



ON CALL

Lay Community Health Advisors

Postupci snimanja

Uvod

Ovaj kratki priručnik pružit će vam neke dodatne informacije o važnosti redovitog provjeravanja vašeg zdravlja.

Ovaj priručnik će biti koristan u promicanju pozitivnog mentalnog zdravlja s članovima vaše lokalne zdravstvene mreže. Zahvaljujući čitanju ovog priručnika znat ćete više o većini određenih načina za sprječavanje zdravstvenih problema – procesa pregleda - koji pomažu u ranoj identifikaciji i uklanjanju mnogih zdravstvenih problema.

Radite preglede čak i ako se osjećate dobro

Mnogi od nas izbjegli će pregled ako osjećamo da je "s nama sve u redu ." I to je često slučaj. Često, međutim, rani pregled pomaže otkriti bolest u početnoj fazi ili nam može pomoći saznati uzroke stalnog umora, loše kvalitete kose i noktiju. Zašto je potrebno ići na redovita ispitivanja?

Prema medicinskim preporukama, bez obzira na dob, ova vrstu općih testova treba se obaviti jednom godišnje. Radi se o krvi, krvnom šećeru i urinu. Nakon četrdeset, na ovaj paket bismo trebali

dodati testiranje kolesterola.

Barem jednom godišnje, vrijedno je otići liječniku koji će provesti ispitivanje povijesti bolesti, ispitati naše opće stanje (uključujući krvni tlak i puls) i naručiti rutinske testove (krvna slika, urin test). Zahvaljujući tome, možemo otkriti početne faze mnogih bolesti.

Za ljude koji su 50 godina ili stariji, poželjno je da mjere krvni tlak 4 puta godišnje ili češće, i barem jednom godišnje naprave test šećera i kolesterola, EKG i test vida, i svake 2-3 godine morfologiju, analizu urina, snimak prsa i ultrazvuk abdomena i razine hormona štitnjače. Ženama se savjetuje da također naprave citologiju i mamografiju.

Što je uključeno u postupke snimanja

Testovi snimanja se koriste za označavanje vjerojatnosti prisutnosti ili odsutnosti bolesti ili stanja kod ljudi, koji nemaju simptome.

Procesi snimanja obično uključuju osnovne laboratorijske testove kao što su:

- morfologija
- OB,
- glukoza
- elektroliti

- urea i kreatinin,
- kolesterol
- pretrage mokraće

A ti testovi bi se trebali obaviti najmanje jednom godišnje bez obzira na dob ili spol.

Naravno, postoje testovi koje treba obaviti samo ako ste dio rizične skupine.

Na primjer, žene trebaju zapamtiti da rade sljedeće testove:

- mamografija (kao prevencija raka dojke)
- opći ginekološki pregled
- Citologija
- samoispitivanje dojki (također kao prevencija raka dojke)
- rendgen prsnog koša
- razina šećera
- razina kolesterola

Stariji bi trebali, osim već spomenutih testova zapamtiti da trebaju raditi i rengen prsa i provjeravati denzitometrije kosti, ili muškarci nakon 50 god . – kontrolirati prostatu.

Svrha procesa snimanja je otkrivanje bolesti koje nemaju jasne simptome.

Stoga se ti testovi provode u određenim intervalima, tako da možemo kontinuirano pratiti zdravlje pacijenta.

Izvođenjem jednostavnih i neinvazivnih testova, možemo saznati može li pacijent patiti od hipertenzije, dijabetesa,

ateroskleroze, bolesti srca, bolesti pluća, pa čak i raka dojke.

Precizne preporuke za preventivne preglede mogu se dobiti od liječnika primarne zdravstvene zaštite.

Kako koristiti ovaj resurs s lokalnom zdravstvenom grupom?

U ovom priručniku predstavljene su informacije o temi važnost postupaka snimanja. Pomaže nam shvatiti kako se lako proces širenja zaraznih bolesti može zaustaviti slijedeći jednostavne savjete navedene u tom priručniku.

Pregled ovog priručnika prije svake sesije s grupom pomoći će vam da vodite raspravu o temi.

U resursima ćete pronaći i prezentaciju programa PowerPoint koja će vam pomoći da objasnite temu svojoj grupi i započnete razgovor s njima.

Aktivnost grupe

Nakon što zajednički koristite digitalni resurs i prezentaciju programa PowerPoint s grupom, možete pokrenuti grupnu raspravu pitanjem članovima grupe:

- Možete li reći da držite korak sa rasporedom svojih medicinskih pregleda ?

- Ako ne, hoće li tako ostati i nakon ove seanse? Zašto ili zašto ne?
- Želite li googlati svoje simptome ili otići liječniku? Zašto?
- Kako se ponašate kada se mislite da bi mogli nositi neku zaraznu bolest, čak i ako imate manje simptome?

Nakon što su završili propitivanje podijelite ih u parove i napravite igru uloga. Jedna osoba odabire oponašati jednu od sljedećih tipova osoba:

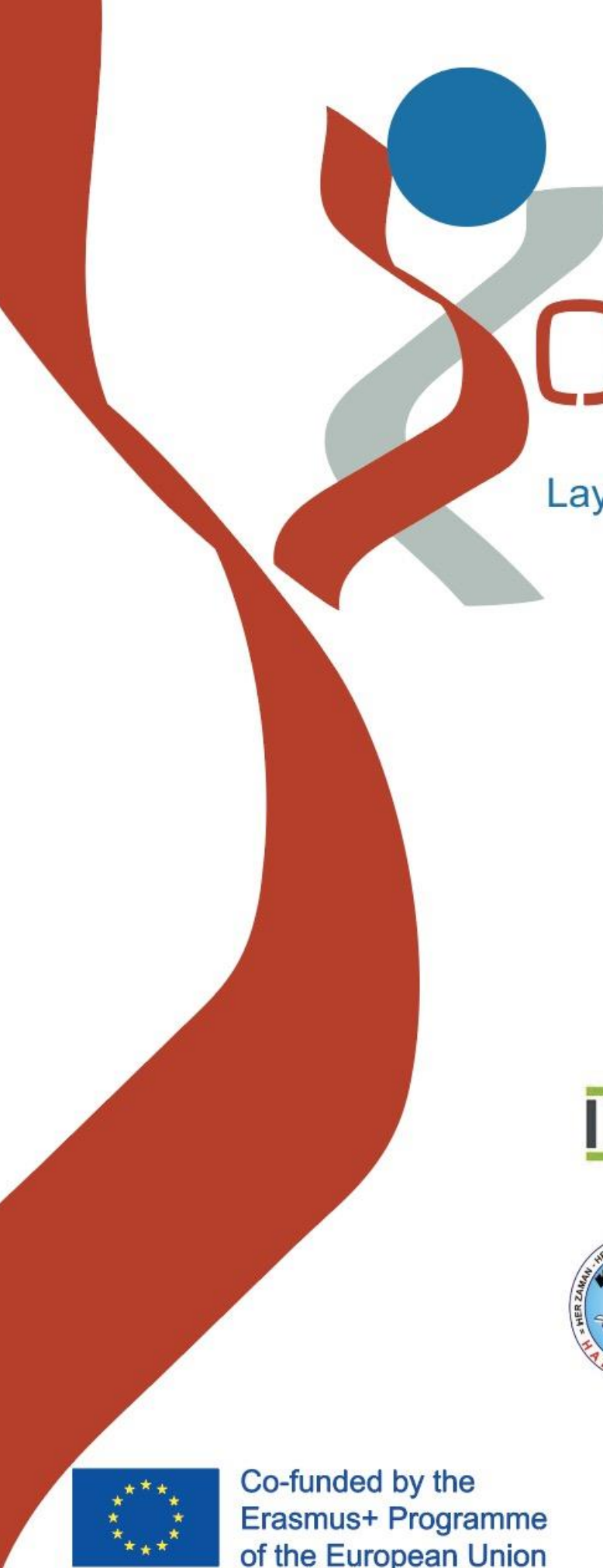
- Osoba koja mrzi ići liječniku i ignorira male simptome bilo koje bolesti dok ne postane ozbiljna,

- Osoba koja misli da je dovoljno ako vodi zdrav način života da spriječi bilo kakvu bolest i vjeruje samo u prirodnu medicinu.

Druga osoba pokušava uvjeriti njega ili nju da promijeni svoje mišljenje.

Kada završe, zatražite ih da zamijene uloge. Dozvoljeno im je da mijenjaju scenarij.

ON CALL



ON CALL

Lay Community Health Advisors



UČSTANOVA ZA
OSBAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



HUBKARELIA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2018-1-UK01-KA204-048095