



ON CALL

Lay Community Health Advisors

Procesy przesiewowe

Wprowadzenie

Ten krótki podręcznik dostarczy Państwu dodatkowych informacji na temat znaczenia regularnego sprawdzania stanu zdrowia.

Podręcznik ten będzie przydatny w promowaniu pozytywnego zdrowia psychicznego wśród członków lokalnej sieci ochrony zdrowia. Dzięki przeczytaniu tego podręcznika dowiesz się więcej o większości sposobów zapobiegania problemom zdrowotnym - procesom przesiewowym - które pomagają we wczesnej identyfikacji i eliminacji wielu problemów zdrowotnych.

Sprawdź swoje badania, nawet jeśli czujesz się dobrze.

Wielu z nas unika kontroli, kiedy uważamy, że "nic nam nie jest". I często tak się dzieje. Często jednak pomaga wykrywać choroby i dolegliwości w ich początkowej fazie lub pomaga nam ustalić przyczyny ciągłego zmęczenia, słabych włosów i paznokci. Dlaczego warto iść na regularne badania?

Zgodnie z zaleceniami medycznymi, niezależnie od wieku, tego rodzaju badania ogólne powinny być wykonywane

raz w roku. Mówimy o liczbie krwi, badaniach poziomu cukru we krwi i moczu. Po czterdziestce, do tego pakietu powinniśmy dodać test na cholesterol.

Co najmniej raz w roku warto udać się do lekarza, który przeprowadzi wywiad chorobowy, zbada nasz stan ogólny (w tym ciśnienie krwi i puls) oraz zamówi rutynowe badania (liczba krwi, badanie moczu). Dzięki temu możemy wykryć początkowe stadia wielu chorób.

W przypadku osób w wieku 50 lat lub starszych zaleca się wykonywanie pomiarów ciśnienia krwi 4 razy w roku lub nawet częściej, a co najmniej raz w roku należy badać poziom cukru i cholesterolu, EKG i badania wzroku, a co 2-3 lata morfologię, analizę moczu, RTG klatki piersiowej, USG jamy brzusznej i poziom hormonów tarczycy. Kobiетom zaleca się również wykonywanie cytologii i mammografii.

Co jest zawarte w procesach przesiewowych

Badania przesiewowe są stosowane w celu wskazania prawdopodobnej obecności lub braku choroby lub stanu u osób, które nie wykazują objawów.

Procesy przesiewowe zazwyczaj obejmują podstawowe testy laboratoryjne, takie jak:

- morfologia,
- OB,
- Glukoza,
- elektrolity,
- mocznik i kreatynina,
- cholesterol,
- testy moczu

Test ten powinien być wykonywany co najmniej raz w roku, bez względu na wiek i płeć.

Oczywiście istnieją pewne testy, które powinny być wykonane tylko wtedy, gdy należysz do grupy ryzyka.

Na przykład kobiety powinny pamiętać o wykonywaniu następujących badań:

- Mammografia (jako profilaktyka raka piersi)
- ogólne badanie ginekologiczne
- Cytologia
- Samokontrola piersi (również jako profilaktyka raka piersi)
- Rentgen klatki piersiowej
- Poziom cukru
- Poziom cholesterolu

Albo seniorzy, oprócz wspomnianych już badań, powinni pamiętać o wykonaniu zdjęcia rentgenowskiego klatki piersiowej i sprawdzeniu gęstości kości, lub mężczyźni po 50 latach - o badaniu prostaty.

Celem procesów przesiewowych jest wykrywanie chorób, które nie dają wyraźnych objawów.

Dlatego też testy te są wykonywane w określonych odstępach czasu, dzięki czemu możemy na bieżąco monitorować stan zdrowia pacjenta.

Wykonując proste i nieinwazyjne testy, możemy sprawdzić, czy pacjentka może cierpieć na nadciśnienie, cukrzycę, miażdżycę, chorobę serca, chorobę płuc, a nawet raka: piersi, piersi.

Dokładne zalecenia dotyczące badań profilaktycznych można uzyskać od lekarza pierwszego kontaktu.

Jak korzystać z tego zasobu w ramach lokalnej grupy ds. zdrowia?

Niniejszy podręcznik przedstawia informacje na temat znaczenia procesów przesiewowych. Pomaga nam zrozumieć, jak łatwo można powstrzymać proces rozprzestrzeniania się chorób zakaźnych, stosując się do prostych wskazówek wymienionych w tym podręczniku.

Przeglądanie tego podręcznika przed każdą sesją z grupą pomoże Ci prowadzić dyskusję na ten temat.

W materiałach znajdziesz również prezentację PowerPoint, która pomoże Ci

wyjaśnić temat grupie i rozpocząć z nią rozmowę.

Działalność grupy

Po podzieleniu się z grupą zasobami cyfrowymi i prezentacją PowerPoint, możesz rozpocząć dyskusję w grupie z pytaniem, czy wszyscy członkowie grupy podążają za pytaniami:

- Możesz powiedzieć, że trzymasz się planu badań lekarskich?
- Jeśli nie, to czy po tej sesji tak zostanie? Dlaczego albo dlaczego nie?
- Wolisz wyszukiwać objawy w wyszukiwarce internetowej lub udać się do lekarza? Dlaczego?
- Jak się zachowujesz, gdy obawiasz się, że możesz nosić jakąś chorobę zakaźną, nawet jeśli masz prawie jakieś objawy?

Kiedy skończą, poproś ich, aby podzielili się na pary i zagraли w role. Jedna osoba

decyduje się podszywać się pod jedną z następujących osób:

- Osoba, która nienawidzi chodzić do lekarza i ignoruje drobne objawy każdej choroby, dopóki nie stanie się poważna,
- Osoba, która uważa, że posiadanie zdrowego stylu życia wystarczy, aby zapobiec wszelkim chorobom i wierzy tylko w medycynę naturalną.

Druga osoba próbuje przekonać ją do zmiany zdania.

Kiedy skończą, poproś ich o zamianę ról. Mogą oni zmienić scenariusz.



ON CALL

Lay Community Health Advisors



USTANOVA 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