



**„NIEZBĘDNIK „ PACJENTA
lub**

NIEZBĘDNE DLA ZDROWIA !

Prawo do ochrony życia i zdrowia gwarantuje nam Konstytucja. Jednak za efekt leczenia odpowiedzialność ponoszą nie tylko organizatorzy ochrony zdrowia . lekarze i inni pracownicy medyczni , lecz również pacjenci . Stosowanie się do poniższych zaleceń pomoże zachować zdrowie w jak najlepszym stanie.

1. Dbaj o własne zdrowie - to Twoje największe dobro!
2. Zapobiegaj chorobom przestrzegając zaleceń prozdrowotnych , m.in. stosując odpowiednią dietę i aktywność fizyczną
3. Nie lekceważ niepokojących objawów
4. Nie pal papierosów, nie zażywaj narkotyków oraz tzw. dopalaczy, nie nadużywaj alkoholu.
5. Korzystaj ze szczepień ochronnych i badań profilaktycznych.
6. Dbaj o higienę osobistą.
7. Przedstaw lekarzowi swój problem, niczego nie ukrywając – zwłaszcza informacji o przyjmowanych lekach i innych produktach .
8. Stosuj się do zaleceń lekarskich, realizuj plan leczenia, zażywaj przepisane leki , jeśli masz wątpliwości odnośnie działania leków – powiedz o tym lekarzowi.
9. Miej cierpliwość w oczekiwaniu na efekt leczenia.
10. Pamiętaj, że wzajemne zaufanie pacjenta i lekarza jest niezwykle ważne dla osiągnięcia najlepszych wyników leczenia.
11. Nie żyj złudzeniami - reklama i „ dr Google „ nie leczą!
12. Informuj lekarza o braku możliwości przyjscia na umówioną wizytę, dasz szansę innym na szybszą pomoc.