A megelőzésről, a gyógyításról, a terápiákról és a gyógyszereszedésről;
- A háziorvosról és a szakorvosokról;
- Az orvosi ellátás igénybeviteléről, az orvoshoz eljutásról;
- A gyógyulásról és a nem gyógyítható betegségek kezeléséről.



Egészségügyi szolgáltatások

Megelőzés, gyógyítás

Ha egészségesen élünk, kisebb az esélyünk a betegségre.
Az egészséges életmódról külön kiadványt készítettünk, javasoljuk, hogy azt is olvassák el!

Ha testünk állapotát tudatosan figyeljük, akkor észrevehetjük a betegség első jeleit.

A betegség testi jeleit **tüneteknek** nevezik.

Kezdődő betegség könnyebben, gyorsabban gyógyul.

Betegség tünetei:

- láz,
- fájdalom,
- emésztési probléma, például étvágytalanság, puffadás, hányás, hasmenés;
- bőrkiütés, duzzanat, kinövés a bőr alatt, stb.



Lázmérők



A tünetek a testünk jelzései.

Olyasmi,

- ami korábban nem volt,
- ami rendellenes,
- ami fájdalmas.



Figyeljünk a betegség jeleire!

Megelőzés, gyógyítás

Ha részt veszünk a szűrővizsgálatokon, akkor megelőzhetjük a betegséget!



Vérnyomásmérés



Vérnyomásmérő

Szűrővizsgálatok: a vérnyomásmérés, a tüdőszűrés, a laborvizsgálatok, a csontsűrűség-mérés, a látásvizsgálat, a fogászati ellenőrzés.

Olyan vizsgálatok, melyeket akkor végeztetünk el, amikor még nincs bajunk, betegségünk.



Vérvétel



Laborvizsgálat

A szűrővizsgálatokról külön fejezetben is olvashatunk!

Krónikus betegségek

Ha állandó betegségünk van, akkor rendszeres orvosi vizsgálatra vagy kezelésre kell mennünk. Sokan élnek ilyen, lassan vagy egyáltalán nem múló betegségekkel.

- Magas vagy alacsony vérnyomás;
- Reuma;
- Szívbetegségek;
- Cukorbetegség;
- Vesebetegségek;
- Pszichiátriai és neurológiai problémák, pl. depresszió, Alzheimer-kór;
- Allergiák;
- Asztma, és más tüdőbetegségek;
- Hormonbetegségek;
- Pikkelysömör.



Állandó fájdalom

Ezeket a betegségeket **krónikus** betegségeknek nevezzük.

A krónikus betegségek nem múlnak el, akár éveken át kísérik életünket.

Állandó kezeléssel, gyógyszereszedéssel rendben tarthatóak.

Ha krónikus betegségünk van, rendszeres orvosi vizsgálatra kell mennünk! Ne mulasszuk el a kontrollvizsgálatokat!

A betegség jelei

Mindennapi életünk során figyeljünk magunkra!

Ha szokatlan tüneteket észlelünk magunkon, akkor keressük fel a háziorvosunkat, vagy a szakorvosi rendelőintézetet.

Betegségre utaló tünetek:

- Fájdalom a testünk bármely részén, például fejfájás, hasfájás, végtagok fájdalma;
- Láz: 37 fokos hőmérséklet felett;
- Izzadás;
- Szájszárazság;
- Köhögés: száraz vagy hurutos;
- Nehéz légzés: kapkodjuk a levegőt, zihálunk, légszomjunk van;
- Elesettség, bágyadtság: ha reggel vagy napközben úgy érezzük, jó lenne ágyba feküdni és aludni;
- Emésztési problémák, hasmenés, hányás;
- A bőr elváltozásai: kiütés (foltok vagy pöttyök), kinövés, fájdalmas csomó a bőrön vagy alatta;
- Szédülés, remegés;
- Sérülés, kisebbedés.



Figyeljünk meg testünk normális működését!

Ha változást észlelünk, jelezzük háziorvosunknak!

Orvoshoz kell menni

Ha orvoshoz megyünk, előre készüljünk fel! A következő feladatok várnak ránk az orvos meglátogatása előtt:

- A rendelési idő megtudása;
- Időpont foglalása: interneten vagy telefonon;
- A rendelőbe eljutás, gyalog vagy tömegközlekedéssel. Ha rosszul vagyunk, kocsival vagy taxival;
- A panaszunk megfogalmazása;
- A panaszunk elmondása az orvosnak;
- Az orvossal történő beszélgetés során megérteni amit mond és feltenni a kérdéseinket.



Rendelési idő

Sokunknak nehéz az orvoshoz elmenés, és az orvossal beszélgetés. Azért, mert szorongunk az orvosnál.

Ezért be kell gyakorolnunk a folyamatot. Megtanulni a betegséggel kapcsolatos kifejezéseket.

Lelkileg is nehéz, hogy betegen, elesetten elmenjünk az orvoshoz. Kérjünk segítséget családunktól, barátainktól, vagy a mentorunktól.

Ha betegek, elesettek vagyunk, kísérvél menjünk a rendelésre!



Orvoshoz kell menni

Ha betegnek érezzük magunkat, kérjünk tanácsot hozzátartozónktól vagy mentorunktól!

Nézzük meg az interneten a házi orvos rendelési idejét és kérjünk telefonon időpontot. Bejelentés nélkül is elmehetünk a rendelőbe, de ilyenkor ki kell várni a sort.

A várakozás veszélye, hogy túl sok beteg emberrel kell együtt várakoznunk. Tőlük elkaphatjuk a fertőző betegséget.

Ha fekvő betegek vagyunk, akkor otthonunkba hívhatjuk az orvost vagy az orvosi ügyeletet.

A házi orvos minden panaszunkkal foglalkozik és a legtöbb könnyen múló betegséget ő gyógyítja.

Ha valamelyik belső szervünk betegszik meg, akkor a házi orvos tovább küld a szakorvoshoz.

Ha állandó betegségünk van, akkor rendszeresen kell járnunk a szakorvoshoz.



Házi orvos



Belgyógyász



Fogorvos

Mikor menjünk el a háziorvosunkhoz?

1. Ha váratlanul megbetegszünk, betegnek érezzük magunkat, menjünk a háziorvosunkhoz.

Tipikus esetek:

- Megfáztunk, köhögünk, fáj a torkunk;
- Hőemelkedésünk vagy lázunk van;
- Fáj a gyomrunk, hasunk, hányás, hasmenés jelentkezik;
- Kiütés jelentkezik a bőrünkön;
- Fájdalmat érzünk bárhol.

A hirtelen fellépő és rövid idő alatt gyógyuló betegségeket **akut** betegségeknek nevezzük.

Az akut betegségekkel a háziorvoshoz fordulunk!

2. Ha elfogyott az állandóan szedett gyógyszerünk, azt is a háziorvos írja fel receptre.

3. Akkor is a háziorvoshoz menjünk, ha ismeretlen, korábban nem észlelt panaszunk jelentkezik.

A háziorvos megvizsgál és megbeszéli velünk, hogy

- kell-e további vizsgálat, például labor vagy röntgen. Ezekhez a vizsgálatokhoz beutalót ad.
- Szakorvoshoz kell-e fordulnunk a panaszunkkal?

A háziorvos segít ezt eldönteni. Ha szükséges, a háziorvosunk beutalót ad a megfelelő szakorvoshoz.

Szakorvosok, szűrővizsgálatok

Egyes szerveknek, betegségeknek külön szakorvosa van. **Specialistának** is nevezik. Ilyen:

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| • a bőr, | • az idegrendszer, |
| • az emésztőrendszer, | • a mozgásszervek, |
| • a szív, | • a nemi szervek, |
| • a tüdő, | • a fül, |
| • a máj, | • a szem, |
| • a vese | • a fog |

vizsgálatának és gyógyításának szakorvosa.

A szakorvoshoz vagy beutalóval vagy anélkül lehet menni.

A beutalót a háziorvos vagy az intézményi orvos adja.

Nem kell beutaló a bőrgyógyászatra, a sebészetre, urológiára (vese, húgyhólyag), pszichiátriára, fül-, orr-, gége-szetre, szemészetre, a nőgyógyászhoz és az onkológiára.

Szűrővizsgálatra egészséges emberek járnak. Akkor kell szűrővizsgálatra menni, amikor még nem vagyunk betegek.

A szűrővizsgálattal elkerülhetőek a betegségek. Ezt **megelőzésnek** nevezik.

A szűrés hasznai: egészség, jó közérzet, jobb teljesítmény.

Vegyük igénybe az ingyenes szűrővizsgálatokat!

Szűrővizsgálatok

Az egészségügyi szűrővizsgálatokkal megelőzhetjük a krónikus és rákos betegségek kialakulását.

A szűrővizsgálatokat a **szakrendelő**kben végzik.

Gyakori szűrővizsgálatok:

- Tüdőszűrés;
- Csontritkulás mérés;
- A férfiak prosztata és herevizsgálata;
- A nők nőgyógyászati szűrése;
- Műszeres emlővizsgálat (mammográfia);
- Látásvizsgálat;
- Hallásvizsgálat;
- Rendszeres fogászati ellenőrzés.

A szűrővizsgálatok fájdalommentesek, és nagyon hasznosak! Segítségükkel megelőzhetjük a nagyobb bajt, a betegségek kifejlődését, elhatalmasodását. Ha korán felismerik a betegségünket, jobb eséllyel gyógyulunk meg.

Ha elromlik a fogunk egy kis lyuk fájdalommentesen betömhető. A nagyon elromlott fogat ki kell húzni.

Romló hallásunk vagy látásunk hallókészülékkel vagy szemüveggel javítható.

Munkaorvos

A foglalkozás-egészségügyi vizsgálatot a munkaorvos végzi.

Aki dolgozik, annak munka-alkalmassági vizsgálaton kell részt vennie.



Foglalkozás-egészségügyi vizsgálat

A munkaorvos a munka szempontjából vizsgálja a dolgozót.

1. cél: a végzett munka ne ártsa a dolgozó egészségének;
2. cél: a dolgozó ne okozhasson kárt vagy veszélyhelyzetet munka közben.

Például, ha valakinek fertőző betegsége van, akkor nem dolgozhat konyhán vagy étteremben, nehogy megfertőzzön másokat. Ezért laborvizsgálatokon és tüdőszűréseken kell részt vennie.

Ha valakinek rohamai vannak, nem dolgozhat veszélyes munkahelyen, veszélyes szerszámokkal.

Milyen iratokat vigyünk magunkkal az orvoshoz?

Ha orvoshoz megyünk, vigyünk magunkkal személyes okmányainkat:

- Taj kártya;
- Személyi igazolvány;
- Lakcímkártya;
- Közgyógyellátási igazolvány.

Ha korábban már jártunk az orvosnál, legyen nálunk az előző alkalommal kapott lelet vagy ambuláns lap is.

Ha szakrendelőbe megyünk, akkor vigyünk magunkkal a beutalót, amit a háziorvosunktól kaptunk.



Taj-kártya



Közgyógyellátási igazolvány

Az orvosi rendelés felkeresése lépésről-lépésre

- Nézzünk utána a rendelés idejének.
- Csak rendelési időben menjünk az orvosi rendelőbe.
- Általában előzetesen időpontot kell kérnünk.
- Időpontot foglalhatunk telefonon vagy interneten.
- Ha orvoshoz megyünk, előtte tisztálkodjunk meg, lehetőleg zuhanyozzunk le.
- Érkezzünk a kapott időpont előtt 5–10 perccel.
- Tiszta és rendezett legyen a ruhánk. Olyan öltözetet, cipőt válasszunk, amit könnyen le tudunk venni, és a vizsgálat után gyorsan, egyszerűen fel tudjuk venni.
- Szakorvosi vizsgálat előtt tudjuk meg, hogy be kell-e tartanunk valamilyen speciális szabályt! Érdeklődjük meg, hogy:
 - o éhgyomorra menjünk-e,
 - o igyunk-e vizet a vizsgálat előtt,
 - o vizsgálat előtt menjünk-e el a WC-re?
- Gondoljuk át a panaszunkat és igyekezzünk megfogalmazni, hogy el tudjuk majd mondani az orvosnak.

A rendelőben

Ha a háziorvosi rendelőbe megyünk, akkor az asszisztens nővérkének adjuk oda a személyi igazolványunkat, lakcímkártyánkat és a TAJ-kártyánkat.

Ha már ismernek, elég a nevünket mondani, a többi adatot a rendelő számítógépén látják.

Ha szakorvosi rendelőbe megyünk, először jelentkezzünk be a betegirányító pultnál. Recepciónak is nevezik.

Itt mondjuk el, hogy melyik rendelésre jöttünk.

Oda kell adni a beutalót és az okmányainkat: TAJ kártya, személyi igazolvány, lakcímkártya.

Ha hoztunk orvosi papírokat is, azokat a szakorvosnak kell majd odaadni, ha behívott a rendelőbe. Ilyen lehet az ambuláns lap vagy a labor eredmény.



Betegirányító pultnál beírják az adatainkat és bejelentik érkezésünket a szakorvosnak

Az orvosi váróban

Bejelentkezés után a váróteremben ülve várjunk, amíg szólítanak, és behívják az orvoshoz!



A váróteremben várjuk, hogy sorra kerüljünk

Előfordul, hogy az orvosi rendelőben nincs betegirányító, hanem egy sorszámot kell húzni. Ilyenkor figyelniük kell a kijelző táblát, hogy mikor következik a mi sorszámunk.

Kisebb rendelőkből se recepció, se sorszám nincs. Ilyenkor az asszisztens kijön a rendelőből és elkéri a TAJ kártyánkat.

- Türelmesen, és csendben várakozzunk, amíg sorra kerülünk.
- Kerüljük a hangoskodást, a türelmetlenkedést, ne zavarjuk a többi várakozót.
- Mindig legyen velünk egy üveg víz, igyunk sokat, nehogy kiszáradjunk.
- Ne együnk, ne nassoljunk a várakozás során.

Az orvosi vizsgálat

Ha orvoshoz készülünk, előtte mindig tudakoljuk meg, hogy mi fog történni az orvosnál, mi vár ránk.

Megkérdezhetjük családtagjainktól, segítőinktől, mentorunktól, vagy utána nézhetünk az interneten.

A rendelőben az orvos kérdéseket fog feltenni, majd megvizsgál minket.

Készüljünk fel előre, hogy röviden elmondjuk, miért is jöttünk a rendelésre.

Ezeket kell elmondani:

- Mi a panaszunk, mi fáj, milyen tüneteink vannak?
- Mióta érezzük, látjuk a panaszokat, mikor vettük észre először?



Érkezés a rendelőbe



A beteg meghallgatása



Vizsgálat

A háziorvosnál

- A háziorvos kikérdez bennünket a panaszunkról, megmérheti a lázunkat és megtapogathatja a hasunkat, megkopogtathatja a hátunkat. A háziorvos a hallgatózó sztetoszkópjával meghallgatja a légzésünket. Ehhez le kell vennünk, vagy fel kell húznunk a felsőnket.
- A háziorvos általában megméri a vérnyomásunkat. Mérés közben nem szabad beszélnünk és a karunkat sem szabad elmozdítani.



Vérnyomásmérés



Vérnyomásmérő



Vizsgálat sztetoszkóppal



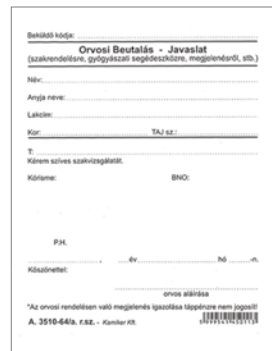
Sztetoszkóp

A háziorvosnál

- Ha a háziorvos gyógyszert javasol a panaszunkra, akkor **receptet** ír. Ezzel a recepttel elmegyünk a patikába, ott kapjuk meg a gyógyszert.
- A háziorvos olyan gyógyszert is felír, melyet rendszeresen szedünk, vagy amit a szakorvos javasolt. Ha ilyen rendszeresen szedett gyógyszert szeretnénk felírni, akkor adjuk át a cédulát, amire még otthon felírtuk, vagy felírták nekünk a gyógyszerünk nevét.
- Egyre terjed az *elektronikus recept*. Sok rendelőben nem írkák a receptet papírlapra, hanem az interneten keresztül küldik a gyógyszertárnak az információt.
- A gyógyszertárban megnyitják az internetes felhőt és ott látják a nevünkre felírt gyógyszert.
- A gyógyszertárban a személyi igazolványunkkal kell azonosítani magunkat, hogy megkapjuk a gyógyszert.



Recept



Beutaló

A háziorvosnál

- A háziorvos laborba vagy szakorvosi vizsgálatra küldhet. Ezekhez beutalót ad.
- Ha az orvos szükségesnek tartja, akkor injekciót ad a panaszunkra. Egy injekció nem más, mint egy apró kis szúrás. Ez a kis szúrás meggyógyít vagy megszabadít a fájdalomtól.



Injekciós tű



Csak egy kis szúrás

Laborvizsgálat

- Ha laborvizsgálatra küldött a háziorvosunk, az lehet
 - o vérvizsgálat vagy
 - o vizeletvizsgálat, vagy
 - o mindkettő.
- Vizsgálat előtt igyunk sok vizet, de ne együnk!
- Általában éhgyomorra kell laborvizsgálatra mennünk. Erről előre tájékozódjunk.
- Vértételkor ülünk nyugodtan, nyújtuk oda a karunkat a nővérnek!
- Egy gumiszalaggal elszorítja a karunkat és tűvel beleszúr az érbe. A vért kis csövekbe teszi és elküldi a laborba vizsgálatra.
- Vértétel után ülünk egy darabig nyugodtan, vagy fekdjünk le pár percre a laborban elhelyezett ágyra.



Vértétel az orvosi laborban

Műszeres vizsgálatok

- Műszerekkel lehet vizsgálni a szívünk, az idegrendszerünk, a belső szerveink működését. A szívünkről az EKG ad információt. Az agyműködésünkről az EEG.



Szív EKG vizsgálata



Az EKG a szív működését méri

- Ultrahanggal szinte minden belső szervünket lehet vizsgálni: egy képernyőre vetítve látható a szívünk, a gyomrunk, a májunk, az epehólyag, a hasnyálmirigy, vagy a pajzsmirigy.
- A terhes nőknél a kisbaba is látható, és ha többször is megnézik, például havonta, akkor követhető a baba fejlődése.



A baba ultrahang vizsgálata

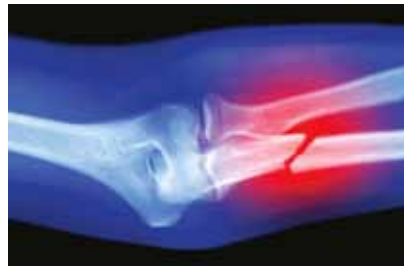
Röntgen

Jótanácsok a vizsgálatokhoz

- A röntgensugárzás átvilágítja a testünket és képként mutatja a belső szerveinket és a csontjainkat. Ha valamelyik csontunk eltörik, röntgennel látható a törés helye és hogy elmozdult-e a csont a helyéről. A kép alapján begipeszelik vagy megoperálják a törést.



A röntgensugár átvilágítja a testünket



Törött karcsont a röntgenképen

- CT: a röntgen továbbfejlesztése, képes a szervezet belsejét „végigtapogatni” és abból képet alkotni.
- MRI: a CT-nél is élesebb képet készít a szerveinkről.



Röntgenkészülék vizsgálóágygal



CT vagy MRI készülék: forgó csőbe tolják be a vizsgálóágyat

- A vizsgálatok legtöbbje nem okoz fájdalmat. Amelyik vizsgálat fájdalmas, annál fájdalomcsillapítót vagy érzéstelenítőt alkalmaznak.
- A vizsgálat nekünk új, ismeretlen, de az ott dolgozó orvosnak és asszisztensnek jól ismert rutin. Ők már jól begyakorolták, hogy hogyan kell elvégezni a vizsgálatot. Bízunk bennük! Működjünk együtt! Kövessük az orvos és az asszisztens utasításait.
- Ha egyik vagy másik orvosi vizsgálat furcsa vagy kellemetlen egy kicsit, fájdalmat egyik sem fog okozni.
- Ha nem értünk valamit abból, amit az orvos vagy az asszisztens mond, bátran kérjünk magyarázatot.
- Ha valamelyik családtagunk vagy a mentorunk kísért el az orvoshoz, tőle is kérhetünk segítséget, tanácsot, információt.



Orvosi vizsgálat és kikérdezés



Orvosi konzultáció a betegszobában

Gyógyszertárban

Legtöbb gyógyszertárban sorszámhúzó automata működik.

- Nyomjuk meg a készüléken található gombot.
A kiadott cédulát megőrizve várakozzunk. Várjuk, hogy a cédulán lévő hívószámunk sorra kerüljön.
- Várakozás közben nézzük végig a gyógyszertári kiszolgáló ablakok sorszámait. Ezek közül fognak valamelyik ablakhoz hívni.
- Figyeljük a kijelző táblát is, hogy mikor jelenik meg a mi hívószámunk.
- Ha a kijelzőn megjelenik a hívószámunk, ott lesz mellette a kiszolgáló ablak száma is.
- Menjünk a kijelölt ablakhoz.
- A kiszolgáló ablak mögött ülő gyógyszerész elkéri tőlünk a receptet.



Gyógyszertár



Gyógyszerész

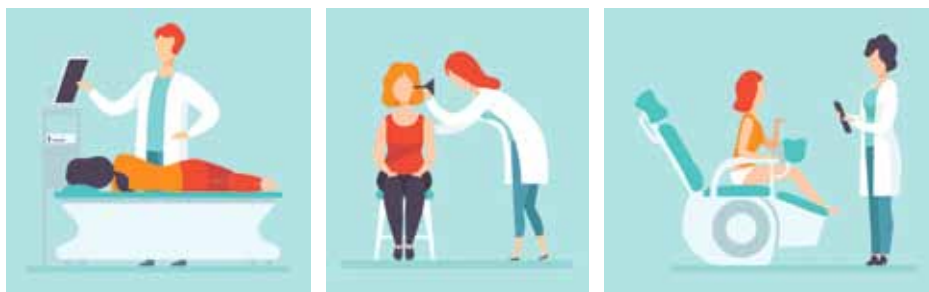
Gyógyszertárban

- Ha e-receptünk van, akkor a személyi igazolványunkat és a TAJ-kártyánkat fogják elkérni.
- A gyógyszerész aprólékosan megvizsgálja a receptet. Összekészíti a felírt gyógyszereinket.
- A felírt gyógyszereken kívül vásárolhatunk olyan gyógyszereket, melyekhez nem kell recept. Ilyen például az orrcsepp vagy a C-vitamin. A recept elrendezése után kérjük ezeket is a gyógyszerésztől. Legjobb, ha előre felírjuk és egy listával megyünk.
- Végül fizessük ki a gyógyszereink árát, és tegyük a gyógyszereket a táskánkba.
- A felírt gyógyszereket az előírás szerint kell szedni. Vagy az orvos, vagy a gyógyszerész magyarázza el, hogy hány tablettát, hányszor egy nap és hány napig szedjük. Ezt a gyógyszer dobozára is felírják. Például: „3x1 tablettát” – ez azt jelenti, hogy reggel, délben és este egy-egy szem tablettát kell beszednünk.



A betegség és a beteg személy követése

- Hosszabb ideig tartó betegségeknel az orvos visszarendel minket kontrollvizsgálatra. Ad egy időpontot a kontrollvizsgálatra.
- Kontrollvizsgálatra azért van szükség, hogy állapotunk változását figyelemmel kísérje az orvos.
- Ha jobban vagyunk megállapítja, hogy meggyógyultunk. Mehetünk iskolába vagy dolgozni. Abba hagyhatjuk a gyógyszereszedést.
- Ha a betegségünk nem múlt el, újabb vizsgálatokra, vagy másfajta gyógyszerre lehet szükség.
- Ha állandó betegségünk van, azt is követnie kell az orvosnak, hogy nem romlott-e az állapotunk.



Kontrollvizsgálatok: a betegséget és a beteg gyógyulását ismételt vizsgálattal követni kell: szív-, fül- és nőgyógyászati vizsgálat

Ne felejtünk el visszamenni a megbeszélrt időpontra!

Megelőzés, korai diagnózis

Orvoshoz nem csak azért megyünk, mert betegek vagyunk, hanem azért is, hogy *ne legyünk betegek*, hogy megelőzzük a betegséget.

- Ha egy betegséget időben észreveszünk, akkor megelőzhető a nagyobb baj. Erre valók a szűrővizsgálatok.
- Már akkor is lehetnek jelei a betegségnek, ha azt még nem érezzük.
- A laboreredmény, a tüdőszűrés és más szűrések eredménye figyelmeztet a betegségre! Korábban jelez, mint ahogy betegnek érezzük magunkat.
- Ha a szűrővizsgálat kimutatja a betegség kezdetét, akkor időben el lehet kezdeni a gyógyítást.
- Az időben elkezdett kezeléssel jobb és gyorsabb gyógyulást lehet elérni.
- Ne várjuk meg, hogy betegségünk súlyossá vagy gyógyíthatatlanná váljon!
- A szűrővizsgálatok eredménye alapján időben észreveszik, és korán elkezdik gyógyítani a betegségünket!

Vegyünk részt az ingyenes szűrővizsgálatokon!

Szűrővizsgálatok

Akár naponta...

- Naponta mérje a vérnyomását az, akinek:
 - o beteg a szíve;
 - o betegek az erei;
 - o magas a vérnyomása;
 - o nagyon alacsony a vérnyomása.
- Mérheti maga, de legalább évente a háziorvossal is mérassuk meg.



Otthoni vérnyomásmérés

Szűrővizsgálatok

Évente ajánlott vizsgálatok

- Teljes körű laboratóriumi vizsgálat:
 - o vérvétel és
 - o vizeletvizsgálat.

A laborlelet a vérünk és a belső szerveink működéséről ad felvilágosítást.

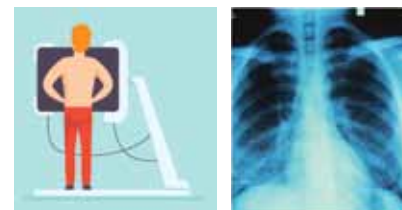
A laborleletet az orvos értékeli ki.

A laborleleten 20–25 értéket láthatunk.

Ha valamelyik értékünk

- o több mint az egészséges, akkor + jelet,
 - o ha kevesebb az egészségesnél, akkor – jelet tesznek az eredményünk mellé.
- Tüdőszűrés – mellkasröntgen, mely a tüdő egészséges állapotát vagy betegségeit mutatja meg.

A röntgen-felvételt a tüdőszűrő orvos értékeli ki.
Ha bármilyen rendelleneset tapasztal, újra behív kontroll-vizsgálatra.



A tüdőszűrés eredménye a röntgenkép: az orvos ezen látja, hogy egészséges-e a tüdőnk

Szűrővizsgálatok

Évente ajánlott vizsgálatok

- Bőrgyógyászati szűrés – a bőrön lévő anyajegyek, újonnan megjelent foltok és kiütések vizsgálata. Előfordul, hogy a barna foltokat rákos sejtek okozzák.



Barna foltok a bőrön:
az orvos megállapítja hogy a barna
foltot rákos sejtek okozzák-e

- Prosztata szűrés: férfiaknál 50 éves kor felett;
- Méhnyak szűrés: nőknél 18 éves kor felett;
- A mellék daganatainak szűrése: az orvos tapintással vagy mammográfiával vizsgálja.
20 év feletti nőknél 3 évente,
40 év fölött évente javasolt.

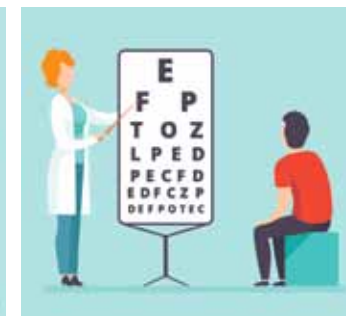


Ezek a színes szalagok
a rák elleni küzdelem
jelképei

Szűrővizsgálatok

Két évente ajánlott vizsgálatok

- Hallásvizsgálat;
- Látásvizsgálat;
- Csontsűrűség vizsgálat;
- Fogászati ellenőrzés: a szájüreg és a fogak vizsgálata.



Látásvizsgálat:
számítógépes
és hagyományos

Önvizsgálatok

Testrészeinket, bőrünket magunk is megvizsgálhatjuk a napi fürdés közben vagy utána.

- Férfiaknál különösen ajánlott a herék önvizsgálata: 20 éves kortól legalább havonta.
- Nők számára ajánlott a mellék önvizsgálata.

Az önvizsgálatot bárki elvégezheti saját magán. Ha bármi gyanúsat vagy változást veszünk észre, kérjünk tanácsot és forduljunk orvoshoz.

A here önvizsgálata

A férfiak okvetlenül tanulják meg saját heréik vizsgálatát!
Zuhanyzás közben vagy utána végezzék a vizsgálatot.
Havonta legalább egy alkalommal vizsgálják!

Az önvizsgálat menete:

- A tenyérre helyezett herezacskót emelgetve vizsgálhatjuk az egész szervet.
- Ezután külön-külön is végig kell a heréket tapogatni.
- Ellenőrizzük a herék súlyát! Azt figyeljük, hogy van-e változás az előző vizsgálatunk óta. Hogy az egyik vagy a másik here nehezebb lett-e?
- Ellenőrizzük a herék nagyságát!
A mutató- és a hüvelykujjal óvatosan tapogassuk körbe mindkét herét! Azt kell nézni, hogy megnagyobbodtak-e, vagy lett-e bennük csomó.
- Ha bármilyen változást vagy eltérést érzünk orvoshoz kell fordulni! Az urológiai rendelést kell felkeresni.



A here önvizsgálata 1: Ellenőrizzük a herék súlyát és a változást



A here önvizsgálata 2: Ellenőrizzük a méretét és az esetleges csomókat

A mell önvizsgálata

Minden nőnek ajánlott megtanulnia saját mellének vizsgálatát.

Arra kell figyelni, hogy kitapintható-e szokatlan csomó valamelyik mellben.

Az önvizsgálatot a havi menzesz után célszerű elvégezni.

A vizsgálat menete:

- A melleket zuhanyzás közben vagy után célszerű megvizsgálni.
- Végezhetjük a vizsgálatot a tükör előtt állva, vagy a földön fekvő helyzetben. Ilyenkor tegyünk kispárnát a vállunk alá.
- Felemelt és leeresztett karral is tapintsuk végig a melleket.
- A melleket ujjunk hegyével körkörösén, majd fel és le irányban tapintsuk végig.
- Az emlő belsejét és a hónaljat is végig kell tapintani.
- Figyeljük meg, hogy érezhető-e a bőr alatt és belül kemény csomó.

A rajz pontról-pontra vezet végig az önvizsgálat menetén.

A férfiaknál is előfordulhat rendellenes csomó a mellben, így ezt a vizsgálatot férfiaknak is érdemes elvégezniük.

A mell önvizsgálata



1
Nézd meg a tükörben, hogy van-e a melleden duzzanat, pirosodás, behúzódnak-e a mellbimbók!



2
Emeld mindkét karodat fel, és így is nézd meg!



3
Két tenyered között tapintsd végig a melleidet!



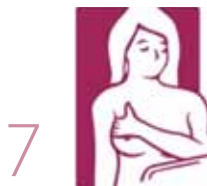
4
Összezárt ujjakkal körkörösén tapintsd körbe mindkét melle. Enyhén nyomjad rá az ujjaidat!



5
Fekvő helyzetben is tapintsd át a melleket. Egyik kéz tapint, a másik a fej alatt van!



6
Egyik kéz a magasban, a másik kéz ujjainak hegyével tapintsd végig mindkét hónaljadat!



7
Egyik kéz leeresztve, a másik kéz ujjainak hegyével tapintsd végig mindkét hónaljadat!



8
Enyhén csipmentsd meg és nyomd meg a mellbimbódat, hogy jön-e belőle váladék!

Nőgyógyászati szűrővizsgálat

18 éves kor felett évente szükséges a méhnyakrák szűrés. Ezt a vizsgálatot a nőgyógyászaton végzik. Akkor is szükséges ez a vizsgálat, ha semmilyen panaszunk nincs.

A vizsgálatra készüljünk fel: zuhanyozzunk le, tartsuk fejben vagy írjuk fel utolsó menstruációnk időpontját.

A vizsgálat menete a rendelőben:

- Az orvos megkérdezi van-e valamilyen panaszunk.
- Érdemes mindent őszintén elmondani és megkérdezni, ami nem világos.



Nőgyógyászati tanácsadás

- A beszélgetés után következik a vizsgálat. Az alsó ruházatot, szoknyát, nadrágot, bugyit le kell venni.
- A vetkőzés után fel kell feküdni a vizsgálóágyra. A lábtartóra kell rakni a lábunkat.

Nőgyógyászati szűrővizsgálat

- Először idegen egy ilyen vizsgálat, de nem kell megijedni tőle, semmi olyan nem fog történni, ami fájdalmas. Legfeljebb egy kicsit kellemetlen.



Nőgyógyászati vizsgálóágy

- Egy eszközt, amit kacsának hívnak, felhelyez az orvos a hüvelybe. Ez egy kicsit kellemetlen, mert hideg.
- Ezután egy pálcával mintát vesz. A mintavétel nem jár fájdalommal.
- Utána felöltözhetünk.
- A mintából elvégzik a laborban a rákszűrést.
- A vizsgálat eredményét 3 hét elteltével kapjuk meg. Ha az eredmény jó, nem kell visszamenni.
- Ha az eredmény valami gyanúsat mutat, akkor kontrollvizsgálatra fognak hívni.

Végszó

Ez a tájékoztató füzet könnyen érthető formában segíti az orvosi, egészségügyi szolgáltatások megértését és igénybevételét. Mikor és miért menjünk orvoshoz vagy szűrővizsgálatra, mit kell tenni és mi várható az orvos-beteg találkozás alkalmával.

Célja, hogy segítse az eligazodást az egészségügyi rendszerben, továbbá, hogy eloszlassa az indokolatlan félelmet egy-egy vizsgálatról, vagy apróbb beavatkozástól.

Az írott információt ábrákkal tettük szemléletessé, érthetővé.

A kiadvány segítségével abban támogatjuk az olvasót, hogy felkészülten menjen az orvoshoz, az orvossal a saját testéről, a saját egészségéről partnerként beszélgethessen és kérhessen tanácsot.

A kiadvány nem helyettesíti a kísértőt. Legtöbbünk akkor érzi magát biztonságban az orvosnál, a vizsgálatok során, ha jelen van valaki, akiben bízunk.

A kiadvány nem helyettesíti az emberséges bánásmódot, az egészségügyi szakemberek empátikus hozzáállását, a partneri kapcsolatot és szemléletét, a könnyen érthető kommunikációt, az egészségügyi szolgáltatások hozzáférhetőségét.

Ehhez a kiadványhoz szorosan kapcsolódnak a betegjogokról szóló, valamint az egészség megőrzéséről, az egészséges életmódról, az egészséges táplálkozásról és a mozgásról, a testedzésről szóló könnyen érthető füzetek.

Szómagyarázat

akut betegség – olyan betegség, mely gyorsan alakul ki, és rövid lefolyású. Magyarul heveny betegségnek is mondják.

ambuláns ellátás – járóbeteg ellátás.

ambuláns lap – a beteg nyilvántartó lapja: tartalmazza a személyi adatokat, és naplózza a rendelésen történeteket, a beteg állapotát, vizsgálati eredményeit.

ápoló – olyan segítő személy, aki betegeket gondoz.

asszisztens – az egészségügyben az orvos mellett dolgozik, az orvos munkáját segíti.

diagnózis – betegség azonosítása az orvosi vizsgálatok alapján.

gyógyítás – az egészségi állapot megőrzése, a megromlott egészségi állapot helyreállítása és a betegek ápolása, gondozása.

gyógytorna – gyógyító céllal alkalmazott mozgás. Egészségmegőrző, megelőző és gyógyító hatású mozgás gyógytornász irányításával.

házi orvos – általános orvos, aki ellátja egy körzet lakosságát. Naponta, meghatározott rendelési időben, a házi orvosi rendelőben rendel. Korábban körzeti orvosnak nevezték.

házi orvosi rendelő – a környékbeli lakókat ellátó házi orvosok rendelője.

intézményi orvos – a szociális szolgáltatók intézményeiben tevékenykedő orvos. Hetente egy-két alkalommal rendel az intézményben: vizsgál, receptet ír, beutalót ad.

kontrollvizsgálat – ismételt orvosi vizsgálat.

közgyógyellátás – kedvezményes vagy ingyenes gyógyszerek, gyógyászati segédeszközök és gyógyászati ellátások azoknak, akik közgyógyellátási igazolvánnyal rendelkeznek.

Szómagyarázat

krónikus betegség – lassú lefolyású vagy állandó betegség. Magyarul „idült” betegségnek is nevezik.

labor – az orvosi laborok vérből, vizeletből, kenetmintákból vizsgálatokat végeznek. A vizsgálat lehet kémia, mikrobiológiai vagy vérkép (vérsejtek vizsgálata). Az eredményt laborleleten adják ki.

lelet – orvosi vizsgálati eredmény, írásos formában. Adatokat, laboreredményeket, fényképen vagy műszeren rögzített testi állapotot tartalmaz.

megelőzés – orvosi és nem orvosi egészségügyi tevékenység és életviteli mód, amelyek célja a betegségek megelőzése.

munkaorvos – vagy foglalkozás-egészségügyi orvos a dolgozókat vizsgálja, hogy alkalmas-e a dolgozó a munkakör betöltésére, és hogy mennyire kockázatos a munkakör a dolgozó számára.

orvos – a beteg emberek gyógyításával, a betegségek megelőzésével foglalkozó szakember. Az orvosi egyetemen szerzett diplomát.

recept – magyarul „vény”, egy orvosi utasítás a gyógyszerész számára, gyógyszer, kötszer, segédeszköz kiadására.

e-recept – elektronikus recept, melynek segítségével papír alapú recept nélkül is bármelyik patikában kiválthatjuk az orvos által felírt gyógyszereket, a TAJ számunk alapján.

röntgen – vizsgálati módszer, melynek során a röntgensugár áthalad az emberi testen. Egyes szervek és a csontok a röntgensugár útjában vannak, míg a lágy részek akadálytalanul áthaladnak. A vizsgált személy teste alá helyezett érzékeny röntgen-filmen a szervek és csontok helyén árnyék keletkezik. Emiatt a csontok kivehetőek a röntgenképen. Modern vál-

Szómagyarázat

tozata a CT, a számítógéppel összekötött tapogató röntgen, a komputer-tomográf.

szakorvos – bizonyos szervekre és azok betegségeire szakosodott orvos, például szív-specialista, nőgyógyász, bőrgyógyász, stb.

szakrendelő – ahol a szakorvosok rendelnek. Ezekből a rendelőkből kevesebb van, mint a háziorvosi rendelőkből, pl. egy városban egy, Budapesten egy kerületben egy vagy kettő.

szűrővizsgálat – az egészségügyi szűrés egészséges emberekén végzett vizsgálat. Panaszmentes elváltozásokat mutat ki. Emiatt a súlyos betegségek korai felismerésére képes.

sztetoszkóp – hallgatózó, melynek segítségével az orvos a szív és más belső szervek hangjait vizsgálja.

TB-kártya – személyes okmány, társadalombiztosítás meglétét igazoló igazolvány. Enélkül nem vehető igénybe az ingyenes orvosi ellátás.

ultrahang – ultrahang vizsgálat emberi fül számára nem hallható hanghullámok segítségével történik. Ártalmatlan sugárzás. A belső szervekről visszaverődik, és ez a visszavert hanghullám képpé alakítható: ez az ultrahang-kép. A kép alapján a belső szerveink, a szív, a máj, az epehólyag, stb. vizsgálható és a kép alapján a betegségek megállapíthatóak.

vizsgálat – orvosi vizsgálatok lehetnek hallgatózás, tapintás, vagy a tünetek alapján végzett vizsgálat. Ezekhez sokszor szükséges még labor és műszeres vizsgálati eredmény, hogy az orvos azonosíthassa a betegséget, megszülessen a diagnózis.

A Down Alapítvány könnyen érthető sorozatának kiadványai



Megjelent, megvásárolható kiadványok:

Hogyan intézzünk ügyet?

Banki ügyintézés

A betegek jogai

Lakáshasználat 1. – Az együttélés szabályai

Közlekedési szabályok gyalogosoknak

Illik, nem illik – A közlekedés illemtana

Edzés, fitness – Hogyan sportoljunk biztonságosan

Munkavédelmi tájékoztató börtárgy-készítőknél

Munkavédelmi tájékoztató konyhai kisegítőknél

Munkavédelmi tájékoztató kerti munkásoknak

Tűzvédelem – megelőzés, jelzés, menekülés

Egészségmegőrzés, betegségek gyógyítása

Mozgás! – Sportoljunk minden nap!

Tervezett kiadványok:

A munka: általános tájékoztató

Lakáshasználat 2, 3, 4

E-ügyintézés, internethasználat

Down Alapítvány

Központi Iroda

1145 Budapest, Amerikai út. 14.

Tel.: (061) 363 6353

E-mail cím: down@downalapitvany.hu

Web: www.downalapitvany.hu

Adószám: 18005282-1-42

Bankszámlaszám: 10918001-00000013-38730007

Könnyen érthető oldalak és kiadványok

web.downalapitvany.hu/en/node/337

web.downalapitvany.hu/en/node/356

