

USAMODZIELNIAJ SIĘ ZDROWO



przewodnik dla młodzieży
z instytucji opieki
zastępczej

Fundacja Robinson Crusoe ©2011

Wydawca:

Fundacja Robinson Crusoe
ul. Boya-Żeleńskiego 6 lok. 54
00-621 Warszawa
tel./fax: 22 401 14 13
biuro@fundacjarobinson.org.pl
www.fundacjarobinson.org.pl

Autorzy:

Dr n. med. Agnieszka Bujnowska
Anna Bukowska-Posadzy
Gabriela Halakiewicz
Dr Danuta Kempaska
Dr A. Jacek Kempski
Dr n. med. Rafał Kocyłowski
Współpraca przy redagowaniu tekstów lekarzy:
Agencja PR - LTM Communications

Konsultacje:

Agnieszka Kozakoszczak
Aureliusz Leżeński

Redakcja i korekta:

Magdalena Dubrowska

Opracowanie graficzne:

Blanka Łątko

Prowadzenie projektu:

Magda Elzanowska-Michalska

Przedruk lub przenoszenie całości lub części niniejszej publikacji na inne nośniki możliwe wyłącznie za zgodą właściciela praw autorskich. Cytowanie za podaniem źródła.

PRZEWODNIK USAMODZIELNIAJ SIĘ ZDROWO

Wstęp	→	2
OBSZARY ZDROWIA	→	3
ZDROWYM BYĆ	→	14
ZDROWIE INTYMNE I PLANOWANIE RODZINY	→	24
ZDROWIE PSYCHICZNE	→	34
SYTUACJE ALARMOWE	→	42
TWOJE PRAWA I OBOWIĄZKI W SYSTEMIE OPIEKI ZDROWOTNEJ	→	49
PARTNERZY PROJEKTU	→	59

➔ Droga Młodzieży, ➔ Szanowni Państwo,

Miło nam zaprosić do lektury kolejnego (trzeciego) w naszym cyklu przewodnika usamodzielnienia – tym razem poświęconego zdrowiu. Tak jak poprzednie przewodniki (o ekonomii i samodzielności jako procesie) jest on specjalnie opracowany dla młodzieży opuszczającej instytucje opieki zastępczej. Wiedza w nim zawarta będzie dostępna w różnych formach – drukowanej, na stronie Fundacji (www.fundacja-robinson.org.pl), jako PDF oraz w interaktywnym trybie na portalu www.samodzielni.pl.

Do przewodnika planujemy dodanie edukacyjnych gier strategicznych dotyczących zdrowia i scenariuszy warsztatowych na ten temat. Planujemy już wydanie kolejnego przewodnika.

Naszym celem jest kompleksowe wsparcie młodych ludzi w usamodzielnianiu się za pomocą różnych form działania (warsztaty, obozy, gry edukacyjne, doradztwo).

Drugim aspektem naszej działalności jako Fundacji jest tworzenie partnerstw wspierających rozwój kapitału społecznego.

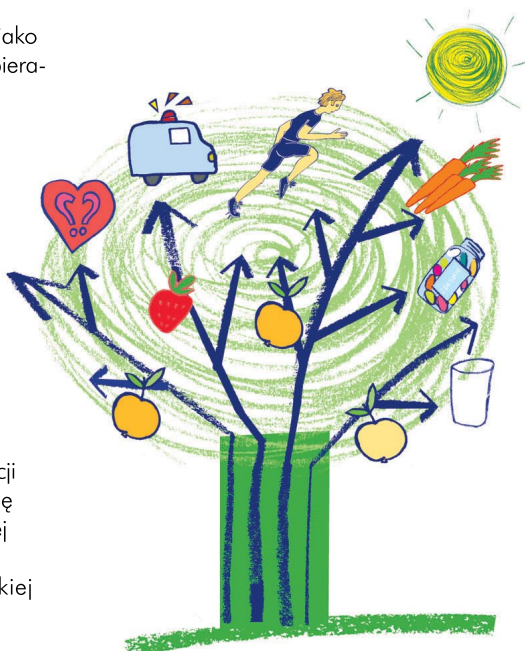
Inaczej mówiąc, przewodnik ten to „społeczne dzieło”, które powstawało dzięki zaangażowaniu różnych podmiotów i osób. To przykład współpracy sektora biznesu i sektora organizacji pozarządowej. Ta współpraca tworzy wartość dodaną naszego przewodnika.

Dlatego chcę serdecznie podziękować wszystkim autorom – lekarzom i pracownikom szpitala Med Polonia z Poznania - za trud włożony w tworzenie tekstów i koncepcji tego przewodnika. Szczególnie dziękuję pani Prezes Aleksandrze Wysoczyńskiej za decyzję o naszej współpracy oraz pani dr n. med. Agnieszce Bujnowskiej za koordynację i wsparcie merytoryczne.

Chcemy bardzo podziękować naszym partnerom wspierającym nas w wydaniu przewodnika: firmie Celgene za poparcie naszej inicjatywy i zabezpieczenie znacznej części budżetu projektu, firmie Okechamp za dofinansowanie druku projektu i agencji PR LTM Communications za nieocenione wsparcie redakcyjne. Bardzo doceniamy to społeczne zaangażowanie biznesu. Dziękuję też zespołowi Fundacji Robinson Crusoe za poświęcenie i wytrwałość. Na zakończenie życzę, abyśmy, bez względu na wiek, pamiętali, aby usamodzielniać się zdrowo i zachęcać do tego innych.

Aureliusz Leżeński

Aureliusz Leżeński,
prezes Fundacji Robinson Crusoe



WSTĘP

Spośród wszystkich specjalistów najczęściej spotykamy się z lekarzem ogólnym, czyli tzw. lekarzem rodzinnym. Dlatego warto wybrać go rozsądnie i w razie potrzeby zmienić na innego. Specjalności lekarskich jest niemal tyle, ile organów w ludzkim ciele. Trudno czasem zorientować się, czym zajmują się poszczególni lekarze. Androlog, diabetolog, endokrynolog - często ciężko jest nam rozszyfrować, co kryje się pod nazwą konkretnej specjalizacji medycznej. Pomocna może okazać się tabelka, którą znajdziesz pod koniec tego rozdziału. Dzięki niej w prosty sposób zorientujesz się, do jakiego lekarza powinieneś/powinnaś się zgłaszać w razie potrzeby i czy niezbędne jest Ci do tego skierowanie.

→ Autodiagnoza



Z którymi z poniższych zdań się zgadzasz? Postaw krzyżyk:

X=TAK

Czy wiesz, jak wybrać lekarza rodzinnego i zarejestrować się do niego?	
Czy wiesz, jak często możesz zmieniać lekarza rodzinnego?	
Czy wiesz, jakie symptomy mogą być powodem do wizyty u lekarza ogólnego?	
Czy wiesz, do którego lekarza musisz mieć skierowanie, a do którego nie?	
Czy wiesz, co to są tanie zamienniki leków?	
Czy wiesz, które choroby są dziedziczne i komu grożą?	
Czy lekarz ma obowiązek zachowania tajemnicy na temat Twoich danych i choroby?	

Suma krzyżyków przy odpowiedziach TAK to Twój wynik.

0-2:

Musisz się jeszcze sporo dowiedzieć o służbie zdrowia, jeśli chcesz czuć się pewnie u lekarza i poznać swoje prawa. Koniecznie przeczytaj ten rozdział.

3-5:

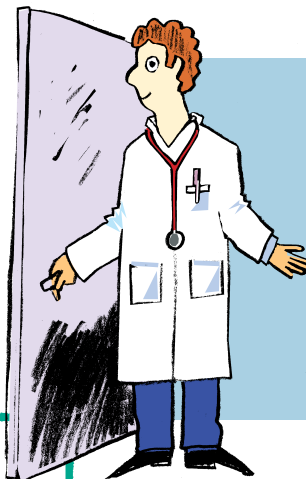
Twój wynik jest dobry, ale dzięki lekturze możesz go jeszcze poprawić. Przeczytaj nasz poradnik, a z pewnością nie zabłądzisz w gąszczu lekarskich nazw.

6-7:

Gratulacje! Jesteś przygotowany/a do wizyty lekarskiej. Swoją wiedzę możesz dzielić się z innymi. Warto, abyś był/a na bieżąco ze wszystkimi informacjami. Przeczytaj więc nasz przewodnik.

TWÓJ LEKARZ PIERWSZEGO KONTAKTU

Lekarz rodzinny, inaczej nazywany również lekarzem pierwszego kontaktu lub lekarzem ogólnym, zajmuje się diagnozowaniem, zapobieganiem i leczeniem schorzeń, które najczęściej nas dotykają, takich jak grypa, przeziębienie czy ból gardła, a także diagnozowaniem wstępnym poważniejszych schorzeń. Skieruje Cię dalej, do lekarzy specjalistów lub do leczenia i diagnostyki w szpitalach i klinikach.



Do lekarza rodzinnego możesz zgłaszać się z wszelkiego rodzaju dolegliwościami. To on wskaże Ci dalszą drogę leczenia.

➔ Jak go wybrać?

Lekarza rodzinnego, podobnie jak szpital czy przychodnię, w których chcesz się leczyć, możesz wybrać sam/a. Wybierać trzeba wśród lekarzy, którzy podpisali kontrakt z Narodowym Funduszem Zdrowia na świadczenie podstawowej opieki zdrowotnej. Swoją decyzję należy zgłosić na odpowiednim druku i złożyć go w przychodni lub u lekarza, z którego usług chcesz korzystać. Wzór deklaracji wyboru lekarza rodzinnego znajduje się na stronie www.mz.gov.pl, w zakładce „Pacjenci”, w dziale „Druki i wnioski”.

Wybór lekarza rodzinnego nie podlega rejonizacji, tzn. nie musisz wybierać praktyki lekarskiej położonej najbliżej miejsca zamieszkania czy w miejscu Twojego stałego zameldowania.

➔ Jak go zmienić?

Lekarza rodzinnego można zmienić. Powodu nie trzeba uzasadniać. Jednak jeśli robisz to częściej niż dwa razy roku, wiąże się to z dodatkową opłatą (cennik opłat jest

zmienny, informacje takie można uzyskać w Poradni Lekarza Rodzinnego).

Ponadto praktyka lekarska, z której usług rezygnujesz, ma prawo obciążyć Cię kosztami wykonania kopii dokumentacji medycznej. Nie jest to jednak reguła. Lekarz nie ma możliwości odmówić przyjęcia deklaracji leczenia się u niego z wyjąt-

kiem sytuacji, gdy do tego samego lekarza zapisze się zbyt duża liczba osób.

Pamiętaj! Każdego lekarza obowiązuje tajemnica, dlatego z każdym możesz rozmawiać otwarcie i bez obaw.

➔ Przed wyborem lekarza warto:

- ➔ zrobić wywiad wśród sąsiadów odnośnie przychodni i samego lekarza, jego doświadczenia i praktyki zawodowej, kontaktu i zaufania wśród pacjentów;
- ➔ poszukać opinii na temat tego lekarza w Internecie na takich stronach, jak np. www.dobrylekarz.pl lub www.znanylekarz.pl;
- ➔ sprawdzić, czy przychodnia, w której przyjmuje lekarz, ma możliwość wykonywania podstawowych badań, czy jest wyposażona w podstawowe aparaty do diagnostyki;
- ➔ sprawdzić, czy na miejscu przyjmują inni specjaliści;
- ➔ zapytać o sposób zorganizowania opieki lekarskiej w kwestii wizyt

domowych oraz w godzinach nocnych i w dni wolne.

➔ **Czy wiesz, że...**

Wszystkie informacje pozyskane od pacjenta oraz jego rodziny czy opiekunów objęte są tajemnicą lekarską. Dotyczy ona nie tylko lekarza, ale wszystkich osób, które mają wgląd w dokumentację medyczną (pielęgniarka, rejestratorka). Obowiązuje ona również po śmierci pacjenta. Istnieją jednak przypadki, kiedy lekarz zwolniony jest z obowiązku jej zachowania, a niekiedy wręcz zobowiązany jest do ujawnienia pewnych informacji. Dotyczy to sytuacji, gdy:

- zachowanie tajemnicy lekarskiej może stanowić niebezpieczeństwo dla życia lub zdrowia pacjenta lub innych osób;
- pozyskane informacje są związane z przestępstwem;
- pacjent lub jego przedstawiciel ustawy wyrażają zgodę na ujawnienie tajemnicy;
- zachodzi potrzeba przekazania niezbędnych informacji o pacjencie związanych z udzielaniem świadczeń zdrowotnych innym osobom wykonującym zawód medyczny.

Tajemnica lekarska obowiązuje również w przypadku nosicieli wirusa HIV lub chorych na AIDS.

➔ **Ze skierowaniem czy bez?**

Lekarz rodzinny wystawia skierowania do lekarzy specjalistów. Bez skierowania uzyskasz poradę w poradniach:

- dermatologiczno-wenerologicznych,
- dla chorych na gruźlicę,
- dla osób zakażonych wirusem HIV,
- ginekologiczno-położniczych,
- leczenia odwykowego dla osób uzależnionych od alkoholu, środków odurzających i substancji psychotropowych oraz tytoniu,

- okulistycznych,
- onkologicznych,
- stomatologicznych,
- psychiatrycznych.



Skierowanie do szpitala, nawet na tzw. planowe przyjęcia (czyli przyjęcia na badania, operacje, zabiegi, których termin można ustalić z wyprzedzeniem), może wystawić każdy lekarz, który ma prawo wykonywania zawodu. Nawet lekarz z gabinetu prywatnego, który nie podpisał kontraktu z NFZ. Jeśli przed operacją muszą być wykonane badania, szpital robi je na swój koszt. Nie wolno odsyłać pacjenta np. do lekarza pierwszego kontaktu w celu wykonania badań.

Przyjęcia do szpitala bez skierowania są możliwe w sytuacjach nagłych, tj.: zatrucia, urazu, wypadku, porodu, stanu zagrożenia życia.

Pamiętaj! Jeśli lekarz rodzinny wystawia skierowanie na badania, to musi wskazać miejsce, gdzie te badania trzeba wykonać.

Jeśli dostałeś/aś skierowanie np. na badanie krwi, moczu i EKG, a Twoja przychodnia ich nie wykonuje, wówczas lekarz musi wskazać Ci miejsce, w którym możesz wykonać te badania bezpłatnie.

Jeśli skorzystasz z dowolnego laboratorium, zapłacisz za badania z własnej kieszeni.

TAŃSZE LEKI

Pamiętaj! Lekarz lub farmaceuta mają obowiązek przepisać lub wydać Ci tańszy odpowiednik potrzebnego leku, jeśli zamiennik taki jest dostępny na polskim rynku.

Lekarza, który wypisuje Ci recepty, zawsze możesz poprosić o tańszy odpowiednik danego leku. Czyli tzw. lek generyczny lub lek odtwórczy. Są to tańsze zamienniki leku oryginalnego, zawierające tę samą substancję leczniczą w tej samej ilości. Mogą zawierać inne substancje pomocnicze, pod warunkiem że nie zmieniają one właściwości leku i nie wpływają na jego skuteczność.

W Polsce na prośbę pacjenta farmaceuta w aptece ma obowiązek wydać lek generyczny w tej samej dawce i odpowiedniej ilości, niezależnie od tego, czy na receptce widnieje nazwa międzynarodowa czy handlowa leku. Dlatego nawet jeśli zapomnisz poprosić lekarza o zamiennik leku, możesz zapytać farmaceutę w aptece, czy istnieje tańszy lek o tych samych właściwościach.

NIEKONWENCJONALNE METODY LECZENIA

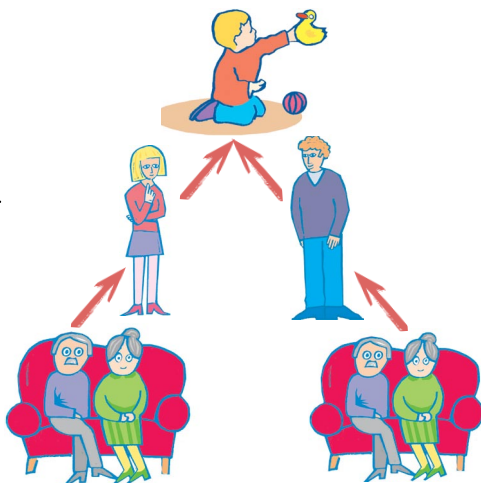
Niekonwencjonalne metody leczenia to np. ziołolecznictwo, homeopatia czy akupunktura. W większości są to naturalne metody stosowane do wyleczenia najróżniejszych dolegliwości poczynając od zwykłego bólu głowy czy przeziębienia, a kończąc nawet na najbardziej skomplikowanych schorzeniach. Niektóre z naturalnych metod są bardzo skuteczne. Zioła, miód czy czosnek stosowane są od wieków w medycynie naturalnej, np. do leczenia przeziębień. Należy jednak pamiętać, że sposoby te są zazwyczaj skuteczne w większości niegroźnych schorzeń i krótkotrwałych dolegliwości. Nie mogą więc stanowić jedyne sposoby leczenia i powinny być tylko dodatkiem do metod konwencjonalnych. Nawet naturalne sposoby leczenia należy skonsultować z lekarzem.

Leczenie eksperymentalne

W medycynie istnieją również metody lecznicze zwane eksperymentalnymi lub badaniami klinicznymi. Jest to leczenie sposobami, które nie są zarejestrowane przez odpowiednie organy państwowe. Eksperymentalne leczenie stosuje się u pacjentów, którzy wyrażą na to zgodę. Ważne, aby udział w badaniach lub leczeniu był świadomy, a informacja o wszelkich działaniach medycznych została przekazana przez lekarza jasno i przejrzysto. Nie bój się pytać, jakie korzyści i jakie zagrożenia niesie ze sobą zastosowanie takiego leczenia na Twoim organizmie. Czasami udział w takich badaniach jest płatny, jednak nie można takich sytuacji traktować jako źródła zarobku i należy dobrze się zastanowić przed udziałem w tego typu przedsięwzięciach.

CHOROBY DZIEDZICZNE

Choroby genetyczne to grupa chorób przekazywanych z pokolenia na pokolenie.



Każdy z nas powstał z materiału genetycznego przekazanego nam przez rodziców: 50% od ojca i 50% od matki. Nasi rodzice otrzymali go od swoich rodziców, czyli od czworga naszych dziadków. Dziadkowie od ośmiorga naszych pradiadków, pradiad-

kowe od prapradziadków i tak dalej. Części informacji genetycznej naszych przodków są także w nas. Dlatego jeśli w Twojej rodzinie występowały poważne choroby, warto zastanowić się, jakie jest ich źródło i czy nie zostały one przekazane również Tobie.

Nie wszystkie choroby są dziedziczne. Większość spowodowana jest innymi czynnikami. Zanim więc zaczniesz się martwić, sprawdź, czy coś Ci grozi i porozmawiaj na ten temat ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu. W razie potrzeby skieruje Cię on na niezbędne badania do specjalistycznej poradni.

Pamiętaj, że odziedziczyć można nie tylko chorobę, ale również predyspozycję, czyli zwiększoną szansę zachorowania. Do tego typu chorób należą np. cukrzyca, nowotwory jelita grubego czy piersi. Jeśli wiesz, że taka choroba występowała u kogoś w rodzinie, powinieneś/powinnaś powiedzieć o tym lekarzowi rodzinnemu przy pierwszej wizycie. On pokieruje Cię na badania profilaktyczne.

➔ Czy odziedziczyłem/am chorobę?

W przypadku dziedziczenia schorzeń sprawa jest dość skomplikowana. Jeśli jedno z rodziców ma geny wywołujące jakąś chorobę, przekaże je dziecku. Ale jeśli drugie z rodziców jest zdrowe, to u dziecka choroba nie musi wystąpić, o ile chorobowy gen nie jest dominujący. Osoba taka jest zdrowa i jest tylko nosicielem uszkodzonego genu. Jeżeli nie zaistnieją jakieś nadzwyczajne okoliczności, to schorzenie nigdy się u niej nie rozwinie. Niektóre cechy odziedziczone po rodzicach i dziadkach mogą się ujawniać dopiero w kolejnych pokoleniach, u potomstwa zdrowych nosicieli wadliwego genu.

Dlatego w przypadku planowania ciąży i założenia własnej rodziny, koniecznie należy zgłosić się po poradę genetyczną, gdy:

- u Twoich rodziców lub dziadków występowały choroby genetyczne;
- Twoi rodzice są ze sobą spokrewnieni;
- występowały u Ciebie częste poronienia samoistne;
- masz już dziecko z chorobą genetyczną bądź wrodzoną wadą rozwojową;
- w rodzinie występowały wrodzone wady rozwojowe;
- będąc w ciąży, stosowałaś leki, narkotyki, alkohol lub inne związki chemiczne.

Pamiętaj! W celu uzyskania dokładnej informacji na temat zagrożenia przekazania choroby genetycznej należy zasięgnąć specjalistycznej porady. Lista ośrodków prowadzących poradnictwo genetyczne dostępna jest na stronie www.imid.med.pl, w zakładce „Zakład Genetyki Medycznej”, która znajduje się w dziale „Kliniki, Zakłady, Poradnie”, w zakładce „Zakłady”.

- Sam/a możesz wybrać lekarza rodzinnego, a jeśli chcesz, możesz go zmienić.
- Zanim wybierzesz się do specjalisty, zorientuj się, czy jest Ci niezbędne skierowanie od lekarza ogólnego.
- Masz prawo prosić o tańsze zamienniki leków.
- Wszystkie, nawet niekonwencjonalne sposoby leczenia, konsultuj z lekarzem.
- Choroba genetyczna w Twojej rodzinie nie musi oznaczać, że Ty też zachorujesz.







Czym zajmują się poszczególni specjaliści? Jakie badania najczęściej wykonują?
Z jakimi objawami należy się do kogo zgłosić? Do kogo trzeba mieć skierowanie?

	Czym zajmuje się specjalista	Objawy, z którymi należy się do niego zgłosić	Najczęściej zlecane badania
Androlog ●	diagnostyka i leczenie męskiego układu płciowego; andrologią zajmują się ginekolodzy, urologi, interniści i endokrynolodzy	zaburzenia czynności seksualnych, ból jąder, zmiany w okolicy jąder i penisa, bezpłodność	badania krwi, badanie jąder, USG jąder; czasami badanie pacjenta przez odbył w celu wykluczenia niektórych patologii, np. związanych z gruczołem krokowym; na zlecenie androloga przeprowadza się badanie nasienia, dlatego w takich wypadkach przed wizytą należy zachować trzydniową abstynencję
Chirurg ●	leczenie operacyjne chorób brzucha, klatki piersiowej, naczyń, serca, układu nerwowego, moczowego, twarzy, kończyn, stawów, przeszczepianie narządów	najczęściej ból brzucha, zgrubienia żył na nogach (żylaki), oddawanie moczu z krwią, urazy kończyn, twarzy, głowy; pozostałe dziedziny chirurgii – na zlecenie specjalisty	badania krwi, USG jamy brzusznej
Dermatolog/ wenerolog	choroby skóry, choroby weneryczne	wysypki skórne, zaczerwienienia, łuszczenie się skóry, znamiona, wyłyszenie włosów, wyciek ropnej treści z cewki moczowej lub owrzodzenia na zewnętrznych narządach płciowych	badania podstawowe, dermatoskopia, pobranie wycinka skóry do badania

<p>Diabetolog ●</p>	<p>diagnostyka i leczenie cukrzycy</p>	<p>senność, spadek masy ciała, picie dużej ilości wody, oddawanie dużej ilości moczu, zapach acetonu z ust, częste zapalenia błony śluzowej jamy ustnej (afty) lub zapalenia pochwy</p>	<p>badania podstawowe, badanie poziomu cukru we krwi na czczo, badanie moczu</p>
<p>Endo- krynolog ●</p>	<p>zaburzenia funkcji gruczołów wydzielania wewnętrznego (przysadki mózgowej, tarczycy, nadnerczy, jajników)</p>	<p>objawy różne, w zależności od choroby</p>	<p>badania krwi, USG brzucha, tarczycy, MR głowy</p>
<p>Gastro- enterolog ●</p>	<p>choroby przewodu pokarmowego, tzn. przełyku, żołądka, jelita cienkiego, jelita grubego, odbytnicy, odbytu</p>	<p>pieczenie za mostkiem (zgaga), trudności w połykaniu, ból przy połykaniu, odbijania, wymioty, biegunki, bóle brzucha, stolce z krwią, spadek masy ciała</p>	<p>badania krwi, USG jamy brzusznej, gastroskopia, rektoskopia, kolonoskopia, badania kontrastowe przewodu pokarmowego</p>
<p>Ginekolog/ położnik</p>	<p>profilaktyka i leczenie chorób układu płciowego kobiet; opieką nad kobietą ciężarną</p>	<p>zaburzenia miesiączkowania (miesiączki nieregularne, zbyt obfite, bolesne), stany zapalne pochwy (wyciek z pochwy), antykoncepcja, niepłodność, nowotwory narządów rodnych; podejrzenie ciąży</p>	<p>badania krwi, USG ginekologiczne przez powłoki brzuszne i pochwowe</p>
<p>Kardiolog ●</p>	<p>choroby serca, nadciśnienie</p>	<p>ból za mostkiem, męczliwość, sinica, kaszel, bóle głowy, zawroty głowy, omdlenia, utraty przytomności, szum w uszach, uczucie bicia serca i niemiernego bicia serca</p>	<p>badania krwi, EKG spoczynkowe, EKG wysiłkowe, holter EKG, holter ciśnieniowy</p>

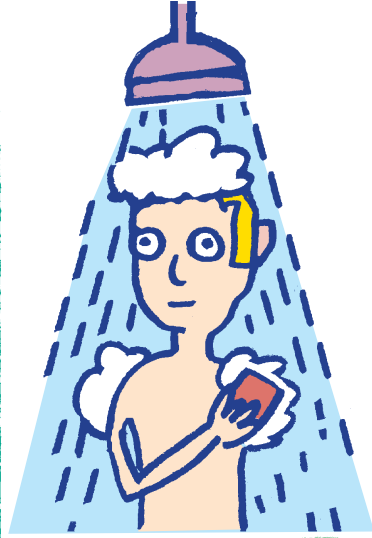
OBSZARY ZDROWIA

	Czym zajmuje się specjalista	Objawy, z którymi należy się do niego zgłosić	Najczęściej zlecane badania
Laryngolog ●	choroby uszu, nosa, gardła, zatok, języka, krtani	ból ucha, niedosłuch, głuchota, dzwonienie w uszach, zawroty głowy, ból głowy, przewlekły lub ostry ropny katar, ból gardła, chrypka, krwawienia z nosa	badanie uszu (otoskopia), krtani (laryngoskopia), słuchu (audiometria), nosa, gardła
Lekarz chorób wewnętrznych (internista) ● ●	choroby układu oddechowego, krwionośnego, pokarmowego, choroby alergiczne (uczulenia), choroby stawów i mięśni, choroby endokrynologiczne (związane z gospodarką hormonalną organizmu)	długo trwający kaszel, kaszel z krwią, masyjne siniaczenie się, krwawienia z nosa, wysypki skórne, przewlekły katar, obrzęki powiek, ust, świąd skóry, bóle stawów, obrzęki stawów, bóle mięśni	badania krwi, EKG, USG jamy brzusznej, RTG płuc
Lekarz chorób zakaźnych ●	choroby zakaźne (spis na stronie: www.zakazne.choroby.biz)	objawy bardzo różnorodne, zależne od danej choroby	badania krwi podstawowe i specjalistyczne, badanie krwi na HIV (lekarz ma obowiązek poinformowania pacjenta na jego wyraźne żądanie o celu wykonywania badań diagnostycznych, w tym w kierunku rozpoznania zakażenia HIV)
Lekarz rodzinny	lekarz pierwszego kontaktu	najczęściej grypa, przeziębienie czy ból gardła oraz wszystkie, które wymagają dalszego skierowania do specjalisty	badania krwi, EKG, USG jamy brzusznej, RTG płuc

Neurolog  	choroby układu nerwowego	bóle głowy, nagłe pogorszenie wzroku, zaburzenia widzenia, nagły zez, opadanie kąćka ust lub powieki, zaburzenia mowy, trudności w poruszaniu kończyną, ból, mrowienie, zaburzenia czucia	TK głowy, kręgosłupa, MR głowy, kręgosłupa, EEG, ocena dna oka
Okulista	choroby oczu	zaburzenia widzenia z bliska i daleka (niewyraźne, nieostre widzenie przy patrzeniu w dal lub przy czytaniu), zez, zaczerwienienie oczu, wydzielina ropna w oczach, ból oka	badanie okulistyczne: ostrości wzroku, rodzaju wad wzroku, przedniego odcinka oka, dna oka, ciśnienia śródgałkowego i pola widzenia
Onkolog	choroby nowotworowe	znamiona, guzki na ciele, guzki piersi i inne	TK, MR (rezonans magnetyczny)
Ortopeda 	urazy kończyn, stawów, operacje wad wrodzonych	po skierowaniu przez chirurga	RTG, MR, KT
Pediatra 	choroby dzieci	najczęściej grypa, przeziębienie, ból gardła, biegunka, wymioty, wysypki skórne oraz wszystkie, które wymagają dalszego skierowania do specjalisty	podstawowe, rtg płuc, USG brzucha, USG przeziemiączkowe głowy
Psychiatra/psycholog	zapobieganie zaburzeniom i chorobom psychicznym i ich leczenie	zmiany nastroju, niepokoju, lęki, natręctwa, uzależnienia, zaburzenia snu, anoreksja, bulimia	TK głowy, EEG

OBSZARY ZDROWIA

	Czym zajmuje się specjalista	Objawy, z którymi należy się do niego zgłosić	Najczęściej zlecane badania
Pulmonolog ●	choroby płuc i oskrzeli	przewlekły kaszel, kaszel z odpływaniem krwi, duszność, męczliwość przy normalnym wysiłku z uczuciem braku tchu	badania krwi, RTG płuc, spirometria, tomografia komputerowa płuc (KT płuc), bronchoskopia; standardowe, a przy badaniach specjalistycznych - według wskazań specjalisty
Reumatolog ●	choroby stawów i mięśni oraz tkanki łącznej	bóle stawów, obrzęk stawów, bóle mięśni, osłabienie mięśni, długo trwające stany podgorączkowe	badania podstawowe, USG narządu ruchu, nakłucie stawu
Stomatolog ●	choroby zębów, dziąseł, języka	ból zęba, próchnica (ciemne, kruszące się zęby), przebarwienia na zębach, obrzęk, ból dziąsła, krwawienia z dziąseł	RTG zębów, RTG panoramiczne (wszystkich zębów)



Pamiętaj! Przed wizytą u lekarza zadbaj o higienę, czystość ciała, zębów, a w razie wątpliwości zapytaj lekarza lub pielęgniarkę.

- Porada wchodzi w skład badań kontrolnych.
- Potrzebne skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu.
- Potrzebne skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu z wyjątkiem podejrzenia o gruźlicę.
- Potrzebne skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu z wyjątkiem zakażonych wirusem HIV.

Opowieść Izzy

Kiedy dostałam swoje mieszkanie, zmieniłam przychodnię i lekarza rodzinnego, żebym nie musiała jeździć na drugi koniec miasta. Muszę być pod stałą opieką lekarza, ponieważ mam orzeczenie o niepełnosprawności. Moja pierwsza wizyta w nowej przychodni była dla mnie lekcją samodzielności. Lekarz, do którego chodziłam poprzednio przez kilka lat, dobrze znał mnie i historię mojej choroby.

Jak byłam niepełnoletnia, to chodziłam do niego z babcią lub wychowawcą z domu dziecka i lekarz im wszystko tłumaczył.

Jak już skończyłam 18 lat, to chodziłam sama. Gdy lekarz w nowej przychodni zapytał o rodzaj mojego schorzenia, to... nie umiałam mu odpowiedzieć, na co właściwie choruję. Motatałam się i mówiłam, „że coś mi strzyka w kręgosłupie, że mam na nim jakieś nierówności”. Czuję się strasznie. Zapytał, czy mam jakieś dokumenty. Wszystkie moje dokumenty miała babcia. Lekarz poprosił, abym zapisała się na kolejną wizytę. Zrozumiałam wtedy, że we wszystkim mnie wyręczali inni, a ja nawet nie byłam zainteresowana stanem mojego zdrowia. Pojechałam prosto do babci, wypytałam ją o wszystko, zapisałam najważniejsze rzeczy, wzięłam od niej dokumenty, założyłam specjalną teczkę i zapisałam się na kolejną wizytę u lekarza.



Autorką rozdziału jest

dr n. med. Agnieszka Bujnowska.

Urodziłam się w 1971 r. w Poznaniu. Podobno w piątek, w porze obiadowej. Mając 15 lat, musiałam podjąć decyzję życiową dotyczącą dalszej edukacji. Zrobić to w tym wieku jest bardzo trudno. Wiedziałam jedno: chcę kiedyś pracować z dziećmi. Wybrałam liceum ogólnokształcące o profilu biologiczno-chemicznym i postanowiłam zdawać na medycynę. Miałam jeden cel - pediatrię. Studia skończyłam na Akademii Medycznej w Poznaniu. Zostałam specjalistką chorób dzieci i uzyskałam tytuł doktora nauk medycznych. Zdobycie satysfakcjonującej wiedzy medycznej pochłonęło 15 lat mojego życia. Teraz mogę z czystym sumieniem wykorzystywać to, czego się nauczyłam i ciągle uaktualniając wiedzę, pomagać małym, dużym i bardzo dużym dzieciom. Często całym rodzinom, bo choroba dziecka dotyka całą rodzinę.



WSTĘP

Od początków cywilizacji człowieka interesował wpływ pożywienia na stan zdrowia. Już przed wieloma tysiącami lat Chińczycy czy starożytni Egipcjanie wiedzieli, że to, co jemy, w sposób znaczący decyduje o tym, jacy jesteśmy. Czyli jak wyglądamy, jak się czujemy, na co chorujemy i jak się starzejemy. Ciało człowieka to zespół wielu komórek, które na przestrzeni życia stale podlegają procesom rozpadu i odnowy. Dlatego też to, co dostarczamy organizmowi w postaci pożywienia, to nie tylko źródło energii, lecz i cząstki białkowe niezbędne do prawidłowego funkcjonowania wszystkich naszych organów. W tym rozdziale dowiesz się, jak należy się odżywiać i jaki tryb życia prowadzić, aby cieszyć się dobrym zdrowiem. Podpowiemy Ci, jakie składniki powinna zawierać pełnowartościowa dieta, ile czasu należy poświęcać na sport, w jakich produktach szukać potrzebnych dla organizmu witamin i jakim okresowym badaniom trzeba się poddawać.



→ Autodiagnoza

Z którymi z poniższych zdań się zgadzasz? Postaw krzyżyk:

Czy wiesz, ile kalorii dziennie powinien spożywać człowiek w Twoim wieku i o Twojej budowie ciała?	
Czy potrafisz wymienić przynajmniej trzy konkretne produkty, których należy unikać w codziennej diecie?	
Czy wiesz, co to są suplementy diety?	
Czy wiesz, z czego zbudowana jest piramida żywienia?	
Czy wiesz, jak często należy wymieniać szczoteczkę do zębów?	
Czy wiesz, jakie są rodzaje cery?	
Czy wiesz, co to są badania profilaktyczne?	

Suma krzyżyków przy odpowiedziach TAK to Twój wynik.

0-2:

„Lepiej zapobiegać niż leczyć” mówi przysłowie, a Twoja wiedza na temat dbania o zdrowie jest bardzo mała. Przeczytaj ten rozdział, a dowiesz się, jak najlepiej chronić swój organizm.

3-5:

Dużo już wiesz o prawidłowej diecie i witaminach. Poczytaj jeszcze trochę, a będziesz ekspertem.

6-7:

Do perfekcji orientujesz się w zasadach zdrowego odżywiania i higieny. Jednak nie zaszkodzi poczytać jeszcze więcej na ten temat. Z pewnością znajdziesz coś ciekawego w tym rozdziale.

ODPOWIEDNIA DIETA

Profilaktyka zdrowotna to przede wszystkim nasz styl życia, który ma przełożenie na samopoczucie i kondycję organizmu. Ważne jest, aby wypracować sobie wzorec zdrowego trybu życia, w którym mieści się zarówno odpowiednie odżywianie się, uprawianie sportu, jak i dbanie o higienę ciała.

Dieta zrównoważona i zbilansowana to często używane pojęcie, które wcale nie dotyczy sposobu odchudzania, lecz określa, co powinno znaleźć się w codziennym jadłospisie.

Twoje pożywienie powinno być:

- **urozmaicone** - a więc powinno zawierać różnorodne produkty z każdej grupy: białek, tłuszczów i węglowodanów, czyli cukrów. Nie zapominaj też o witaminach i solach mineralnych!
- **zbilansowane** - czyli takie, w którym zachowane są proporcje pomiędzy poszczególnymi składnikami.

Ważna jest nie tyle odpowiednia ilość spożywanego kalorii, ile jakość spożywanego produktów.

Posiłki powinny być źródłem:

- **węglowodanów** - znajdziesz je przede wszystkim w produktach zbożowych z tzw. pełnego ziarna, takich jak: pieczywo żytnie, razowe, różnego rodzaju kasze, soczewica, groch, ryż pełnoziarnisty. Jeżeli makarony, to nierozgotowane i w małych ilościach.
- **białka** - znajdziesz je w takich produktach jak: chude mięso, ryby, jajka (najlepiej z hodowli ekologicznych), odtłuszczone produkty mleczne (uwaga: w wieku dorosłym mleko należy spożywać w mniejszych ilościach, bo u części osób z wiekiem zanika

enzym potrzebny do trawienia białka mleka);

- **tłuszczów** - znajdziesz je przede wszystkim w olejach roślinnych, np. oliwie z oliwek i tłuszczach pochodzących z tłustych ryb (makrele, śledzie, sardynki, łosoś) czy orzechów;
- **witamin i mikroelementów** - znajdziesz je w warzywach i owocach oraz wszelkiego rodzaju ziołach. Najlepiej, jeśli są sezonowe, lokalne, świeże. Gdy ich nie ma, można sięgnąć po mrożonki.



Zdrowe tłuszcze! Tłuszcze pełnowartościowe, czyli tzw. nienasycone kwasy tłuszczowe są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu, a zwłaszcza układu nerwowego i układu odpornościowego. Najlepsze ich źródło to tłuste ryby i różnego rodzaju orzechy!

Pamiętaj! Warzywa i owoce są cennym źródłem tzw. przeciwutlenia-czy, a więc substancji niezbędnych do zwalczania szkodliwego wpływu zanieczyszczeń powietrza, stresu, nikotyny czy alkoholu na nasz organizm. Są pewnego rodzaju „odtrutką” na wiele szkodliwych produktów.



Codziennie spożywaj kilka porcji warzyw i owoców. Najlepiej różnokolorowych, takich jak zielone brokuły, sałata, żółta papryka, czerwony pomidor, buraki itd. Każdy barwnik zawiera inne cenne substancje.

Energię, która jest nam potrzebna do życia, a więc codzienne zapotrzebowanie na kalorie, można obliczyć według wzoru.



Dla dziewczyn:
 Energia (w kilokaloriach)
 = **65,09**
 + **(9,56 x masa ciała**
 w kilogramach)
 + **(1,85 x wzrost**
 w centymetrach)
 - **(4,67 x wiek w latach)**

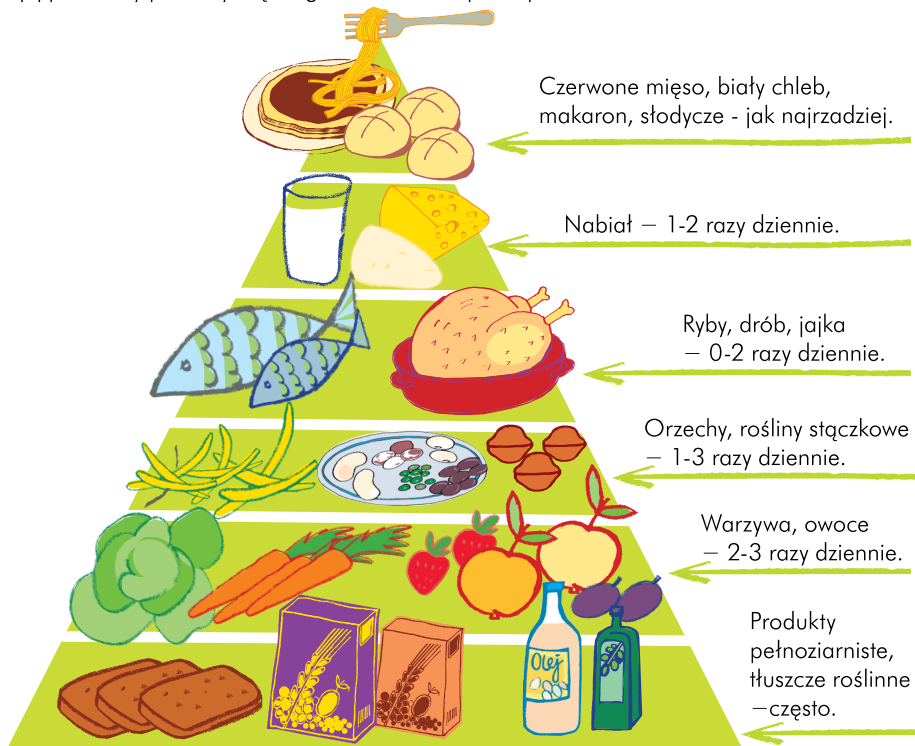


Dla chłopców:
 Energia (w kilokaloriach)
 = **66,47**
 + **(13,75 x masa ciała**
 w kilogramach)
 + **(5 x wzrost**
 w centymetrach)
 - **(6,75 x wiek w latach)**

Dwudziestoletni chłopak o wzroście 180 cm i wadze 75 kg potrzebuje 1831 kalorii dziennie. Podstaw swoje dane i sprawdź, ile kalorii dziennie Ty potrzebujesz.

PIRAMIDA ŻYWIENIA

Sposobem na to, żeby wprowadzić do swojego życia właściwą dietę, jest stosowanie się do zasad tzw. piramidy żywienia. To rodzaj wykresu opracowanego przez amerykańskich naukowców, który ilustruje, ile produktów i jakich, powinno znajdować się w codziennym pożywieniu. Jest to wskazówka, czego unikać, a co należy spożywać w większych ilościach. Produkty umieszczone na szczycie piramidy należy spożywać jak najrzadziej, a produkty z jej podstawy powinny często gościć w Twoim jadłospisie.



Często:

- produkty pełnoziarniste, rośliny strączkowe (groch, fasola, soczewica), warzywa;
- owoce i ryby.

W umiarkowanych ilościach:

- chude mięso, jajka, produkty mleczne.

W małych ilościach:

- tłuszcze (najlepiej te pełnowartościowe).

Unikaj:

- białej mąki,
- białego cukru,
- „złych tłuszczów“ (tłuszczów nasyconych typu trans), a więc produktów wysoko przetworzonych, jak białe pieczywo, batoniki, herbatniki, ciasteczka, chipsy. Prowadzą one do szeregu chorób cywilizacyjnych: otyłości, cukrzycy, chorób serca i układu krążenia. Pośrednio do chorób nowotworowych!

Pamiętaj! Zdrowe żywienie i ruch fizyczny to podstawa dobrego samopoczucia. Odpowiadają też za świetlistą cerę, błyszczące włosy, zgrabną i proporcjonalną sylwetkę.

Wiadomo, że dieta bogata w cukier i tłuszcz spowalnia procesy metaboliczne, czyli procesy trawienia. Prowadzi do otyłości, zaburzeń gospodarki hormonalnej, wzmacnia skłonność do infekcji skórnych: zmian trądzikowych, grzybiczych. Jest też przyczyną gorszego funkcjonowania układu nerwowego. Skłonności depresyjne, uczucie ciągłego zmęczenia, zaburzenia koncentracji są często wynikiem złego stylu życia, czyli nieodpowiedniego odżywiania i braku ruchu.

Uprawianie sportu lub choćby umiarkowany wysiłek fizyczny (spacer, jazda rowerem, jogging) najlepiej codziennie, a minimum trzy razy w tygodniu po 30 minut - to gwarancja lepszego samopoczucia i lepszego stanu zdrowia.



Pamiętaj! Podczas wysiłku fizycznego uwalniają się endorfiny - hormony szczęścia, które nie tylko wywołują lepszy nastrój, ale i wpływają pozytywnie na szereg procesów metabolicznych. Poprawia się ukrwienie narządów wewnętrznych i skóry, dzięki czemu korzysta na tym nie tylko Twoje „wnętrze”, ale i wygląd zewnętrzny.

CODZIENNA HIGIENA

To, co jesz, wpływa nie tylko na Twoją wagę i samopoczucie, ale również na skórę, włosy czy paznokcie. Jeśli chcesz poprawić ich wygląd, zmodyfikuj swoją dietę. Jednak sama dieta nie wystarczy. Niezbędna dla Twojego dobrego samopoczucia, wyglądu i zdrowia jest higiena, której powinienes/powinnaś codziennie przestrzegać.

➔ **Dbaj o higienę!**

Dbanie o czystość jest ważne nie tylko ze względu na zdrowie i samopoczucie, ale także odgrywa ogromną rolę w kontaktach z ludźmi w szkole, pracy i innych miejscach publicznych.

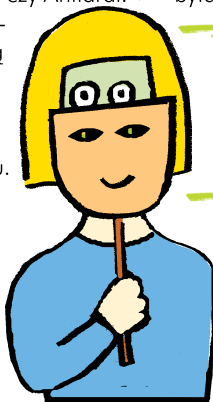
Do higieny osobistej należą np. mycie zębów, włosów, zmiana bielizny i ubrań. Higiena ma duży wpływ na zdrowie człowieka, dlatego należy brać prysznic minimum dwa razy dziennie. Nie musisz codziennie myć włosów, jest to sprawa bardzo indywidualna i zależy od rodzaju skóry. Jeśli włosy nie przetłuszczają się bardzo, możesz myć je nawet co kilka dni. Codziennie natomiast trzeba myć twarz, ręce, pachy oraz intymne części ciała. Nie zapominaj o zębach, szczotkować należy je rano i wieczorem, przynajmniej trzy minuty. Warto używać dodatkowych środków higieny, takich jak płyn do płukania jamy ustnej czy nici dentystyczne. Pomoże Ci to uchronić zęby i dziąsła przed bakteriami, próchnicą oraz zapobiegnie nieprzyjemnemu zapachowi z ust. Pamiętaj również, żeby szczoteczkę do zębów wymieniać przynajmniej raz na trzy miesiące.

Pamiętaj! Nieprzyjemny zapach z ust nie zawsze spowodowany jest nieprawidłową higieną jamy ustnej. Czasami może być objawem choroby dziąseł, zaawansowanej próchnicy lub problemów związanych z układem trawiennym. Jeśli dotyczy Cię problem nieprzyjemnego zapachu z ust, skonsultuj go z lekarzem, a on pomoże Ci się go pozbyć.

Częstym problemem młodych osób jest nadmierna potliwość. Żeby zlikwidować nieprzyjemny zapach, przestrzegaj codziennej higieny i używaj rano dezodorantu lub antyperspirantu. Jeśli zwykłe środki kosmetyczne są dla Ciebie za słabe, możesz zastosować specjalne antyperspiranty dostępne w aptece, np. Etiaxil czy Antidral. Preparaty te zapobiegają nadpotliwości i skutecznie chronią przed tworzeniem się na ubraniach mokrych plam pod pachami. Należy stosować je raz lub dwa razy w tygodniu.

➔ **Zdrowa cera**
Młodzi ludzie często mają problemy z cerą. Aby ich uniknąć, przestrzegaj zdrowej diety i stosuj odpowiednią pielęgnację twarzy.

➔ **Dieta dobra dla cery**
Unikaj cukrów i tłuszczów, które znajdują się w chipsach, coca-coli, mocnej kawie, batonikach czekoladowych, ciasteczkach oraz produktach typu fast food. Jedz natomiast dużo warzyw zielonych regulujących gospodarkę tłuszczów i węglowodanów. Pamiętaj o dodatkach typu zielona pietruszka, cebula, czosnek, które mają działanie przeciwbakteryjne. Staraj się dostarczać swojemu organizmowi „dobre tłuszcze”. Znajdziesz je w takich produktach jak ryby lub orzechy.



W przypadku cery trądzikowej używaj specjalnych produktów do mycia twarzy. Dziewczęta powinny pamiętać o dokładnym zmywaniu makijażu. Zdarza się, że dobrze dbasz o cerę, a mimo wszystko nie jesteś zadowolony/a ze swojego wyglądu. Być może sposoby, które stosujesz, są dobre, ale nie dla Twojej skóry. Dlatego warto sprawdzić, jaki typ cery posiadasz. O opinii na temat rodzaju cery możesz poprosić też kosmetyczkę lub dermatologa.

➔ **Sprawdź, jaką masz cerę – krok po kroku**

Najszybszym sposobem na poznanie typu cery jest zrobienie prostego testu składającego się z trzech etapów.

➔ **Krok 1.** Dobrze umyj twarz.

Następnie delikatnie wytrzyj twarz ręcznikiem, tak aby nie dopuścić, by skóra była zupełnie sucha. Poczekać 30 minut.

➔ **Krok 2.** Zmarszcz czoło i uśmiechnij się szeroko. Jeśli czujesz, że skóra jest naciągnięta, swędzi lub się łuszczy, oznacza to, że masz skórę suchą. Gdy nie ma tych objawów, odczekaj kolejne 30 minut.

➔ **Krok 3.** Przyłóż do twarzy jedną warstwę chusteczki higienicznej i sprawdź, co na niej zostało. Tłuste plamki pozostawione na chusteczce przez czoło, nos i brodę oznaczają cerę mieszaną. Jeśli plamki pochodzą z całej twarzy – cerę tłustą. Brak plamek oznacza cerę normalną.

Istnieje kilka rodzajów cery. Kupując kosmetyki, dobieraj je do swojego typu.
Unikaj solarium!

Bardzo źle wpływa ono na kondycję skóry i sprawia, że o wiele szybciej się starzejemy. Latem zrezygnuj z opalania w godzinach od 11 do 15! Nie dopuszczaj do poparzeń słonecznych.

ZOBACZ, CO NAJBARDZIEJ LUBI TWOJA SKÓRA

➔ **Cera normalna.** Najważniejsze, by utrzymać taką cerę w dobrej kondycji i stosować kosmetyki odpowiednie do danej pory roku. Latem nawilżające, zimą lekko natłuszczające. Dobrze jest też stosować na co dzień łagodne żele myjące, toniki i kremy. Jeżeli wychodzisz na słońce, pamiętaj o stosowaniu kremów z filtrem.

➔ **Cera tłusta.** Jeśli Twoja cera jest tłusta, powinnaś/powinieneś szczególnie dbać o jej czystość. Zawsze przed snem dokładnie myj twarz, jednak nie mydłem, a odpowiednim żelem. Możesz stosować kosmetyki ściągające i oczyszczające, jednak z umiarem, tak aby nie przesuszyć skóry twarzy. Koniecznie pamiętaj też o kremie nawilżającym o lekkiej konsystencji, nie tłustym.

Pamiętaj! Unikaj samodzielnej walki z zaskórnikami poprzez ich wyciskanie. Może to powodować powstawanie wyprysków a nawet blizn!

➔ **Cera sucha.** Do jej oczyszczania należy stosować delikatne mleczka, żele lub emulsje dermatologiczne. Pamiętaj, że taka skóra potrzebuje nie tylko nawilżania, ale również natłuszczenia. Nie myj tego typu cery wodą i mydłem. Taka skóra szybko się przesusza i łuszczy, a nawet piecze. Kiedy do tego dojdzie, piekące miejsca należy posmarować kremem np. z witaminą A, który jest dostępny w każdej aptece.

➔ **Cera mieszana.** Jest połączeniem dwóch rodzajów skóry: tłustej i suchej lub normalnej. Tzw. „strefa T” (czoło, nos i broda) ma przeważnie właściwości cery tłustej, natomiast policzki i skronie mają własności skóry suchej bądź normalnej. Twoim celem będzie więc nawilżanie i matowienie „strefy T”, a także odpowiednie nawilżanie oraz natłuszczenie policzków i skroni. Dobrym rozwiązaniem są lekkie kremy

nawilżające, dobrze tolerowane w obydwu partiach twarzy.

SUPLEMENTY DIETY

Jeżeli będziesz odżywiać/a się w sposób rozsądny i przemyślany, nie będą Ci potrzebne suplementy diety, czyli różne preparaty witaminowe. Należy je dostarczać organizmowi przez pewien czas w sezonie jesienno-zimowym, zwłaszcza wczesną wiosną, a także po leczeniu antybiotykami czy ciężkich chorobach, najlepiej po konsultacji z lekarzem. Syntetyczne witaminy z apteki łatwo przedawkować i wtedy zamiast pomagać, szkodzą.

Pamiętaj! Żadne pigułki nie zastąpią zdrowej diety!

Zdrowe żywienie nie musi być drogie. Do najcenniejszych zdrowych produktów należą powszechnie u nas dostępne:

- kapusta, fasola, groch;
- czosnek, cebula;
- zielona pietruszka;
- truskawki, maliny, porzeczki, wiśnie.



Kalendarz szczepień obowiązkowych i zalecanych ulega co roku modyfikacji. Aktualny program szczepień ochronnych na dany rok znajduje się zawsze na stronach Głównego Inspektoratu Sanitarnego www.gis.gov.pl. W 19. roku życia przypada trzecia dawka szczepionki przeciwko błonicy i tężcowi.

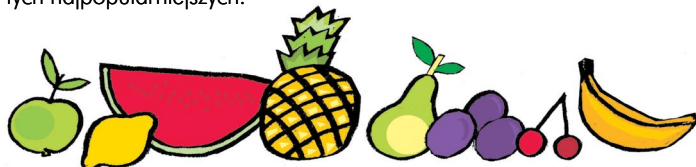
WIZYTY KONTROLNE





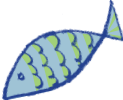
Gdy dzieje się z Tobą coś niepokojącego, organizm wysła Ci sygnały. Warto je w porę zauważyć, by uniknąć groźnych chorób. Pomagają w tym regularne badania profilaktyczne. Ich zestaw zmienia się wraz z wiekiem. Są takie, które dotyczą wyłącznie kobiet i te przeznaczone specjalnie dla mężczyzn. Oto praktyczna ściągawka.

Przedział wiekowy	Dziewczyny	Chłopcy
Do 20. roku życia	<ul style="list-style-type: none"> — jeśli rozpoczynasz aktywne życie seksualne, znajdź dobrego ginekologa; — wizyta powinna odbywać się przynajmniej raz w roku głównie po to, aby wykonać cytologię, czyli wymaz z szyjki macicy (badanie wykrywa wszystkie niepokojące zmiany, od stanów zapalnych po wczesne stadium raka); — gdy wynik jest prawidłowy, rób cytologię co dwa lata, a kiedy jest niewłaściwy lub jesteś w grupie ryzyka onkologicznego – co rok 	<ul style="list-style-type: none"> — jeśli jesteś aktywny seksualnie, jesteś tym samym podatny na infekcje i choroby przenoszone drogą płciową; — raz w miesiącu powinieneś dokładnie obejrzeć swoje genitalia, sprawdzić, czy nie ma na nich wysypki, krostek, zgrubień i narośli; — jeżeli z penisa wydobywa się podejrzana wydzielina – krwista, ropna lub zabarwiona na zielonkawo, zgłoś się natychmiast do lekarza - może być to objaw infekcji
Po 20. roku życia	<ul style="list-style-type: none"> — poziom cukru we krwi i cholesterol powinnaś badać co trzy lata, jeśli jesteś szczupła, a gdy masz problemy z nadwagą - raz w roku; — morfologia, OB, ogólne badanie moczu i okulista co trzy lata; — pomiar ciśnienia krwi przy okazji wizyty u internisty 	<ul style="list-style-type: none"> — między 20. a 35. rokiem życia istnieje ryzyko wystąpienia raka jąder, dlatego samodzielnie badaj je raz w miesiącu; obejmij jądro między kciukami i palcami obu dłoni, a następnie powoli je przesuвай (roluj) - w ten sposób możesz wyczuć nietypowe zgrubienia, guzki; — co trzy lata badaj jądra u lekarza; — morfologia, OB, badanie moczu, poziom cukru oraz cholesterolu we krwi raz na trzy lata; — okulista oraz pomiar ciśnienia krwi co trzy lata

WITAMINY

Witaminy są niezmiernie ważne dla organizmu. Ich niedobór może powodować złe samopoczucie, a nawet doprowadzić do choroby. Na szczęście poprzez spożywanie odpowiednich produktów możesz dostarczyć swojemu ciału odpowiednie witaminy i minerały. Wystarczy tylko zdrowo jeść i mądrze dobrać składniki posiłków. Interesuje Cię, jakie witaminy na co pomagają oraz w jakich pokarmach możesz je znaleźć? Szczegółowe informacje o witaminach i ich działaniu są dostępne na stronie internetowej: pl.wikipedia.org/wiki/witaminy. My wymieniamy tu dla Ciebie tylko kilka tych najpopularniejszych.



Nazwa witaminy	Na co wpływa	Naturalne źródła
Witamina C (kwas askorbinowy)	<p>pomaga we wchłanianiu żelaza; palacze papierosów potrzebują jej więcej; przyspiesza gojenie ran, oparzeń i krwawiących dziąseł; wpływa na obniżenie poziomu cholesterolu we krwi; wzmacnia system immunologiczny i zapobiega infekcjom wirusowym i bakteryjnym; osłabia alergię</p>	<p>owoce cytrusowe, jagody, zielone i liściaste warzywa, pomidory, kalafior, ziemniaki, papryka</p> 
Witamina A	<p>zapobiega osłabieniu wzroku, jest bardzo istotna dla oczu; wpływa na produkcję hormonów tarczycy; zwiększa odporność organizmu na infekcje, szczególnie dróg oddechowych; bierze udział we wzroście kości, odnowie skóry, włosów, zębów i dziąseł; pomaga w leczeniu trądziku</p>	<p>tran z wątroby ryby, wątroba, marchew, ciemnozielone oraz żółte warzywa i owoce, jajka, mleko i produkty mleczne, margaryny</p> 
Witamina B1 (tiamina)	<p>bierze udział w procesie trawienia pokarmów; poprawia sprawność umysłową; wpływa korzystnie na układ nerwowy, mięśniowy i czynność serca; pomaga zwalczać chorobę lokomocyjną; zapotrzebowanie na witaminę B1 jest większe w przypadku palenia papierosów, nadużywania alkoholu, spożywania dużych ilości cukru, zażywania środków antykoncepcyjnych, w okresie ciąży lub karmienia piersią, a także w sytuacjach stresowych (choroba, niepokój, uraz, stany po zabiegach operacyjnych)</p>	<p>drożdże piwne, niełuskany ryż, kasze grube, pełne ziarno pszenicy, otręby, orzeszki ziemne, chuda wieprzowina, większość jarzyn, mleko</p> 
Witamina B2 (ryboflawina)	<p>utrzymanie zdrowej skóry, paznokci i włosów; leczenie chorób jamy ustnej, warg i języka (zajady, afty, pęknięcia); poprawia wzrok, łagodzi zmęczenie oczu; zapotrzebowanie na witaminę B2 wzrasta przy stosowaniu środków antykoncepcyjnych, w okresie ciąży albo karmienia piersią, przy diecie ubogiej w czerwone mięso lub produkty mleczne</p>	<p>mleko, wątroba, nerki, drożdże, zielonoliste warzywa, sery, ryby, jajka</p>  

Nazwa witaminy	Na co wpływa	Naturalne źródła
Witamina B6 (pirydoksyna)	przeciwdziała zaburzeniom nerwowym (drżenia mięśniowe, skurcze mięśni, bóle korzonkowe); przeciwdziała zmianom skórny; łagodzi nudności (wiele preparatów przeciwwymiotnych zawiera witaminę B6); niedobór może powodować niedokrwistość, łojotokowe zapalenie skóry, zapalenie języka	drożdże piwne, otręby pszenne, nietuskany ryż, owies, kietki pszenicy, wątroba; soja, melon, kapusta, jajka, orzeszki ziemne, orzechy włoskie
Witamina B12 (kobalamina)	zapobiega niedokrwistości; utrzymuje sprawność układu nerwowego, uspokaja, poprawia koncentrację i pamięć	wątroba, czerwone mięsa (wołowina, wieprzowina), jajka, mleko, sery
Witamina B7 biotyna, witamina H	utrzymanie zdrowej skóry; łagodzi bóle mięśniowe; leczy wypryski i stany zapalne skóry; niedobór może doprowadzić do depresji	wątroba wołowa, żółtko jaja, mąka sojowa, drożdże piwne, mleko, nietuskany ryż
Witamina D (kalciferol, wioosterol, ergosterol)	prawidłowa budowa kości i zębów; niedobór powoduje krzywicę, rozmiękanie kości, zmiany zwyrodnieniowe kości, próchnicę zębów	tran z wątroby ryby, śledzie, łosoś, tuńczyk; mleko i przetwory mleczne; wytwarza się w skórze przy udziale światła słonecznego
Witamina E (to-koferol)	łagodzi zmęczenie; przyspiesza leczenie oparzeń; wygładza i uelastycznia blizny oraz skórę; zwana jest witaminą młodości	kietki pszenicy, soja, oleje roślinne, orzechy, zielonolistne warzywa, szpinak, brukselka, produkty zbożowe pełnoziarniste, jajka
Witamina K	konieczna w procesie krzepnięcia krwi; zmniejsza nadmiernie obfite krwawienia miesiaczkowe	warzywa zielonolistne, jogurt, żółtko jaja, olej jaskowy, tran z wątroby ryby



Opowieść Danki



Kilka miesięcy temu poszłam do dermatologa. Lekarz wypisał mi receptę na maść do zrobienia przez farmaceutę. Od razu poszłam do apteki, zależało mi na tym, aby szybko pozbyć się wysypki. Tam usłyszałam, że niestety nie mogę otrzymać leku, ponieważ farmaceuta nie potrafi odczytać składników. Dodatkowo okazało się, że na receptce nie ma kodu kreskowego, więc jest ona nieważna. Niestety musiałam iść do lekarza drugi raz. Wizytę miałam za trzy dni, dodatkowo musiałam odczekać swoje w kolejce, choć tak naprawdę to nie ja zawiniłam. Teraz wiem, że jeśli nie potrafię odczytać tego, co jest na receptce, to farmaceuta również może mieć z tym problem.

Autorką rozdziału jest
dr Danuta Kempaska.

Urodziłam się w 1959 r. w Poznaniu. Jako nastolatka bardzo marzyłam o dalekich podróżach, o poznawaniu innych krajów i pracy w dyplomacji. Postanowiłam więc intensywnie uczyć się języków obcych. Wybrałam francuskojęzyczne liceum. Oprócz języka francuskiego poznałam również angielski i rosyjski - wówczas obowiązkowy. Pasjonowały mnie też inne dziedziny - chemia, biochemia.

To zadecydowało o wyborze kierunku studiów. Po studiach medycznych w Poznaniu rozpoczęłam specjalizację w dziedzinie anestezjologii i intensywnej terapii. Moja ciekawość świata i innych kultur spowodowały, że egzamin specjalizacyjny zdawałam już w Niemczech.

Tam pracowałam jako anestezjolog w szpitalu o profilu ogólnym przez 17 lat. Po urodzeniu dzieci zaczęłam myśleć o powrocie do Polski. Gdy synowie osiągnęli wiek szkolny, przeprowadziliśmy się znowu do Poznania. Znajomość języków obcych okazała się niezbędnym elementem mojego życia. Uwielbiam podróże, ale interesuje mnie też ten świat bardzo blisko nas, a więc najbliższe otoczenie człowieka - nasze środowisko, to, czym oddychamy, to, co spożywamy, to, czym się otaczamy. To my kształtujemy przez zdrowy styl życia na co dzień nasz mikro- i makrokosmos. Aktualnie zajmuję się nieco inną dziedziną medycyny. W Przychodni Szpitala Med Polonia prowadzę Poradnię Leczenia Stresu i Chorób Cywilizacyjnych.



WSTĘP

Zdrowie i życie intymne to bardzo istotny obszar naszego życia. Seks, antykoncepcja, ciąża, choroby weneryczne to tematy, których nie należy się wstydzić. Jeśli zauważysz u siebie jakiegokolwiek niepokojące objawy lub masz wątpliwości dotyczące Twojego prawidłowego rozwoju seksualnego, nie zwlekaj i zgłoś się do lekarza specjalisty, który z pewnością Ci pomoże. Z tego rozdziału dowiesz się, jak bezpiecznie współżyć, co to jest HIV i czym różni się od AIDS, a także co zrobić, kiedy zajdzie się w ciążę.

→ Autodiagnoza



Z którymi z poniższych zdań się zgadzasz? Postaw krzyżyk:

Czy wiesz, kiedy udać się po raz pierwszy z wizytą do ginekologa/urologa?	
Czy wiesz, co to jest cytologia?	
Czy wiesz, jak chronić się przed zarażeniem wirusem HIV?	
Czy wiesz, po jakim czasie od potencjalnie ryzykownej sytuacji powinieneś/powinnaś wykonać test na obecność HIV?	
Czy wiesz, kiedy kobieta ma płodne, a kiedy niepłodne dni?	
Czy wiesz, jakie masz prawa, jeśli zajdziesz w ciążę przed ukończeniem 18 roku życia?	
Czy wiesz, dlaczego, uprawiając seks, zawsze powinieneś stosować prezerwatywę?	

Suma krzyżyków przy odpowiedziach TAK to Twój wynik.

0-2:

Zdrowie intymne to dla Ciebie zagadka. Mamy nadzieję, że podczas lektury tego rozdziału, znajdziesz odpowiedzi na interesujące Cię pytania i poczujesz się pewniej.

3-5:

O zdrowiu i życiu intymnym trochę już wiesz. Jednak nie wszystko, dlatego warto się podszkolić i przeczytać ten rozdział.

6-7:

Twoja wiedza jest imponująca. Dobrze, że wiesz tak dużo o zdrowiu i życiu intymnym. Jednak nie zaszkodzi, jeśli jeszcze trochę o tym poczytasz. Może dowiesz się czegoś nowego.

ZDROWIE INTYMNE, PLANOWANIE RODZINY

Z problemami związanymi ze zdrowiem intymnym i planowaniem rodziny należy wybrać się do ginekologa (dziewczęta) lub urologa (chłopcy).

Pierwsza wizyta u ginekologa i urologa

➔ Dla DZIEWCZYN

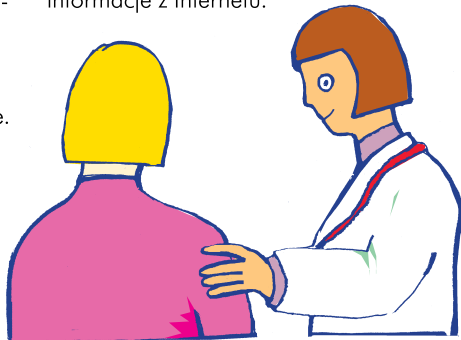
Do ginekologa warto wybrać się jeszcze przed rozpoczęciem współżycia płciowego, żeby dobrać odpowiednią metodę antykoncepcji, dobrze i odpowiedzialnie przygotować się do tzw. pierwszego razu. Podczas takiej wizyty możesz otrzymać fachowe informacje i odpowiedzi na dręczące Cię pytania. Jeśli jednak przed rozpoczęciem współżycia nie byłaś u ginekologa, wybierz się do niego jak najszybciej, aby upewnić się, że wszystko jest w porządku. Jeżeli natomiast nie uprawiałaś jeszcze seksu, to pierwszą wizytę u ginekologa zaleca się po skończeniu 18 roku życia. Jest to wizyta profilaktyczna, sprawdzająca ogólny stan zdrowia, podczas której lekarz porozmawia z Tobą, a następnie wykona badanie ginekologiczne oraz badanie zwane cytologią. Wynik tego badania pomoże ustalić lekarzowi, czy pochwa jest zdrowa, czy też jest w niej stan zapalny lub inne zmiany chorobowe. Ginekolog może również wykonać badanie piersi. Dotykając i oglądając ich stan, sprawdza, czy rozwijają się one prawidłowo i czy nie znajdują się w nich niepokojące guzki i zmiany.

➔ **Cytologia** to badanie, które polega na ocenie pod mikroskopem komórek z szyjki macicy pobranych podczas rutynowego badania ginekologicznego. Wymaz wykonuje się specjalną szczołeczką. Wynik otrzymuje się mniej więcej po tygodniu. Służy ocenie stanu szyjki macicy i jej stanu zdrowia, a także wykluczeniu zapalenia lub raka szyjki macicy. Powinno być wykonywane kontrolnie przynajmniej raz w roku.

Do ginekologa można zwracać się ze wszystkimi problemami dotyczącymi układu rozrodczego. Najczęstsze nieprawidłowe objawy, z którymi niezwłocznie należy udać się do ginekologa, to:

- bóle podbrzusza poza miesiączką;
- upławy (nieprawidłowa wydzielina z dróg rodnych);
- nieregularne lub nadmiernie obfite miesiączki;
- bardzo bolesne miesiączki prowadzące do omdleń;
- brak miesiączki do 16-18 roku życia lub brak miesiączki powyżej dwóch tygodni od spodziewanego terminu, o ile do tej pory krwawienia były regularne.

Przyczyny tych dolegliwości mogą być niegroźne, ale to do lekarza ginekologa należy wykluczenie poważnych chorób. Niekiedy konieczne jest skierowanie do specjalistycznej poradni czy nawet przyjęcie do szpitala. Nie powinno się ignorować objawów, ani podejmować prób samoleczenia, zwłaszcza w oparciu o niesprawdzone informacje z Internetu.



➔ O co pyta lekarz?

Najczęstsze pytania ginekologa, z jakimi możesz się spotkać podczas wizyty:

- Kiedy była ostatnia miesiączka?
- Kiedy była pierwsza miesiączka?
- Czy miesiączki są regularne

(ile dni trwają, czy są obfite czy skąpe, czy występują plamienia przed miesiączkami lub po nich)?

- Kiedy byłaś ostatnio u ginekologa i kiedy wykonano ostatni wymaz z szyjki macicy (tzw. PAPA)?
- Czy stosujesz antykoncepcję (jaki rodzaj, od kiedy, czy występują objawy uboczne)?
- Czy byłaś w ciąży (ile razy, kiedy, jak się zakończyła)?
- Czy masz jakieś dolegliwości, bóle, krwawienia, plamienia, upławy?
- Czy są problemy z cerą, piersiami, nieprawidłowym owłosieniem?
- Czy współżyjesz, ilu masz partnerów, czy występują problemy z kontaktami seksualnymi (ból podczas stosunku, krwawienia po stosunku, suchość pochwy)?
- Czy chorowałaś na jakieś choroby przenoszone drogą płciową lub podejrzewasz je aktualnie u siebie?
- Inne pytania uzależnione są od sytuacji oraz powodu zgłoszenia się pacjentki do ginekologa.

pojawia się ono bardzo rzadko i najczęściej wiąże się z nieprzestrzeganiem zasad stosowania tamponów albo towarzyszy innym chorobom intymnym. Do typowych objawów należą: biegunka, bóle i zawroty głowy, wysoka temperatura, bóle mięśni i stawów oraz problemy z nerkami i wątrobą. Jeżeli chcesz stosować tampony, przestrzegaj zasad opisanych w każdej ulotce. Zmieniaj często tampony, a zakładając je, rób to zawsze czystymi rękoma. Do higieny intymnej używaj specjalnych płynów lub chusteczek do higieny intymnej. Pamiętaj, aby na noc zawsze zakładać podpaskę. A w razie wystąpienia niepokojących objawów, natychmiast zgłoś się do lekarza.



Pamiętaj! Do ginekologa powinnaś chodzić regularnie, przynajmniej raz w roku, a nie tylko w sytuacji, gdy coś Ci dolega.

➔ Środki higieniczne stosowane w trakcie miesiączki

Lekarz ginekolog może doradzić Ci, jakie środki higieniczne stosować podczas miesiączki. Najpopularniejsze to podpaski i tampony. Są one dostępne w supermarketach i aptekach. Zdania na temat bezpieczeństwa używania tamponów są podzielone. Ulotka informuje, że nieodpowiednie stosowanie tamponów może prowadzić do choroby zwanej TSS. Jest to toksyczne zakażenie krwi, które najczęściej dotyka kobiety stosujące tampony. Jednak

➔ Dla CHŁOPAKA

Chłopcy też mają swojego lekarza od zdrowia intymnego i narządów płciowych. Jest to urolog. Urolog zajmuje się zdrowiem chłopców i mężczyzn, podobnie jak ginekolog zdrowiem dziewcząt i kobiet. Jeśli czujesz się dobrze i nie stwierdzasz u siebie żadnych niepokojących i niebudzących wątpliwości objawów, możesz pójść do urologa lub androloga dopiero wtedy, kiedy dzieje się coś nieprawidłowego. Np. gdy zauważysz jakieś zmiany chorobowe lub nieprawidłowości w rozwoju czy budowie penisa. Więcej informacji o niepokojących obawach i konieczności regularnych badań u chłopców znajdziesz w tabelce, w rozdziale „Zdrowym być”.

CHOROBY PRZENOSZONE DROGĄ PŁCIOWĄ

Choroby weneryczne to problem, który może dotknąć każdego z nas. Można im jednak zapobiegać i skutecznie się przed nimi bronić.

Choroby weneryczne to historyczna nazwa chorób, które przenoszą się na drodze stosunków seksualnych. Obecnie mówimy o tzw. chorobach przenoszonych drogą płciową. Ich objawy są różne w zależności od rodzaju choroby. Niektóre wywołują zapalenie narządów płciowych i powodują ból w ich obrębie, np. rzeżyszkowica, rzeżączka czy kiła, a inne przebiegają praktycznie bezobjawowo, np. chlamydie. Szczególnie groźne jest zarażenie się wirusami, np. opryszczki narządów płciowych, HIV, WZW (powoduje wirusowe zapalenie wątroby typu B lub C). Ich negatywne skutki mogą ujawnić się nawet wiele lat po zarażeniu w postaci uszkodzenia ważnych narządów wewnętrznych, np. wątroby, serca, nerek, mózgu itp. Niektóre wirusy przenoszone drogą płciową powodują wystąpienie raka szyjki macicy i pochwy (HPV - wirus brodawczaka ludzkiego) czy uciążliwych i nieestetycznych wyrosła skórnych zwanych kłykcinkami (HSV - wirus opryszczki).

Więcej informacji o chorobach wenerycznych znajdziesz na stronie internetowej: www.choroby-weneryczne.net.

Pamiętaj! Jeśli zauważysz u siebie jakieś niepokojące objawy, nie zwlekaj. Koniecznie zgłoś się do lekarza! Poinformuj też o tym swojego partnera seksualnego/swoją partnerkę seksualną. On/Ona też powinien/powinna się przebadać, ponieważ najprawdopodobniej obydwoje jesteście chorzy.

Chorobami przenoszonymi drogą płciową niekiedy można się także zarazić przez używanie tych samych środków higienicznych, ręczników, toalety, wanny, prysznicza, a także na basenie.

HIV i AIDS

Jednym z najgroźniejszych wirusów, który może zostać przekazany drogą płciową jest HIV. Dlatego warto dowiedzieć się, w jaki sposób możemy zarazić się tym wirusem, a w jakich sytuacjach nam to zupełnie nie grozi.

HIV to ludzki wirus niedoboru odporności. Skrót HIV wziął się od pierwszych liter jego pełnej angielskiej nazwy: *Human Immuno-deficiency Virus*.

Zarażenie się wirusem HIV powoduje zanik obronności organizmu. Pojawiają się różne zakażenia i choroby, które nie występują przy prawidłowej odporności organizmu. HIV bardzo długo może przebiegać bezobjawowo. Dlatego wielu ludzi HIV-pozytywnych (czyli takich którzy są zakażeni, ale nie występują u nich objawy chorobowe związane z AIDS) nie wie o swoim zakażeniu. Jeśli jesteśmy w grupie podwyższonego ryzyka zarażeniem wirusem HIV, powinniśmy regularnie wykonywać kontrolne badania krwi.

Badania w kierunku HIV są wykonywane bezpłatnie i anonimowo w specjalnych poradniach. Ich adresy znajdziesz na stronie internetowej www.aids.gov.pl. Aby wykonać te badania, nie potrzeba specjalnego skierowania. Prawo gwarantuje poufność wyników, które poznacie tylko Ty i Twój lekarz.

Test na obecność HIV ma na celu wykrycie obecności przeciwciał anty-HIV w ludzkiej krwi. Nasz organizm zaczyna je produkować, kiedy jesteśmy zarażeni. To ich obecność w naszej krwi jest dowodem na to, że jesteśmy nosicielami HIV. Jednak zanim nasz organizm zareaguje na wirus HIV, mija trochę czasu. Przeciwciała mogą być wykryte dopiero po trzech miesiącach od czasu zakażenia. Dlatego jeśli podejrzewasz, że mogłeś/aś zostać zarażony/a,

zachowaj szczególną ostrożność przez trzy miesiące, a po upływie tego czasu, udaj się na test krwi. Badanie zrobione w czasie krótszym niż trzy miesiące od sytuacji ryzykownej może dać wynik niezgodny z prawdą.

Pamiętaj! „Pozytywny” wynik testu oznacza, że jesteś nosicielem/ką wirusa, czyli HIV+, a „negatywny” wynik testu oznacza, że jesteś zdrowy/a, czyli HIV –.

Gdyby okazało się, że jesteś zakażony/a HIV, możesz podjąć leczenie antyretrowirusowe (ARV). Osoba zakażona HIV może żyć przez wiele lat, lecz musi poddawać się właściwemu leczeniu, prowadzić higieniczny tryb życia oraz przestrzegać odpowiedniej diety.

Pamiętaj! Świadome zakażenie innej osoby jest w Polsce przestępstwem karanym przez prawo.

➔ AIDS

Z biegiem lat nieleczeni pacjenci żyjący z HIV chorują coraz częściej. Organizm osłabia się, aż system immunologiczny ulega całkowitemu wyniszczeniu. AIDS (ang. Acquired Immune Deficiency Syndrome – zespół nabytego upośledzenia odporności) to końcowe stadium zakażenia wirusem HIV. Na tym etapie mechanizmy obronne organizmu przeciwko jakimkolwiek chorobom są już bardzo słabe. Wiele infekcji może wówczas doprowadzić do śmierci pacjenta.

➔ Jak można zarazić się HIV?

Wirus HIV obecny jest we krwi oraz płynach ustrojowych (sperma, preejakulat i wydzielina z pochwy) osób zakażonych. Wirus przenoszony jest:

- drogą płciową poprzez stosunek seksualny bez zabezpieczenia (waginalny, analny, oralny);
- poprzez używanie wspólnej igły do wstrzykiwania środków odurzających przez osoby stosujące narkotyki;
- poprzez zabiegi medyczne lub kosmetyczne (tatuáže, piercing, manicure, pedicure i inne) wykonywane niesterylnymi materiałami lub sprzętem, a ze względu na swoją specyfikę wymagające sterylności;
- bezpośredni kontakt z krwią zakażonych osób, gdy jest przerwana ciągłość skóry (rany, skaleczenie);
- w trakcie ciąży, porodu lub karmienia piersią dziecka przez matkę zakażoną HIV.

Jeśli pojawiają się objawy zakażenia tym wirusem, mówimy o rozwoju AIDS.

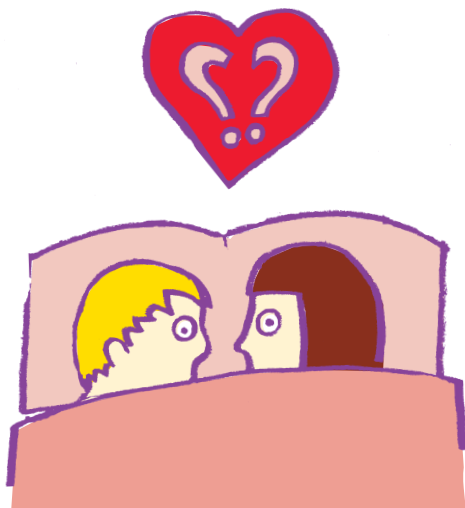
Aby ustrzec się przed zakażeniem wirusem HIV, należy przestrzegać kilku zasad:

- bądź wierny/a partnerce/owi i oczekuj wierności od partnerki/ra;
- nie podejmuj przypadkowych kontaktów seksualnych bez zabezpieczenia (prezerwatywy) - nigdy nie masz pewności, czy Twój partner/Twoja partnerka nie jest zakażony/a HIV;
- ogranicz liczbę partnerów, każda zmiana partnera zwiększa ryzyko zakażenia HIV;
- pamiętaj, że właściwie użyta prezerwatywa zmniejsza ryzyko zakażenia HIV;
- poddawaj się testom w kierunku HIV, najlepiej wspólnie z nowym partnerem seksualnym/nową partnerką seksualną lub gdy zachowałeś/aś się ryzykownie;
- używaj tylko własnych przyborów higienicznych, takich jak żyłotka czy szczoteczka do zębów;
- unikaj bezpośredniego kontaktu ze świeżą krwią lub innym płynem ustrojowym, który może zawierać wirus HIV.

Jeżeli znasz osoby zakażone HIV, nie obawiaj się normalnych kontaktów społecznych z nimi. HIV/AIDS nie przenosi się przez:

- codzienne kontakty z osobą zakażoną wirusem;
- pocałunki, przytulanie, uścisk dłoni;
- używanie tych samych naczyń i sztućców;
- korzystanie z basenu, toalety lub sauny, z których korzysta osoba zakażona;
- ugryzienie owadów;
- wodę lub powietrze.

TEN PIERWSZY RAZ



Inicjacja seksualna zapada na zawsze w pamięć i może być wyjątkowo pozytywnym przeżyciem - chwilą intymności, przyjemności i bliskości. Ale może też wiązać się z takimi konsekwencjami, jak zajście w ciążę czy zakażenie chorobami przenoszonymi drogą płciową. Dlatego do „pierwszego razu” trzeba się odpowiednio przygotować i nie traktować go jak przygody, gdyż konsekwencje mogą rzutować na całe dalsze życie.

Wiek inicjacji seksualnej zależy od wielu czynników, dlatego bywa różny w różnych częściach świata, kulturach i środowiskach. Zależy on bowiem od wyznawanej religii, kraju pochodzenia, wychowania rodzinnego, płci itd. Średnio dla dziewcząt jest to wiek ok. 14-15 lat, dla chłopców ok. 16-17 lat. Jednak nie są to sztywne ramy, które określają normę. Inicjacja seksualna jest indywidualną sprawą, dlatego każdy sam powinien zdecydować, czy już jest na nią gotowy.

➔ Seks to decyzją dwóch osób!

Decyzja zarówno o rozpoczęciu współżycia, jak i o każdym następnym stosunku seksualnym, musi być dobrowolną decyzją dwóch osób! Każdy rodzaj nakłaniania czy przymuszania do współżycia jest nielegalny i surowo karany. Gwałt to rodzaj przemoc lub groźby, w wyniku której ktoś jest zmuszany do czynności seksualnej. Gdy zostaniesz ofiarą wykorzystania seksualnego, bez wahania zgłoś to policji i opiekunowi. Pozwoli to na szybsze zidentyfikowanie sprawcy i ukaranie go. Pomoc w takich sytuacjach oferują także specjalistyczne gabinety psychologiczne.

➔ Antykoncepcja

Kiedy zaczniesz już współżycie, pomyśl o odpowiednich dla Ciebie środkach antykoncepcyjnych. Jest wiele różnych rodzajów takich środków: tabletki, plastry, pierścienie dopochwowe, wkładki domaciczne, implanty, prezerwatywy, kapturki, globulki itp. Najlepiej w tej kwestii poradzić się lekarza ginekologa i dobrać środki antykoncepcyjne odpowiednie dla Ciebie. Dla osób w młodym wieku dobór metody uzależniony jest od wielu czynników, których analiza odbywa się podczas wizyty u ginekologa na podstawie badania i rozmowy.

➔ Metody antykoncepcji

Celem każdej antykoncepcji jest zapobiegnięcie zajściu w ciążę. Można wyróżnić metody sztuczne oraz naturalne. Metody sztuczne to przeważnie preparaty hormonalne. Powodują zahamowanie owulacji i cyklicznego działania hormonów w organizmie kobiety. Dodatkowo powodują zmniejszenie przepuszczalności śluzu szyjkowego dla plemników. Błona śluzowa macicy staje się „niegościnna” dla ewentualnej ciąży i nie pozwala na zagnieżdżenie zarodka. Sztuczne hormony, które powodują te wszystkie efekty, można podawać różnymi drogami, np. doustnie, przez skórę lub w postaci zastrzyków. Środki takie może przepisać lekarz ginekolog. Najpopularniejsze to tabletki, plastry i zastrzyki antykoncepcyjne. Istnieją również wewnątrzmaciczne metody antykoncepcyjne. Polegają na umieszczaniu w jamie macicy tzw. wkładek wewnątrzmacicznych o różnych kształtach i budowie zwanych popularnie „spiralami”.

Najczęściej stosowanymi środkami antykoncepcyjnymi są prezerwatywy, czyli tzw. środki barierowe, które nie dopuszczają do przedostania się plemników do pochwy. Środki takie możesz kupić w aptece bez recepty.

➔ Jak zakładać prezerwatywę

Jeśli prezerwatywa zakończona jest specjalnym zbiorniczkiem, podczas nakładania należy ucisnąć go palcami, aby usunąć znajdujące się w nim powietrze (w zbiorniczku tym mieści się nasienie po wytrysku). W przypadku braku takiego zbiorniczka, należy zostawić odrobinę miejsca, nie zakładając prezerwatywy ściśle na koniec członka. W przeciwnym wypadku nasienie może rozlać się wewnątrz prezerwatywy wokół członka, grożąc wylaniem się na zewnątrz lub zsunięciem prezerwatywy z członka. Trzymając jedną ręką za koniec prezerwatywy, drugą ręką należy rozwijać prezerwatywę na członku aż do całkowitego jej rozwinięcia.

Po stosunku należy wyczołać członka z pochwy zanim zwiotczeje, wstrzymując brzegi prezerwatywy. To chroni ją przed zsunięciem i rozlaniem się nasienia. Po stosunku należy sprawdzić stan prezerwatywy, czy nie doszło do jej uszkodzenia.

www.antykoncepcja.pl
www.antykoncepcyjne.net
www.owulacja.pl
www.ponton.org.pl

Należy pamiętać, że istnieją również naturalne metody planowania rodziny. Wiążą się z cyklicznością dni płodnych i niepłodnych w cyklu miesięczkowym kobiety. Polegają na zachowaniu czasowej wstrzemięźliwości płciowej, czyli powstrzymaniu się od stosunków w okresie płodności. Więcej informacji na ten temat znajdziesz na stronie:

www.forumginekologiczne.pl.

Pamiętaj! Możesz sama obliczyć, kiedy przypadają Twoje dni płodne.

Jednak jest to jedna z najmniej skutecznych metod antykoncepcyjnych. Często wyliczenia są szacunkowe, ponieważ w młodym wieku cykl i owulacje są bardzo nieregularne. Punktem wyjścia tej metody jest 28-dniowy cykl miesięczny kobiety. Przy takim cyklu owulacja (czyli moment uwolnienia z jajnika dojrzałej komórki jajowej gotowej do zapłodnienia) przypada na około 14 dni przed miesiączką. Dni płodne przypadają wtedy średnio na czas pomiędzy 9 a 18 dniem cyklu, licząc od pierwszego dnia miesiączki. Przy cyklach krótszych okres płodności wyznacza się, odejmując od jego początku (9 dnia cyklu) różnicę w ich długości. Np. przy cyklu 26-dniowym różnica ta wynosi dwa dni, a więc okres płodności zaczyna się w 7 dniu cyklu, a kończy w 16. Przy cyklach dłuższych dodajemy odpowiednią liczbę dni.

Jeśli zmieniasz partnerów/partnerki, to seks należy uprawiać zawsze w prezerwatywie, nawet jeśli stosujesz inne środki antykoncepcyjne. Prezerwatywa nie tylko pozwoli uchronić się przed ciążą, ale również zabezpiecza przed chorobami przenoszonymi drogą płciową. Aczkolwiek nigdy w stu procentach. Zawsze istnieje minimalne, kilkuprocentowe zagrożenie zarażenia lub zajścia w ciążę nawet przy zastosowaniu prezerwatywy.

Istnieją również tabletki antykoncepcyjne po stosunku, tzw. tabletki postkoitalne. Jednak mechanizm ich działania nie jest do końca poznany. Nie można wykluczyć ich działania poronnego, zwłaszcza jeśli zastosuje się je po 48 godzinach od stosunku, ponieważ może już dojść do zapłodnienia. Tabletki te silnie działają na kobiecy organizm, dlatego powinny być zażywane tylko w wyjątkowych okolicznościach po uprzedniej konsultacji lekarskiej.

CIĄŻA

Jeżeli współżyłaś, a miesiączka Ci się opóźnia, może być to pierwszy objaw tego, że jesteś w ciąży. Możesz to sprawdzić jeszcze przed wizytą u lekarza, wykonując ciążowy test paskowy z porannego moczu. Więcej informacji na temat ciąży i jej pierwszych objawów, które mogą okazać się pomocne, możesz znaleźć na stronie: www.ciaza-pierwsze-objawy.info. Możesz też zrobić test ciążowy on-line na stronie: www.testciazowy24.pl/test.

Pamiętaj! Jeśli podejrzewasz, że jesteś w ciąży, zgłoś się jak najszybciej do lekarza ginekologa lub swojego lekarza rodzinnego, aby sprawdzić swój stan zdrowia.

Test kupić możesz w aptece. Najdokładniejszą metodą potwierdzającą ciążę jeszcze przed spodziewaną miesiączką jest badanie krwi i oznaczenie ilości hormonu beta HCG, którego poziom znacznie wzrasta w ciąży.

➔ Jeśli jesteś w ciąży, a nie masz 18 lat

Musisz wiedzieć, że na mocy obowiązującego w Polsce prawa, ciąża przed ukończonym 15 rokiem życia podlega z urzędu obowiązkowi zgłoszenia do prokuratury jako czyn niedozwolony. Osoba współżyjąca z nieletnią może podlegać karze pozbawienia wolności. Między 16 a 18 rokiem życia kobieta nie może w pełni samodzielnie



decydować o sobie i wszelkie medyczne działania wymagają zgody zarówno nieletniej, jak i jej rodziców lub prawnych opiekunów. Dlatego jeśli jesteś w ciąży, a nie ukończyłaś 18 roku życia, porozmawiaj o swojej sytuacji z lekarzem, psychologiem czy opiekunem. Z punktu widzenia medycyny ciąża u nasto-

latki jest dużym obciążeniem dla młodego organizmu, który jest jeszcze w okresie wzrostu. Często również płód ma trudniejsze warunki do rozwoju. Młody organizm musi poradzić sobie z dodatkowym obciążeniem w postaci dostarczenia rozwijającemu się dziecku wszystkiego, co niezbędne. Odbywa się to kosztem matki, dlatego dziewczęta, które wcześniej urodziły dziecko, są często niższe i drobniejsze od rówieśnic, które nie rodziły.

➔ Aborcja

Aborcja, czyli inaczej usunięcie ciąży, jest dopuszczalna w Polsce z określonych wskazań prawnych lub medycznych. Prawne wskazania obejmują m.in. ciążę powstałą

w wyniku gwałtu lub kazirodztwa (ojcem dziecka jest mężczyzna z najbliższej rodziny). Istnieją również medyczne wskazania do przerwania ciąży dotyczące stwierdzenia trwałego i nieodwracalnego uszkodzenia płodu, np. beczaszkiowic. Innym wskazaniem jest stan zagrożenia zdrowia lub życia kobiety ciężarnej. Gdy badania prenatalne wykazały ciężkie i nieodwracalne upośledzenia płodu lub nieuleczalną chorobę zagrażającą jego życiu, aborcja jest możliwa do chwili, gdy płód nie jest jeszcze zdolny do życia poza organizmem matki. Gdy ciąża powstała w wyniku przestępstwa, aborcja jest możliwa do 12 tygodnia ciąży. Gdy ciąża zagraża zdrowiu lub życiu kobiety, można dokonać jej bez ograniczeń czasowych.

Opowieść Magdy

Pewnego grudniowego wieczora, gdy w związku ze światowym dniem walki z AIDS wszyscy mówili o tej chorobie, zadałam sobie kilka kontrolnych pytań. Czy spałam z przypadkowymi chłopakami, których mało znałam? Czy wszyscy używali prezerwatywy? Tego dnia postanowiłam zrobić sobie test na HIV. Decyzję podjęłam, ale trochę się bałam i odkładałam to z dnia na dzień, aż przyszła wiosna. I znowu temat wrócił na lekcji w szkole. Pomyślałam: „to znak, nie odkładam tego dłużej”. Wszłam do Internetu, znalazłam stronę Krajowego Centrum ds. AIDS, a tam listę ośrodków wykonujących darmowe testy na HIV w całej Polsce.

W moim mieście były trzy. Okej, mieszkam w dużym mieście.

Zadzwoiłam. Można przyjść bez umawiania się. Poszłam.

Miejsce spoko, a przede wszystkim pani, z którą miałam normalną, miłą rozmowę. Bo okazało się, że przed zrobieniem testu i przy odbiorze wyników jest rozmowa.

Ale wszystko, łącznie z testem, jest anonimowe. Nikt nie zapytał o moje nazwisko, nie prosił o legitymację szkolną.

Spytali tylko o wiek. Rozmowa była o tym, czy brałam jakieś narkotyki i jak wygląda moje życie seksualne.

Pani wytłumaczyła mi, w jaki sposób będą badać moją krew. Potem pielęgniarka – też fajna babka – pobrała mi krew. Po wyniki mogłam przyjść już za dwa dni.

Przy wyjściu odruchowo wzięłam jedną z prezerwatyw z ogólnodostępnego koszyczka. Przez te dwa dni myślałam o tym wszystkim. Nie będę ukrywać – bałam się, jaki będzie wynik. Ale postanowiłam nie pękać.

Poszłam po odbiór testu. Znowu rozmowa. Znowu miła.

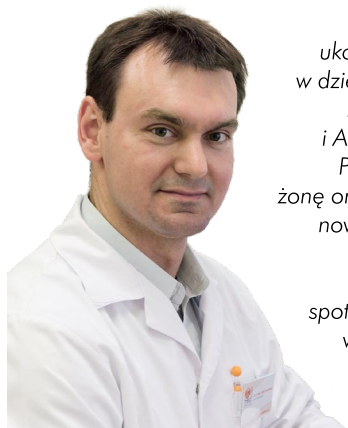
Wynik tekstu negatywny! Jaka ulga! Przy wyjściu poczęstowałam się prezerwatywą. To znaczy wzięłam dwie!



- Wykonuj regularne badania ginekologiczne!
- Dbaj o higienę intymną!
- Rozsądnie i odpowiedzialnie traktuj inicjację seksualną!
- Zachowuj higienę współżycia i relacji z partnerami seksualnymi!
- Używaj antykoncepcji po konsultacjach z ginekologiem!
- Obserwuj wszelkie zmiany dotyczące Twojego zdrowia intymnego!



Autorem rozdziału jest
dr n. med. Rafał Kocylowski.



Urodziłem się w 1973 r. w Rzeszowie. Studia medyczne ukończyłem w Poznaniu. Następnie uzyskałem specjalizację w dziedzinie ginekologii i położnictwa oraz dwa tytuły doktora nauk medycznych. Kilka lat praktykowałem w Niemczech i Anglii. Cały czas intensywnie uczyłem się języków obcych.

Praca to jednak nie całe moje życie. Mam piękną i mądrą żonę oraz wspianą córkę. To one dają mi siłę do codziennych, nowych wyzwań oraz konkretnego osiągnięcia wyznaczonych celów. Już w szkole czułem, że wiedza, którą zdobywam, pozwoli mi na podróżowanie i poznawanie świata oraz spotkanie nowych, nieprzeciętnych ludzi. Dzisiaj już to wiem - wykształcenie jest najlepszym paszportem, który pozwala na odwiedzanie praktycznie wszystkich miejsc na kuli ziemskiej. Uwielbiam podróże i zamierzam odwiedzić niedługo wszystkich moich przyjaciół, których

poznałem na zagranicznych stypendiach – praktycznie tylko na Grenlandii nie mam jeszcze znajomych... Ale to tylko kwestia czasu, dlatego zaczynam się już uczyć nowego świata i języka :-). Aktualnie jestem ginekologiem i położnikiem, pracuję w Szpitalu Klinicznym w Poznaniu oraz w Med Polonii, gdzie piastuję stanowisko koordynatora ginekologii.

WSTĘP

Ludzkie zachowania bywają nieprzewidywalne, każdy z nas jest inny. Czasami podejmowanymi decyzjami zaskakujemy nawet samych siebie. Miewamy myśli czy impulsy zupełnie sprzeczne z naszym charakterem. Psychologia to nauka, która pomaga nam zrozumieć, dlaczego ludzie myślą i postępują w dany sposób. Psychologowie, psychiatrzy i terapeuci interesują się naszymi odczuciami, zachowaniami, problemami osobistymi, emocjami, lękami. Do specjalistów z dziedziny psychologii możesz zwrócić się z różnymi pytaniami i porozmawiać o dręczących Cię problemach. Z tego rozdziału dowiesz się, kiedy warto udać się po poradę do specjalisty, jak samemu wygrać ze stresem, czym jest uzależnienie i jak można się z niego wyleczyć.

→ Autodiagnoza

Z którymi z poniższych zdań się zgadzasz? Postaw krzyżyk:



Czy wiesz, czym różni się psychiatra od psychologa oraz terapeuty?	
Czy wiesz, co to jest stres pozytywny?	
Czy wiesz, jak Twoja psychika może oddziaływać na Twoje zdrowie?	
Czy wiesz, gdzie uzależnieni mogą szukać pomocy?	
Czy wiesz, co to są uzależniające środki psychoaktywne?	
Czy wiesz, co to są zaburzenia psychosomatyczne i jakie choroby się do nich zaliczają?	
Czy wiesz, jak odróżnić depresję od złego nastroju?	

Suma krzyżyków przy odpowiedziach TAK to Twój wynik.

0-2:

Zdrowie psychiczne to ważny temat, a Ty niewiele o nim wiesz. Dlatego jak najszybciej nadrób zaległości i przeczytaj ten rozdział.

3-5:

Bardzo dużo wiesz na temat zdrowia psychicznego, ale na pewno nie wszystko. Dlatego zajrzyj do tego rozdziału i uzupełnij wiedzę o dodatkowe informacje.

6-7:

Doskonale! Zdajesz sobie sprawę z tego, jak dużą rolę w naszym życiu odgrywa psychika. Sprawdź jednak, czy w tym rozdziale znajdziesz tematy, które szczególnie Cię interesują.

KTO JEST KIM? KIEDY DO KOGO IŚĆ?

➔ **Psycholog** to osoba, która posiada dyplom potwierdzający ukończenie studiów z zakresu psychologii. Osoba taka posiada uprawnienia i jest przygotowana do diagnozowania psychologicznego, czyli do badania i opisywania naszych emocji, charakterystycznych cech osobowości, zdolności, odporności psychicznej, inteligencji. Może też wydawać opinie i orzeczenia na temat stanu psychicznego diagnozowanych osób. Psycholog udziela również pomocy psychologicznej w kłopotach życiowych ludzi.

➔ **Psychoterapeuta** leczy i pomaga w radzeniu sobie z poważniejszymi problemami natury psychologicznej. Jeśli dyplomowany psycholog ukończy studia podyplomowe z zakresu psychoterapii, może udzielać pomocy psychologicznej w postaci psychoterapii (czyli leczenia); staje się wtedy psychologiem – psychoterapeutą. Zwykle problemy, którymi zajmuje się psychoterapeuta, są głębsze, poważniejsze i dotyczą jakiegoś zaburzenia w życiu czy zachowaniu pacjenta.

➔ **Psychiatra** to lekarz, osoba, która posiada dyplom potwierdzający ukończenie studiów z zakresu medycyny. Po ukończeniu studiów medycznych podejmuje naukę w zakresie chorób psychicznych, a po uzyskaniu specjalizacji z zakresu psychiatrii zajmuje się badaniem i leczeniem zaburzeń i chorób psychicznych. Leczenie psychiatryczne to stosowanie leków oraz psychoterapii.

Pamiętaj! Psychoterapeuta i psycholog nie stosują leków. W tym leczeniu najważniejsze są kontakt i rozmowa.

Każde zachowanie, myśl, które wzbudzą w nas niepokój, a nie potrafimy sobie z nimi poradzić i utrudniają nam życie, to wystarczające powody, żeby zgłosić się do psychologa.

Może być to kłopot z dogadaniem się z kolegą, jakaś obciążająca myśl, trudności z opanowaniem złości i agresji, smutek, strach, nieszczęśliwa miłość. Jeśli okaże się, że problem jest poważny i wymaga innych działań, psycholog pokieruje do kolejnych specjalistów i wskaże dalszą drogę. Każdy ma kłopoty na własną miarę i jeśli jakiś problem odbiera radość, to nie jest bagatelny, ani zbyt błahy, żeby porozmawiać o nim ze specjalistą. Psychologowi możesz zwierzać się bez obaw, obowiązuje go pełna dyskrekcja i tajemnica zawodowa.

Czasem sami nie dostrzegamy naszych „dziwnych” czy trudnych zachowań, choć mówią nam o nich osoby z otoczenia i życzliwie proponują wizytę u specjalisty. Warto ich wysłuchać i skorzystać z pomocy.

Konieczność odwiedzenia psychologa nie równa się z tym, że chorujesz psychicznie. Od życiowego problemu do choroby psychicznej daleka droga. W leczeniu chorób psychicznych nie wystarczy wsparcie i psychoterapia. Chorzy muszą być pod opieką lekarza, stosować leki, często pozostają w szpitalu. Dlatego nie należy mylić tych dwóch pojęć.

➔ **Czy wiesz, że...** W ostatnich latach ludzie często i chętnie korzystają z pomocy psychologów. Nie zawsze są to sytuacje trudne, czasem dotyczą podejmowania ważnych decyzji, czasem chęci zbadania swojej inteligencji, czasem skonsultowania, jaki wybrać kierunek nauki, czasem po prostu chęci porozmawiania.

CHOROBY PSYCHOSOMATYCZNE

(z greckiego *psyche* - dusza i staro-hinduskiego *soma* - ciało)

Są to choroby ciała, w powstaniu których brały udział czynniki emocjonalne, psychiczne. Należą do nich np. niektóre choroby

serca, skóry i jelit, wrzody żołądka, anoreksja, bulimia. Choroba ciała, zwłaszcza długotrwała i obciążająca, zwykle źle wpływa na nastrój chorego, może powodować smutek, złość, wzbudzać poczucie mniejszej wartości, może też być wstydliva. Wszystkie te emocje mogą utrudniać radosne, spokojne życie.

Związek i zależność między ciałem i psychiką są zbadane, bardzo wyraźne i ważne. Dbając o ciało, dbamy o psychikę, dbając o stan psychiczny, dbamy o ciało.

➔ Równowaga psychiczna jak żółtek

Równowaga psychiczna to pojęcie i stan, które są bardzo trudne do zdefiniowania i jeszcze trudniejsze do prostego opisanie. Dla każdego z nas równowaga psychiczna to norma, ale nikt nie może jednoznacznie powiedzieć, że takiej równowagi nie utraci. I wcale nie dlatego, że „zachoruje psychicznie”. Wystarczy, że jakaś niespodziewana, trudna albo bardzo smutna sytuacja wydarzy się w naszym życiu, a my nie będziemy szukać metod, żeby „wrócić do normy”. Najprościej mówiąc, jesteśmy w równowadze psychicznej wtedy, gdy jest nam dobrze ze sobą i z otoczeniem, kiedy potrafimy się przystosować do zmian w naszym życiu i otoczeniu, kiedy nie krzywdzimy siebie i nikogo obok. To trochę tak, jak z ... żołądkiem. Niemal ciągle pracuje: trawi, przetwarza, przepycha. I zupełnie go nie czujemy, jeśli jest zdrowy. Ale kiedy boli, nie mamy wątpliwości, że dzieje się coś złego. Zdrowy żołądek, serce, zdrowe nerki po prostu nie boją. Zdrowa dusza też nie.



➔ Kiedy boli dusza

Boli dusza chora. Boli smutek, bolą lęk i niepokój, gniew, niepowodzenia, przeszkody, braki, przykrości, lekceważenie, poczucie braku sensu w życiu. Boli odrzucenie, brak poczucia bezpieczeństwa, brak akceptacji. Każdy z nas ma zwykle swój sprawdzony sposób na „ból duszy”, tak jak na ból żołądka. Kiedy nam ciężko i smutno, szukamy kontaktu z kimś bliskim, ktoś inny być może szuka samotności, ktoś może ratować się drzemką, a jeszcze ktoś potrzebuje wysiłku fizycznego. I kiedy po takich metodach „zaradczych” wracamy do równowagi, wszystko jest w porządku. Obniżony nastrój wraca do normy. Gorzej, kiedy nasze sprawdzone metody zawodzą. Kiedy pomimo podjętych działań, poczucie cierpienia psychicznego nie ustaje. Wtedy bardzo wiele zależy od osób z najbliższego otoczenia. Sam chory, pogrążony w bólu i cierpieniu, najczęściej nie ma siły na szukanie pomocy, często nie widzi dla siebie szansy.

Trzeba go dostrzec, wskazać pomoc, zgłosić, zaprowadzić do specjalisty.

Osoby pogrążone w silnym smutku, bardzo przynębione, u których długo utrzymuje się stan obniżonego nastroju, mogą chorować na depresję. Depresja to bardzo poważne zaburzenie psychiczne (zaburzenie nastroju). Chorzy w depresji nie radzą sobie w codziennym życiu. Źle śpią, nie mogą jeść, nie potrafią racjonalnie myśleć. Boli ich sen, jedzenie i myślenie.

Dla chorego otaczający świat, przyszłość i on sam jawią się w najciemniejszych kolorach. Depresja to dużo więcej niż stan obniżonego nastroju. U chorych obserwuje się spowolnienie myślenia i działania, brak chęci do działania, zaburzenia pamięci i snu, lęk, poczucie ciągłego zmęczenia,

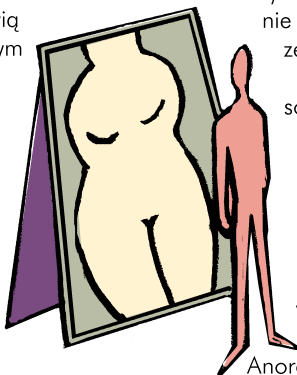
drażliwość, pesymizm, bóle ciała. Rozpoznanie depresji bezwzględnie wymaga leczenia. Nieleczona może doprowadzić nawet do samobójstwa. Podjęcie leczenia daje bardzo dobre efekty.

Kiedy zaobserwujesz u kogoś, niebezpiecznie przedłużający się stan złego samopoczucia albo dziwnego zachowania, nie bądź obojętny/a! Wyciągnij pomocną dłoń, wspomóż słowem i działaniem. Namów do wizyty u specjalisty.

➔ Nerwica

Wśród zaburzeń samopoczucia psychicznego znaczną część stanowią nerwice. Dolegliwościom nerwicowym zawsze towarzyszy silny lęk. Często trudny do opisania, bo czujemy, że jesteśmy pod wpływem bardzo silnego strachu, tylko nie zawsze potrafimy podać jego powód. Ten strach „rozlewa” się na różne sfery naszego życia. Boimy się ludzi, ośmieszenia, kompromitacji. Lęk może dotyczyć szkoły, dużych zbiorowisk ludzkich, ale też czegoś nieokreślonego. Kiedy stan lęku utrzymuje się zbyt długo, a my nie potrafimy się z nim uporać, może spowodować dolegliwości, które przypominają choroby ciała. Zaczyna boleć brzuch, głowa, kończyny lub jakakolwiek inna część ciała. Możemy poczuć duszności, kofatanie serca, słabość, bezwład. Możemy nawet zemdleć.

W nerwicach objawy bardzo przypominają choroby ciała. Zawsze warto zwrócić się o pomoc do specjalisty, który potrafi ocenić, czy objawy są obrazem choroby ciała, czy duszy.



➔ Anoreksja

Silny lęk towarzyszy również bardzo poważnej chorobie, która najczęściej występuje u dorastających dziewcząt. To jadłowstręt psychiczny (anoreksja). Młody człowiek, uznając że jest zbyt otyły, podejmuje drastyczne diety, a najczęściej po prostu ogranicza posiłki do minimum. Wyniszcza swoje ciało wierząc, że chudość przynosi szczęście. Chore i chorzy obsesyjnie boją się przytycia, nie dostrzegają swojego wychudzenia, nie czują ciężaru, kształtu i rozmiaru swojego ciała. Zawsze twierdzą, że „są syte/ci” albo „zbyt grube/i”, nawet wtedy, gdy ich niedowaga jest bardzo widoczna, a osłabienie utrudnia normalne, aktywne życie. Osoby z jadłowstrętem najczęściej są perfekcjonistami. Są niezwykle ambitne i wymagające wobec siebie,

nie potrafią jednak cieszyć się ze swych osiągnięć. Zawsze bardzo wysoko stawiają sobie poprzeczkę, ale kiedy już osiągną cel, uznają, że „nie o to chodziło...”. Nie potrafią odczuwać szczęścia. Anoreksja bezwzględnie wymaga pomocy lekarza, bo wyniszczone ciało zaczyna ciężko chorować.

Anoreksja wymaga też pomocy psychologa i psychiatry. Trzeba pomóc chorej/choremu w zmianie widzenia siebie i świata.

➔ Bulimia

Inną chorobą psychosomatyczną obok anoreksji jest bulimia, która również częściej występuje u dziewcząt. Pojawiają się dziwne zachowania dietetyczne, okresy żarłoczności, czyli szybkiego zjedania dużej ilości jedzenia w krótkim czasie. Chora osoba traci wówczas poczucie kontroli nad spożywaniem jedzenia, którego ilości mogą być ogromne, wręcz nieprawdopodobne. Najczęściej po napadzie żarłoczności wywołują się wymioty, stosuje środki przeczyszczające, podejmuje

ściśle diety i intensywne ćwiczenia fizyczne. Wszystko, żeby nie utyć.

Osoby chore na anoreksję czy bulimie zawsze nadmiernie zaangażowane są w sprawy związane z masą ciała i z sylwetką. Całą uwagę koncentrują na swym wyglądzie i produktach, które zjadają, ale przyczyna choroby zwykle tkwi głęboko w duszy. W niespełnionych oczekiwaniach, w poczuciu krzywdy, w potężnym strachu. Każda historia jest inna, ale żadnej nie odkryje się bez pomocy specjalisty.

➔ Dlaczego?

Pamiętaj! Pomimo wielkiego postępu, jaki poczyniła medycyna, przyczyny powstawania chorób psychicznych nie są w pełni poznane.

Naukowcy wskazują na pewne znaczenie doświadczeń życiowych, zmieniające się tempo życia, wpływ stresu, ale też na czynniki dziedziczne. Choroby psychiczne, takie jak schizofrenia czy depresja, to poważne i obciążające choroby. Zmieniają widzenie świata u chorego, a także świat jego najbliższych. Poukrywane w genach informacje o chorobach rodziców i dziadków są przekazywane kolejnym pokoleniom. Należy jednak pamiętać, że ziarno choroby musi paść na grunt, który pozwoli jej „wykiełkować”. Ten grunt to dbałość o własną kondycję psychiczną, nasze wybory: kim być, z kim być, jakim być. Im te wybory będą bardziej trafne, bardziej zdrowe i dobre, tym mniejsze niebezpieczeństwo choroby, nawet jeśli cierpieli na nią nasi najbliżsi.

➔ Poradz sobie ze stresem

Czy wiesz, że w psychologii rozróżniamy stres pozytywny i negatywny? Ten pozytywny jest nam potrzebny do dobrego życia. To

lekkie pobudzenie w oczekiwaniu na miłe spotkanie albo mobilizujące napięcie przed występem. Lubimy to.

Stres negatywny nie jest przyjemny. Każdy go zna. To mieszanka rozdrażnienia, niepokoju i objawów fizycznych: mokre dłonie, wypieki, walące serce albo bolący brzuch.

Pamiętaj! Objawy stresu psychicznego są najlepszym dowodem zależności ciało-psychika. W ciele zachodzi bardzo wiele neurochemicznych zjawisk.

Ze stresem możesz sobie poradzić. W stresie ciało mobilizuje się do wysiłku i obrony przed zagrożeniem. Warto więc wyzwolić tę energię. Ale z głową! Nie zaleca się agresywnego sportu czy wyładowywania się na kimś obok. Trzeba się „zatrzymać”, wziąć kilka głębokich wdechów, dać sobie czas na krótkie zastanowienie, co teraz będzie dla mnie dobre.

Dla jednych rozwiązaniem będzie pływanie, dla innych siłownia, taniec, medytacja,



a dla jeszcze kogoś - rozmowa z przyjacielem albo psychologiem. Psycholog może pomóc Ci wytrenować nowe umiejętności radzenia sobie ze stresem, nauczyć Cię nowych rozwiązań i postaw.

UZALEŻNIENIA

Uzależnienie to bardzo silna potrzeba wykonywania jakiejś czynności lub zażywania jakiejś substancji. W psychologii każde zachowanie, które człowiek podejmuje, mając poczucie wewnętrzznego przymusu i które wymyka się mu spod kontroli woli, jest zachowaniem uzależnieniowym.

W najprostszym rozumieniu „uzależniony” to ktoś, kto nadużywa alkoholu, narkotyków, leków, papierosów. We współczesnym świecie coraz częściej obserwuje się uzależnienia od pracy, hazardu, telewizji, Internetu, solarium, siłowni, diety, seksu, zakupów czy jedzenia słodczy. Najsilniej fizycznie i psychicznie uzależniają środki psychoaktywne:

- alkohol,
- leki,
- narkotyki,



czyli wszystkie substancje, które oddziałują na ośrodkowy układ nerwowy i bezpośrednio wpływają na funkcje mózgu. Najprościej mówiąc te, których efektem zażycia są:

- zmiany świadomości,
- zmiany postrzegania,
- zmiany nastroju,
- zmiany zachowania.

Brak substancji w organizmie osoby uzależnionej powoduje tragiczne objawy ze strony ciała i psychiki. Taki „głód” prowadzi do chorób, bólu, cierpienia i często do śmierci, a także przestępczych zachowań związanych z chęcią zdobycia substancji.

Pamiętaj! Uzależnienia nie są wrodzone, są nabyte! Nikt nie rodzi się z uzależnieniem.

W trakcie życia sami dajemy sobie przyzwolenie na słabości w postaci uzależnień.

Uzależnienia psychiczne to takie, w których osoba uzależniona nie potrafi sama przerwać natrętnych, przymusowych czynności; ma wewnętrzną, niekontrolowaną potrzebę wykonywania pewnych działań i za każdą cenę doprowadzi do ich wykonania. Osoba uzależniona nigdy nie osiąga pełnej satysfakcji, a wewnętrzna potrzeba wykonania przymusowej czynności nie ustaje. Wpada wtedy w błędne koło, w coraz większe problemy, w coraz większy obłęd i coraz bardziej oddala się od normalnego, zdrowego życia.

Jeśli czujesz, że kieruje Tobą wewnętrzny przymus wykonania jakiejś czynności lub użycia jakiejś substancji, może to oznaczać, że jesteś uzależniony/a.

Dlaczego?

Nie ma jednoznacznej odpowiedzi na pytanie, dlaczego się uzależniamy. Badania i obserwacje wskazują na to, że najczęściej uzależniają się ludzie, którzy nie radzą sobie z problemami, bolesnymi odczuciami, porażkami, przykrymi doznaniem, kłopotami towarzyskimi i finansowymi, samoakceptacją i akceptacją innych. Podejmując jakieś działania „zastępcze”, zmniejszają swój dyskomfort i napięcie. Nowsze badania wskazują również, że w pewnych środowiskach zapanowała moda na uzależnienia. Branie narkotyków i picie stają się tam wyznacznikiem pozycji w grupie. Jedno jest pewne – uzależnienie jest dowodem słabości osoby uzależnionej.

Samemu jest bardzo trudno wyleczyć się z uzależnienia! Jest to prawie niemożliwe, dlatego nie zwlekaj i poproś o pomoc specjalistów. Z ich wsparciem pokonanie nałogu będzie o wiele łatwiejsze.

W każdej poradni lekarskiej, psychologiczno-pedagogicznej, w szkole i instytucji wychowawczej można uzyskać informacje o ośrodkach leczących uzależnienia. Jeśli czujesz się zagrożony/a uzależnieniem, to najważniejsze, żebyś podjął/podjęła decyzję o leczeniu. Rzetelną pomoc można uzyskać we wszystkich specjalistycznych ośrodkach. Konsekwencje nieleczenia uzależnień mogą

być bardzo poważne: choroba psychiczna, choroba fizyczna, a nawet śmierć. Dlatego nie powinieneś/powinnaś ich lekceważyć.

Jeśli chcesz pomóc innej uzależnionej osobie, powinieneś/powinnaś ją wesprzeć i przekonać do leczenia, znaleźć ośrodek, zaprowadzić do osoby, która udzieli jej pomocy, towarzyszyć podczas terapii.

Opowieść Tomka

Do poradni psychologicznej uczęszczam od stycznia. Zajęcia z panią psycholog odbywają się raz w tygodniu. Wcześniej nie brałem udziału w podobnych zajęciach. Na terapię dałem się namówić dzięki rozmowie z wychowawcą domu dziecka. Na samym początku nie byłem do końca do tego pomysłu przekonany, bo tak naprawdę nie wiedziałem, czemu ma to służyć. Jednak gdy o tym samym powiedziała mi pedagog z mojej placówki, zrozumiałem, że jest coś na rzeczy i na pewno mi to pomoże. Na zajęciach z panią terapeutką poruszam przeróżne tematy. Czasem bardzo bolesne, ponieważ wracamy do mojej przeszłości, która nie była kolorowa. Ale jak mówi pani specjalistka, temu mają służyć zajęcia- by wrócić do spraw, które w przeszłości sprawiły mi problemy, z którymi ciężko było mi sobie poradzić, a nie było osób, z którymi mógłbym porozmawiać, którym mógłbym się zwierzyć. Po każdym zajęciach odczuwam pewnego rodzaju ulgę. Cieszę się, że mogłem wyrzucić z siebie coś, co przez tyle lat sprawiło mi ból i nie mogło się zagoić. Śmiało zachęcam do podjęcia takiej drogi „powrotu do przeszłości”.

Teraz się przekonałem, że te sprawy nigdy nie pójdą w zapomnienie, one na pewno wrócą do nas w przyszłości, a jeżeli zostawimy je bez „przerobienia” ze specjalistą, odbędzie się to z dużo większym bólem. Będziemy starsi, założymy rodziny i na pewno tak łatwo nie będziemy chcieli wracać do przeszłości. Ja już dzisiaj uczę się o niej rozmawiać.

I uważam, że warto.



Anonimowo pomocy możesz szukać w Internecie



- Strona Anonimowych Alkoholików:
www.anonimowi-alkoholicy.org.pl
- Strona Anonimowych Narkomanów:
www.anonimowinarkomani.org
- Strona Anonimowych Uzależnionych od Seksu i Miłości:
www.slaa.pl
- Strona Anonimowych Żartoków:
www.anonimowizarlocy.org
- Strona Anonimowych Seksoholików:
www.sa.org.pl
- Strona Anonimowych Hazardzistów:
www.anonimowihazardzisci.org
- Strona Anonimowych Uzależnionych od Gier Komputerowych:
www.augk.110mb.com



Autorką rozdziału jest
Anna Bukowska-Posadzy.

Jestem psychologiem. Pracuję głównie z dziećmi i młodzieżą. Zajmuję się problemami młodych ludzi, których nękają nerwice, choroby psychosomatyczne i kłopoty z zachowaniem. Staram się pomagać i wspierać, zawsze dużo się od siebie uczymy. Aktualnie pracuję w szpitalu dziecięcym w Poznaniu oraz konsultuję w Przychodni Med Polonii w Poznaniu.

WSTĘP

Stan bezpośredniego zagrożenia życia – tak fachowo określa się sytuację, w której należy zadzwonić po karetkę i wezwać pomoc. Ale jak taki stan rozpoznać? Co mówić, kiedy dodzwonisz się już na pogotowie? W tym rozdziale podpowiemy Ci, jak zachować się w sytuacjach alarmowych i jak pomóc sobie lub innym, gdy wydarzy się nagły wypadek. Musisz jednak pamiętać, że nie wszystkie wypadki wymagają interwencji karetki i zespołu ratowników. W mniej groźnych sytuacjach, takich jak złamanie, skaleczenia czy stłuczenia, sam/a możesz dojechać na pogotowie lub opatrzyć ranę. Wtedy dobrze jest mieć w domu odpowiednio wyposażoną apteczkę. W tym rozdziale udzielimy Ci także wskazówek, co powinno się w niej znaleźć.

→ Autodiagnoza



Z którymi z poniższych zdań się zgadzasz? Postaw krzyżyk:

Czy wiesz, pod jaki numer telefonu zadzwonić, żeby wezwać pogotowie?	
Czy wiesz, co zrobić, gdy zobaczysz wypadek na drodze?	
Czy wiesz, ile wdechów na ile uciśnień klatki piersiowej powinno się wykonywać podczas udzielania pierwszej pomocy?	
Czy wiesz, jakich informacji należy udzielić przez telefon, aby ułatwić pracę pogotowiu?	
Czy można przedawkować leki bez recepty?	
Czy wiesz, kto prócz lekarza może doradzić na temat zakupu leków?	
Czy wiesz, kiedy nie należy wzywać karetki do poszkodowanego?	

Suma krzyżyków przy odpowiedziach TAK to Twój wynik.

0-2:

Twoja wiedza jest dość mała. Możesz nie poradzić sobie w sytuacji, kiedy trzeba będzie udzielić pomocy, dlatego warto, abyś przeczytał/a ten rozdział i zapamiętał/a jak najwięcej informacji.

3-5:

Posiadasz już informacje, dzięki którym sobie poradzisz. Jednak warto, abyś odświeżył/a swoją pamięć i dowiedział/a się trochę więcej. Szczególnie na temat pierwszej pomocy.

6-7:

Brawo! Z taką wiedzą z pewnością będziesz w stanie pomóc osobie potrzebującej. Dzięki dalszej lekturze możesz jeszcze poszerzyć cenne wiadomości i dowiedzieć się nowych rzeczy.

KIEDY I JAK WEZWAĆ POMOC?

Wypadek lub nagłe pogorszenie samopoczucia może dotyczyć Ciebie lub kogoś z Twojego otoczenia. Możesz być również świadkiem upadku lub omdlenia zupełnie obcej osoby na ulicy. Nie bój się wtedy podejść i zorientować się, czy nie potrzebuje ona pomocy. W sytuacji zagrożenia życia liczy się każda minuta, dlatego bez wahania wzywaj pogotowie, jeśli stan osoby potrzebującej pomocy jest ciężki.

Pogotowie wzywamy, dzwoniąc pod ogólnopolski bezpłatny numer alarmowy 999 lub 112 (z telefonu komórkowego).

Pamiętaj! Jeśli jesteś świadkiem wypadku lub nagłego zachorowania i pogorszenia się stanu zdrowia, które zagraża życiu, nie zwlekaj, wezwij pogotowie. W tej sytuacji liczy się każda minuta. Jednak nie można wzywać pogotowia bez powodu. Robiąc to dla własnej wygody lub w stanach niezagrażających życiu, narażasz na niebezpieczeństwo inne osoby, które mogą w tej chwili rzeczywiście być w potrzebie. Dlatego nie wzywaj karetki do błahych przypadków, które nie zagrażają życiu, np. niegroźnych złamań czy chorób.

W przypadku nieuzasadnionego wezwania pogotowia możesz zostać zobowiązany/a do pokrycia kosztów przyjazdu zespołu ratunkowego. Jednak grozi to tylko wtedy, kiedy umyślnie wprowadzisz w błąd pogotowie. Klasycznym przykładem nadużycia jest wezwanie pogotowia w przypadku przeziębienia lub grypy. Są to choroby niezagrażające życiu, z którymi możesz po prostu zgłosić się do lekarza.

Wiesz już, że aby wezwać pogotowie, należy wybrać jeden z numerów alarmowych - 999 lub 112. Jednak, aby pogotowie mogło udzielić pomocy osobie potrzebującej, musisz przekazać jak najwięcej informacji przez telefon.

➔ Wezwanie pogotowia

Twoje zgłoszenie przyjmuje dyspozytor/ka medyczny/a, który/a zada Ci kilka pytań, żeby sprawdzić, czy stan osoby potrzebującej pomocy jest na tyle poważny, aby wysłać do niej pogotowie. Oto najczęściej zadawane pytania:



- Co się stało?
Wypadek samochodowy, zastąbniecie?
- Gdzie to się stało?
- Ile osób wymaga pomocy?
- Jaki jest stan osoby poszkodowanej?
- Kim ona jest? Jeśli znamy tę osobę, możemy podać jej dane.
- Kim Ty jesteś? Twoje nazwisko i numer telefonu, z którego dzwonisz.

Podczas zgłoszenia staraj się zachować spokój. Nadmierne emocje często uniemożliwiają precyzyjne przekazywanie informacji i opóźniają interwencję zespołu ratunkowego. Do czasu przyjazdu pogotowia zostań przy osobie poszkodowanej, udzielając jej, w miarę konieczności, pierwszej pomocy. Możesz przygotować dokumenty tej osoby – dowód osobisty, książeczkę ubezpieczeniową, dokumenty świadczące o przebytych lub przewlekłych chorobach, alergiach. Bardzo prawdopodobne, że będą one przydatne w kolejnych etapach leczenia.

Jeśli zraniłeś/aś się lub potrzebujesz szybkiej pomocy medycznej, ale Twojemu życiu nic nie zagraża, nie wzywaj pogotowia. Niezwłocznie zgłoś się na ostry dyżur w najbliższym szpitalu publicznym. Lekarze w izbie przyjęć lub oddziale ratunkowym udzielą Ci natychmiastowej pomocy medycznej. Jeśli nie jesteś w stanie samodzielnie dotrzeć do szpitala, możesz wezwać zespół ratunkowy pogotowia.

Czasami to Ty jesteś ofiarą wypadku lub przestępstwa. W takich sytuacjach nie zwlekaj z zadzwonieniem po pomoc. Pamiętaj jednak, że w wypadku gwałtu lub pobicia niezbędna będzie dokumentacja lekarska potwierdzająca przestępstwo. Dlatego jak najszybciej zgłoś się na policję lub pogotowie. Nie myj ciała, nie bierz prysznica, ponieważ może to zatrzeć ślady przestępstwa. Nie bój się takiej wizyty i zgłoszenia przestępstwa. Zarówno na policji, jak i na pogotowiu udzielą Ci fachowej pomocy. Możesz poprosić bliską Ci osobę, aby poszła razem z Tobą.

PIERWSZA POMOC KROK PO KROKU

Jeśli jesteś świadkiem wypadku, nawet bardzo małego, jak najszybciej udziel pomocy osobie poszkodowanej. Nawet jeśli wypadek nie wygląda groźnie, jest to zwykła wywrotka lub upadek spowodowany potknięciem, warto podejść do poszkodowanej osoby i zapytać, jak się czuje. Zwyczajne podanie ręki lub pomoc w stanięciu na nogi mogą okazać się niezmiernie cenne w takich przypadkach.

Pamiętaj! Znajomość zasad pierwszej pomocy ratuje życie!

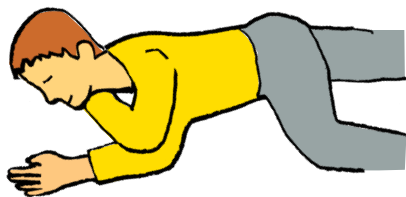
Możesz jednak być świadkiem poważnego wypadku i sytuacji, gdy Twoje zaangażowanie uratuje czyjeś życie. Dlatego warto zapoznać się z zasadami pierwszej pomocy krok po kroku i dobrze je zapamiętać. Istnieje wiele różnych sposobów udzielania pierwszej pomocy. Zależą one od stanu zdrowia poszkodowanego i od tego, czy jego życie zagraża niebezpieczeństwo.

➔ Krok 1.

Kiedy widzisz, że osoba poszkodowana jest nieprzytomna, musisz wykonać następujące czynności. Po pierwsze potrząśnij nią delikatnie, próbując nawiązać kontakt.



Jeśli nie odpowiada, wezwij pomoc, ale nie opuszczaj chorego. Jeśli wokół Ciebie jest więcej ludzi, poproś o wezwanie pogotowia. Wyznacz do tego konkretną osobę, tak aby poczuła się za to odpowiedzialna. Ty natomiast zajmij się udzielaniem pierwszej pomocy. W pierwszej kolejności sprawdź, czy chory oddycha. W tym celu rozluźnij jego ubranie i zwróć uwagę, czy klatka piersiowa się unosi. Ewentualnie, przykładając ucho do ust poszkodowanego, postaraj się wyczuć strumień wydychanego powietrza. Sprawdź również tętno na tętnicach szyjnych, przykładając palec serdeczny i wskazujący.



➔ Krok 2.

Jeżeli poszkodowany oddycha, ułóż go w pozycji bezpiecznej na boku i czekaj na przybycie pomocy. Regularnie, aż do przybycia karetki pogotowia, sprawdzaj, czy jego oddech nie ustał.

➔ **Jak ułożyć prawidłowo poszkodowanego?** Instrukcje znajdziesz poniżej. Na początku może Ci się to wydać skomplikowane, jednak patrząc na obrazki i postępując zgodnie z opisem, zobaczysz, że łatwo jest się tego nauczyć. Najlepiej już teraz

kilka razy przeciwicz ułożenie poszkodowanego z kolegą lub koleżanką.

W sytuacji alarmowej będziecie szybko potrafili pomóc osobie poszkodowanej. Zdejmij okulary poszkodowanego, jeśli je nosi. Uklknij przy nim i upewnij się, że jego obie nogi są wyprostowane.



Rękę poszkodowanego, która jest bliżej Ciebie, ułóż pod kątem prostym w stosunku do jego ciała, a następnie zegnij w łokciu pod kątem prostym tak, aby dłoń była skierowana do góry.

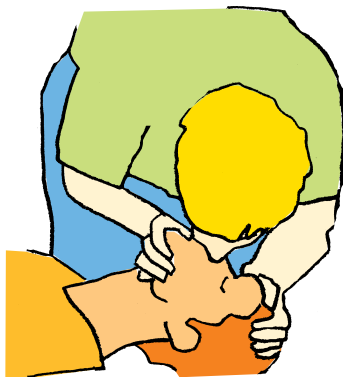


Drugą rękę przetóż w poprzek klatki piersiowej i przytrzymaj wewnętrzną stronę przy bliższym policzku. Złap tuż powyżej kolana nogę poszkodowanego, która jest dalej od Ciebie i podciągnij ją ku górze, nie odrywając jej od ziemi. Przytrzymując dłoń poszkodowanego dociśniętą do jego policzka, pociągnij za tę samą nogę tak, by osoba obróciła się na bok w Twoim kierunku. Ułóż nogę, za którą przetaczałeś/aś poszkodowanego

w ten sposób, aby kolano znajdowało się pod kątem prostym w stosunku do biodra. Odegnij głowę ratowanego do tyłu, by upewnić się, że drogi oddechowe są drożne. Gdy jest to konieczne, ułóż rękę ratowanego pod policzkiem tak, by utrzymać głowę w odgięciu.

➔ Krok 3.

Jeśli poszkodowany nie reaguje - nie oddycha lub nie oddycha prawidłowo - odblokuj jego drogi oddechowe przez lekkie odchylenie głowy do tyłu. Pamiętaj również o wyciągnięciu z jamy ustnej ewentualnych ciał obcych, takich jak guma do żucia, ślina, resztki wymiocin itp. Jeśli wykonane przez Ciebie czynności nie spowodowały, że osoba poszkodowana zaczęła oddychać, jak najszybciej rozpocznij sztuczne oddychanie. Najpopularniejszą metodą sztucznego oddychania jest metoda usta – usta. Osoba ratująca wykonuje głęboki wdech, obejmuje swoimi ustami usta poszkodowanego, zaciskając jednocześnie palcami jego nos, a następnie wdmuchuje powietrze, obserwując równocześnie, czy unosi się klatka piersiowa poszkodowanego.



➔ Krok 4.

Po wykonaniu czterech oddechów metodą usta - usta należy sprawdzić, czy serce ofiary bije. W razie braku reakcji musisz zacząć wykonywać masaż serca. Czynność tę wykonuje się zawsze w ułożeniu na plecach, na

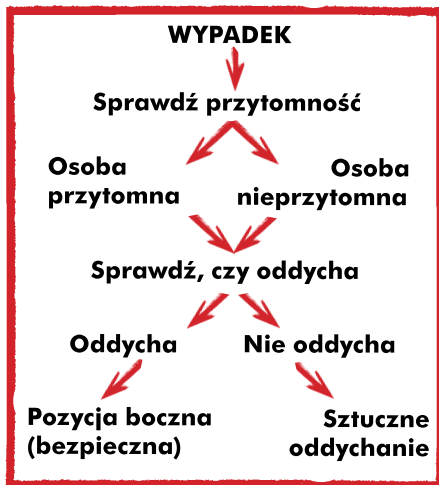
twardym podłożu. Połóż ręce na środku klatki piersiowej poszkodowanego. Uciskaj ją 30 razy rytmicznie i mocno na głębokość około 5 cm, trzymając ręce i palce wyprostowane. Zwalniając ucisk, nie odrywaj ich od klatki piersiowej i nie zmieniaj położenia. Po 30 uciśnięciach zrób dwa wdechy metodą usta – usta i sprawdź, czy poszkodowany zaczął samodzielnie oddychać. Jeśli nie, wykonuj taki masaż na przemian z oddechami aż do czasu przybycia karetki na miejsce.



Pamiętaj! 30 na 2!

W trakcie udzielania pierwszej pomocy wykonujemy 30 uciśnięć klatki piersiowej naprzemiennie z dwoma oddechami.

Warto nosić przy sobie lub wozić w podręcznej apteczce jednorazową maseczkę do sztucznego oddychania oraz parę lateksowych rękawiczek. Jeśli nie mamy maseczki i rękawiczek, udzielenie pierwszej pomocy jest kwestią naszego wyboru i sumienia. To nie jest bezwzględny obowiązek. Używanie maseczki i rękawiczek zapobiega kontaktowi z nieprzyjemnymi wydzielinami osoby, której udzielamy pomocy (wymiociny, krew, opary alkoholu). Maseczka posiada ustnik, który ułatwia wdychanie powietrza do ust osoby poszkodowanej. Maseczka i rękawiczki są małe, łatwo je schować i nosić. Można je kupić w każdej aptece, kosztują około 5-6 zł.



Zanim zaczniesz udzielać pierwszej pomocy, rozejrzyj się i zastanów, czy nie grozi Ci jakieś niebezpieczeństwo. Jeśli Twoje życie lub zdrowie są narażone, nie jesteś zobowiązany/a do udzielenia pomocy. Zadzwoń na pogotowie i czekaj na przyjazd karetki. W sytuacjach szczególnie niebezpiecznych pierwszej pomocy poszkodowanemu udzielaj profesjonaliści.

Jeżeli nie umiesz udzielić pierwszej pomocy, a wypadek wydarzył się w miejscu publicznym, możesz głośno zapytać, czy w pobliżu znajduje się lekarz lub ktoś, kto wie, jak udzielać pierwszej pomocy. Najważniejsze podczas sytuacji alarmowej są szybka reakcja i wykonanie telefonu na pogotowie. Nieudzielenie pomocy osobie w potrzebie jest przestępstwem i podlega karze pozbawienia wolności do lat 3 zgodnie z art.162 kodeksu karnego. Jednak przepisy przewidują pewne wyjątki. Np. udzielenie pomocy nie może zagrażać bezpieczeństwu. Nikt nie nakłada na Ciebie obowiązku narażania własnego życia lub poniesienia uszczerbku na zdrowiu.

Pamiętaj! Zanim zaczniesz udzielać pierwszej pomocy, oceń miejsce zdarzenia pod kątem Twojego bezpieczeństwa (pożar, ruch drogowy).

APTECZKA

Apteczka domowa jest niezbędnym elementem w każdym domu. Umożliwia udzielenie pierwszej pomocy w nagłych wypadkach i przy wystąpieniu drobnych dolegliwości. Znajdować się w niej powinny środki, które można użyć samodzielnie przed ewentualną wizytą u lekarza lub w przypadku drobnych dolegliwości: tabletki przeciwbólowe, opatrunki, krople.

➔ Podstawowy skład apteczki:

- środki opatrunkowe: plastry, wata, gaza wyjątkowiona, bandaże (zwykły i elastyczny);
- środki oczyszczające i odkażające rany: woda utleniona, jodyna lub inne płyny dezynfekujące rany;
- leki: środki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe, np. Paracetamol (nigdy nie łącz z alkoholem), Pyralgin (nie podawaj dzieciom bez konsultacji z lekarzem), Aspiryna (nie powinno używać się jej w trakcie miesiączki, może przedłużyć krwawienie), Ibuprofen (czytaj zawsze informacje z ulotki, nawet w przypadku popularnych leków przeciwbólowych);
- leki przeciw zatruciom pokarmowym, np. Smecta, węgiel (leki pochłaniające toksyny w przewodzie pokarmowym i nadmiar wody w jelitach), Nifurantoina (działa na bakterie chorobotwórcze w jelitach);
- leki pobudzające, zawierające glukozę i cardiamid, np. Glucardiamid, Kofex (stosuje się przy omdleniach, osłabieniu, obniżonym ciśnieniu krwi);
- leki do stosowania po ukąszeniu owadów, np. Fenistil, Entil (żele do

smarowania);

- krople do przepłukiwania oczu, np. Sulfacetamid;
- krople do nosa;
- preparaty odkażające jamę ustną i gardło przydatne przy bólach gardła, np. Neoangin, Chlorchinaldin;
- środki przeciw chorobie lokomocyjnej, np. Aviomarin;
- przybory i narzędzia, np. termometr lekarski, nożyczki, pinceta, agrafki, rękawiczki lateksowe.

Jeśli nie jesteś pewny/a, jakiego leku bez recepty użyć przy drobnych dolegliwościach, nie musisz iść od razu do lekarza. Możesz zapytać o to farmaceutę w aptece. Udzieli Ci wszelkich informacji na temat leku, jego stosowania oraz ewentualnych skutków ubocznych.

Stosując leki, należy przestrzegać zaleceń umieszczonych na ulotkach i opakowaniach. Nawet leki dostępne bez recepty mogą być groźne dla naszego życia i zdrowia. Uważaj, żeby ich nie przedawkować, a w razie nadużycia zgłoś się do lekarza.

Regularne zażywanie leków przeciwbólowych, nawet tych bez recepty, prowadzi po czasie do uzależnienia, a ich przedawkowanie może skutkować poważnym uszkodzeniem np. wątroby, nerek, a nawet doprowadzić do śmierci.

Wszystkie leki powinny być dobrze oznakowane i niedostępne dla dzieci. Leki przeterminowane należy usuwać z apteczki, gdyż ich działanie może być szkodliwe. Nie należy wyrzucać ich do kosza na śmieci, ale do specjalnych pojemników w aptekach.

- Numer telefonu alarmowego na całym świecie jest taki sam: **112**. W Polsce możesz połączyć się z pogotowiem pod numerem **999**.
- W trakcie udzielania pierwszej pomocy, żeby przywrócić krążenie i oddech, wykonaj **30** uciśnień klatki piersiowej naprzemiennie z dwoma cyklami oddechowymi.



- Zanim zaczniesz udzielać pierwszej pomocy, oceń miejsce zdarzenia pod kątem własnego bezpieczeństwa.
- Czytaj zalecenia z ulotek i opakowań leków.



Opowieść Darka

Kiedy się urządziłem w swoim mieszkaniu, dostałem listę rzeczy, które są potrzebne „na swoim”. Na tej liście była apteczka. Jednak na początku zignorowałem to, sądząc, że są inne rzeczy „pierwszej potrzeby”. Podczas remontu w łazience, dotkliwie się skaleczyłem.

Nie miałem absolutnie żadnego płynu do dezynfekcji, kawałka gazy czy plastra. Wtedy zrozumiałem, co to znaczy „artykuł pierwszej potrzeby” i że nie trzeba wydawać na apteczkę majątku. Wystarczy 10 zł na wodę utlenioną, gazę i plaster. Warto razem z tymi przedmiotami trzymać też nożyczki.

Autorem rozdziału jest
dr A. Jacek Kempski.

Urodziłem się w Poznaniu. Dzięki moim bliskim nauczyłem się, że wytrwałością i uczciwą pracą można w życiu dużo osiągnąć i polepszyć swój byt. Wytrwale uczyłem się języków obcych, skończyłem studia na Wydziale Lekarskim Akademii Medycznej w Poznaniu. W poszukiwaniu przygód, a także nowego i lepszego jutra, wyjechałem do Niemiec, gdzie przepracowałem prawie 20 lat. Tam zdobyłem specjalizację w dziedzinie anestezjologii i intensywnej terapii, tam też napisałem pracę doktorską. Po 20 latach wróciłem do Polski, zdając sobie sprawę, że będzie to dla mnie kolejnym nietatwym wyzwaniem. Jednak powrót do kraju okazał się sukcesem i powodem wielu radości. Z drugiej jednak strony lat spędzonych za granicą nigdy nie będę żałował. Przyczyniły się one do rozwoju mojej osobowości, samodzielności i spowodowały, że wraz z żoną i urodzonymi tam synami jesteśmy tolerancyjni i otwarci na każdą dziedzinę życia. Aktualnie jestem koordynatorem anestezjologii i intensywnej terapii w Szpitalu Med Polonia.



WSTĘP

System ochrony zdrowotnej rządzi się swoimi prawami i obowiązkami. Warto je znać. Konstytucja daje każdemu prawo do ochrony zdrowia. Wszyscy, niezależnie od sytuacji materialnej, mamy zapewniony równy dostęp do świadczeń opieki zdrowotnej finansowanej ze środków publicznych. Oczywiście musimy znać zasady, na jakich możemy z nich korzystać.

Z tego rozdziału dowiesz się, jakie masz prawa jako pacjent/ka, na czym polega ochrona zdrowia i na jakich zasadach możesz z niej korzystać; co to jest tajemnica lekarska; czy lekarz może odmówić Ci pomocy; ile masz czasu, aby zrealizować recepty; jak długo ważne są skierowania; co musisz wiedzieć, będąc w szpitalu.

Współczesna medycyna może pomagać ludziom, korzystając nie tylko z medykamentów. Każdy z nas może pomóc drugiemu człowiekowi, dzieląc się tym, co ma, np. przekazując krew. To wyzwania stojące przed medycyną, ale również przed nami. Dowiesz się, jak możesz pomóc innym, jednocześnie chroniąc siebie.

→ Autodiagnoza



Z którymi z poniższych zdań się zgadzasz? Postaw krzyżyk: X=TAK

Czy masz ubezpieczenie zdrowotne?	
Czy wiesz, co to jest Narodowy Fundusz Zdrowia?	
Czy wiesz, jakie świadczenia zdrowotne przysługują Ci w ramach ubezpieczenia?	
Czy wiesz, czego dotyczy tajemnica lekarska?	
Czy wiesz, jaki czas ważności mają recepty?	
Czy wiesz, co to jest Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego?	
Czy wiesz, że leki mają zazwyczaj tańsze zamienniki?	

Suma krzyżyków przy odpowiedziach TAK to Twój wynik.

0-2:

Zdrowie to największa wartość. Naucz się z tego korzystać, sprawdź co proponuje Ci system opieki zdrowotnej.

3-5:

Posiadasz wiedzę, ale jeszcze sporo musisz się nauczyć.

6-7:

Masz dużą wiedzę, możesz się nią dzielić z innymi.

TWOJE PRAWA JAKO PACJENTA

Każdy z nas w razie potrzeby chciałby mieć zapewnioną opiekę medyczną na odpowiednio wysokim poziomie. Konstytucja przyznaje Ci prawo do ochrony zdrowia. Jako pacjent/ka masz prawo do:

- świadczeń opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych;
- opinii innego lekarza, pielęgniarki, położnej lub zwołania konsylium lekarskiego (narady);
- informacji o Twoim stanie zdrowia;
- tajemnicy informacji z Tobą związanych;
- wyrażenia zgody na wszelkie zabiegi;
- dostępu do dokumentacji medycznej;
- zgłoszenia sprzeciwu wobec opinii albo orzeczenia lekarza;
- poszanowania intymności i godności;
- poszanowania życia prywatnego i rodzinnego;
- opieki duszpasterskiej;
- umierania w spokoju i godności;
- przechowywania rzeczy wartościowych w depozycie;
- dochodzenia swoich praw.

Opis praw, przykłady ich łamania oraz informacje, do kogo zgłosić się, gdy czujesz, że Twoje prawa jako pacjenta zostały naruszone, znajdziesz w publikacjach na stronie Rzecznika Praw Pacjenta: www.bpp.gov.pl.

Bezpłatna infolinia:
0-800-190-590
 (pon. - pt. w godz. 9 - 21),
 e-mail: sekretariat@bpp.gov.pl
Informacji szukaj też w Instytucie
Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej:
www.prawapacjenta.eu
 tel.: 022/474-15-22
 faks: 022/474-15-23
 e-mail: kontakt@prawapacjenta.eu

OCHRONA ZDROWIA

Dobrze, abyś wiedział/a, iż podstawową instytucją, zapewniającą i finansującą świadczenia opieki zdrowotnej dla osób

ubezpieczonych oraz uprawnionych do świadczeń jest Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ). W jego skład wchodzi Centrala oraz 16 oddziałów wojewódzkich. Abyśmy mogli korzystać z opieki zdrowotnej, musimy obowiązkowo odprowadzać składki. Są one wplatane przez Ciebie lub pracodawcę do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych (ZUS). Składki te trafiają na konto NFZ-u, który zarządza systemem opieki zdrowotnej w całym kraju. Jeśli odprowadzane są składki z Twojego wynagrodzenia, to jesteś ubezpieczony/a. Masz zagwarantowane ubezpieczenie zdrowotne, jeśli:



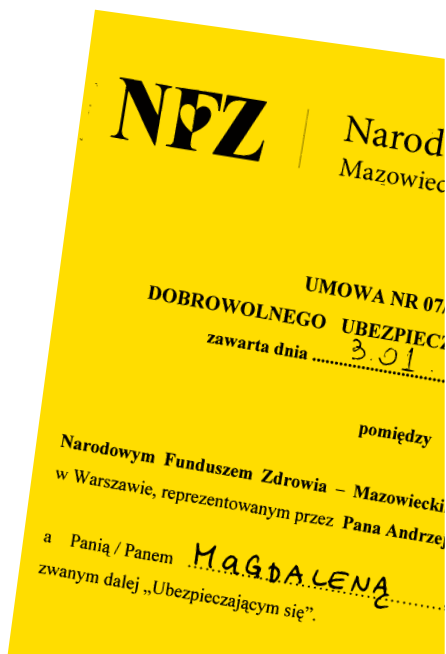
- jesteś niepełnoletni/a - wówczas za zapewnienie ubezpieczenia odpowiedzialny jest opiekun prawny;
- skończyłaś/eś 18 lat i przebywałeś w domu dziecka, pogotowiu opiekuńczym, rodzinnym domu dziecka, mieszkaniu chronionym;
- uczysz się w szkole dziennej (np. studiujesz);
- otrzymujesz rentę rodzinną lub socjalną;
- pracujesz na umowę-zlecenie lub umowę o pracę;
- spełniasz kryteria dochodowe do otrzymania świadczeń z pomocy społecznej (wysokość kryterium dochodowego możesz sprawdzić w Internecie na stronie: www.pomocspoleczna.ngo.pl lub zapytać o nią pracownika socjalnego).

Musisz samodzielnie zadbać o swoje ubez-

pieczenie zdrowotne, jeśli:

- masz ukończone 18 lat i nie przebywasz w domu dziecka, pogotowiu opiekuńczym, rodzinnym domu dziecka, mieszkaniu chronionym;
- uczysz się w prywatnej szkole zawodowej lub zaocznej;
- pracujesz na umowę o dzieło.

Aby ubezpieczyć się na własną rękę, musisz wybrać się do najbliższego oddziału NFZ-u. Następnie zgłoś się do ZUS-u, gdzie dowiesz się, jaką składkę powinieneś/powinnaś płacić.



Pamiętaj! Jeśli nie posiadasz ubezpieczenia zdrowotnego, nie możesz korzystać

z państwowej opieki zdrowotnej. W przypadku choroby będziesz musiał/a sam/a pokrywać koszty leczenia. Koszty te mogą być bardzo wysokie, dlatego warto się ubezpieczyć!

➔ Ceny usług medycznych:

- wizyta u lekarza w zależności od tytułu naukowego: 60 – 200 zł;
 - zdjęcie RTG: 50 – 100 zł;
 - but gipsowy: 22 – 55 zł;
 - doba w szpitalu (łóżko, posiłek, konsultacja lekarza, pomiar ciśnienia, temperatury, pulsu): 270 zł;
 - tomograf komputerowy: 360 – 500 zł;
 - rezonans magnetyczny: 470 – 850 zł.
- Średnie ceny obowiązujące w II kwartale 2011 r.

Są sytuacje, w których lekarz nie może odmówić Ci pomocy, nawet jeśli nie posiadasz ubezpieczenia zdrowotnego:

- jeśli zgłosisz się do zakładu opieki zdrowotnej i wymagasz natychmiastowej pomocy, a odmowa wiąże się z zagrożeniem Twojego zdrowia lub życia;
- jeśli opóźnienie w udzieleniu pomocy mogłoby spowodować niebezpieczeństwo utraty życia, ciężkiego uszkodzenia ciała lub ciężkiego rozstroju zdrowia, a także w innych przypadkach zagrażających zdrowiu i życiu;
- jeśli posiadasz obywatelstwo polskie i miejsce zamieszkania na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej, a nie ukończyłeś/aś 18 roku życia;
- jeśli jesteś w okresie ciąży, porodu i połogu.

➔ Placówki prywatne też współpracują z NFZ

Mankamentem opieki zdrowotnej jest długi czas oczekiwania na wizytę. Jeśli wskazany Ci termin wizyty w poradni specjalistycznej jest odległy, zapytaj o możliwość skorzystania z porady specjalisty w innych placówkach mających umowę z NFZ. Wykaz poradni przyjmujących chorych w ramach ubezpieczenia wraz z czasem oczekiwania dostępny jest na stronach internetowych oraz pod numerami informacyjnymi wojewódzkich oddziałów NFZ. Na wizytę u lekarza masz prawo zapisać się w dowolnie wybranym

dniu, w godzinach pracy punktu rejestracji. Jeśli poradnia wyznacza konkretne dni do zapisywania, to łamie prawo.



➔ Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ)

EKUZ jest dokumentem uprawniającym Cię do korzystania ze świadczeń zdrowotnych podczas pobytu w innych państwach członkowskich Unii Europejskiej lub EFTA (Szwajcaria, Norwegia, Islandia, Liechtenstein). Można ją wyrobić od ręki w siedzibie NFZ - niezbędny jest dowód osobisty i aktualne zaświadczenie o ubezpieczeniu.

➔ Kobieta w ciąży

Szczególną ochroną objęte są kobiety w ciąży. Mają zapewnione prawo do korzystania z publicznych świadczeń opieki zdrowotnej nawet wtedy, gdy nie są objęte powszechnym ubezpieczeniem zdrowotnym. Więcej informacji znajdziesz na stronie: www.rodzicpoludzku.pl. Warto też zajrzeć do rozdziału pt. „Zdrowie intymne, planowanie rodziny” w naszym przewodniku.

➔ Czy wiesz, że...

Jeśli przebywasz w instytucji opieki zastępczej, nie masz dodatkowych uprawnień w korzystaniu z systemu opieki zdrowotnej. Idąc do poradni, musisz mieć zaświadczenie o ubezpieczeniu. Jeśli nie masz ukończonych 18 lat, za zapisanie Cię do lekarza rodzinnego odpowiedzialny jest Twój faktyczny opiekun.

➔ Podstawowa Opieka Zdrowotna (POZ)

to najważniejsza część systemu ochrony zdrowia. Jest powszechnie dostępna, nie obowiązuje tu rejonizacja. POZ realizowana jest najczęściej w gabinecie, poradni lub przychodni, ale w przypadkach uzasadnionych medycznie (np. wysoka temperatura) masz prawo do wizyty w swoim miejscu zamieszkania. W ramach POZ możesz korzystać z pomocy zarówno lekarzy rodzinnych, jak i zespołów internista plus pediatra. Tam wybierasz lekarza pierwszego kontaktu, Twojego przewodnika w dbaniu o zdrowie. Ważne, abyś miał/a do niego zaufanie, dlatego przy wyborze warto brać pod uwagę opinie innych osób. W POZ dokonujesz również wyboru pielęgniarki i położnej. Jednak nie musisz wybierać wszystkich świadczeń w tej samej przychodni. W POZ uzyskasz informację, gdzie powinieneś/powinnaś się zgłosić, jeśli Twoja przychodnia jest nieczynna. Więcej informacji znajdziesz

w naszym przewodniku, w rozdziale „Obszary zdrowia”.



Bezpłatny przejazd środkami transportu sanitarnego, w tym lotniczego, przysługuje Ci, jeśli jesteś objęty/a powszechnym ubezpieczeniem zdrowotnym.

Najbardziej popularny jest transport do placówki, w której ma się odbyć leczenie. Ale nie tylko. Pewnego razu udałam się na pogotowie z bolącą kostką. Tam założono mi gips. Ponieważ byłam sama, lekarz zlecił mi powrót do domu karetką.

➔ Kiedy lekarz odmawia wykonania świadczeń zdrowotnych

Zdarza się, że lekarz odmawia przepisania środków antykoncepcyjnych lub wczesnoporonnych jako świadczeń zdrowotnych niezgodnych z jego sumieniem. Musi wówczas wskazać, gdzie możesz uzyskać takie świadczenie oraz uzasadnić i odnotować ten fakt w dokumentacji medycznej.

Jeśli tego nie zrobi, łamie prawo i należy zgłosić ten fakt np. u jego przełożonego.

➔ Tajemnica lekarska

Lekarz powinien zachować w tajemnicy wszelkie informacje związane z Twoim leczeniem. Bez Twojej zgody (lub zgody osoby sprawującej nad Tobą opiekę prawną) nie wolno informować nikogo o Twoim stanie zdrowia. Ty lub Twój opiekun prawny macie prawo określić, komu informacje objęte tajemnicą mają być przekazywane. Prawo to obowiązuje także po śmierci pacjenta/ki. Instytucja udzielająca świadczenia zdrowotne, udostępnia dokumentację medyczną Tobie lub osobie przez Ciebie

upoważnionej, jeśli jesteś pełnoletni/a. Jeśli jesteś niepełnoletni/a - Twojemu opiekunowi.

Dokumentacja medyczna jest udostępniana do wglądu w siedzibie instytucji, w której się leczysz/aś. Za sporządzenie wyciągów, odpisów lub kopii może być pobrana od Ciebie opłata.

Pamiętaj! Tajemnica lekarska obejmuje informacje o stanie zdrowia pacjenta/ki, rozpoznaniu, rokowaniach, wykonywanych badaniach i ich wynikach.

SKIEROWANIE

Na podstawie skierowania masz prawo do badań diagnostycznych, leczenia uzdrowiskowego, rehabilitacji leczniczej, leczenia szpitalnego oraz ambulatoryjnych świadczeń specjalistycznych.

Skierowanie na	Jak długo jest ważne?
badania diagnostyczne, leczenie szpitalne oraz ambulatoryjne świadczenia specjalistyczne	do czasu realizacji, np. poprzez ustalenie terminu przyjęcia pacjenta/ki do szpitala
leczenie uzdrowiskowe	18 miesięcy od daty wystawienia
rehabilitację leczniczą 	do czasu zarejestrowania się w zakładzie rehabilitacji (30 dni od daty wystawienia)
leczenie w szpitalu psychiatrycznym	14 dni od daty wystawienia

RECEPTA

Recepta 2236578610100040176

Świadczeniodawca

Pacjent

Oddział NFZ
Uprawnienia
Ch.przewlekle

PESEL

Rp.

2236578610100040176

Data wystawienia

Data realizacji od dnia

Dane id. i podpis lekarza

druk: atp/inf: zlec: R2/12/07

pieczęć świadczeniodawcy

kod oddziału NFZ lub kod państwa dla pacjenta z UE

kod uprawnień
IB - inwalida wojenny
IW - inwalida wojskowy
ZK - zasłużony krwiodawca
X - brak uprawnień

lek na chorobę przewlekłą
P - tak
X - nie

imię, nazwisko, adres, numer PESEL, wiek lub przedział wiekowy pacjenta

lista leków (jeden lek recepturowy lub do pięciu gotowych)

pieczątką imienną lekarza wraz z numerem prawa wykonywania zawodu

data wystawienia recepty

Możesz korzystać z refundowanych (dofinansowywanych) leków i wyrobów medycznych na podstawie recepty. Błędnie lub niekompletnie wypisana recepta skutkuje odesłaniem Cię do lekarza, który ją wystawił. Warto, abyś zwrócił/a uwagę na czytelność wypisanych produktów lub składników w przypadku leków robionych. Jeśli są nieczytelne, farmaceuta może nie przyjąć recepty.

Pamiętaj! Recepta musi zawierać pieczętkę i podpis lekarza oraz pieczętkę zakładu opieki zdrowotnej. Jeśli lekarz coś skreślił na receptce, musi postawić przy tym swój podpis. Ważny jest kod kreskowy.

Jak prawidłowo lekarz powinien wypełnić receptę?

1. Numer oddziału wojewódzkiego NFZ, w ramach którego jesteś ubezpieczony/a.
2. Specjalne uprawnienia dotyczące recept, a w razie braku uprawnień: „X”.
3. „P” w przypadku choroby przewlekłej (tzn. takiej, na którą systematycznie otrzymujesz leki) lub „X” w przypadku braku choroby przewlekłej.
4. Data realizacji („X”, jeśli nie jest określona).

➔ **Ważność recept**

Każda recepta ważna jest przez 30 dni od daty wystawienia. Istnieje jednak kilka wyjątków.

Recepta	Termin ważności
na antybiotyki oraz ta wystawiona w ramach pomocy doraźnej, np. gdy uległeś/aś nagłemu wypadkowi lub zachorowaniu	do 7 dni
na leki lub wyroby medyczne sprowadzane z zagranicy dla użytkowników indywidualnych	do 120 dni
na preparaty immunologiczne (uodporniające), przygotowane dla użytkowników indywidualnych	do 90 dni

Są pacjenci uprzywilejowani, którym przysługują dodatkowe uprawnienia (nieodpłatne leki, zniżki). Zapytaj lekarza, czy przysługują one Tobie. Recepta powinna zawierać dane lekarza, który ją wystawia oraz placówki w formie pieczęci lub nadruku.

TAŃSZE LEKI

Jeśli chcesz kupić leki przez Internet, to tylko w aptekach internetowych. Ważne, abyś przed zakupem zapytał/a o datę przydatności produktu. Oczywiście leki różnią się cenami w różnych aptekach. Warto dopytać znajomych o tzw. tanie apteki. Cennym źródłem informacji mogą być osoby starsze.

Jeśli nie masz środków finansowych na wykupienie recept, możesz zgłosić się do Ośrodka Pomocy Społecznej (OPS). Jednym ze świadczeń OPS jest przyznawanie pomocy finansowej (100%) na zakup lekarstw w aptekach, które zawarły porozumienie z OPS. Dodatkowe informacje na temat tańszych leków znajdziesz w naszym przewodniku, w rozdziale „Obszary zdrowia”.

POBYT W SZPITALU

Zgodę na wszelkie zabiegi medyczne musisz wyrazić przed udzieleniem Ci świadczenia medycznego. Wyrażasz zgodę na:

- ➔ pobyt w szpitalu,
- ➔ zabieg operacyjny,
- ➔ metody leczenia i diagnozy

- ➔ stwarzające podwyższone ryzyko,
- ➔ wszystkie inne badania i świadczenia medyczne.

Każda podjęta decyzja powinna być dla Ciebie jak najbardziej korzystna. W przypadku zabiegu operacyjnego lub innych zabiegów wiążących się z podwyższonym ryzykiem, wyrażasz zawsze pisemną zgodę. Taką zgodę możesz wyrazić, jeśli jesteś pełnoletni/a (po ukończeniu 16 lat też możesz wyrazić opinię, ale musisz mieć zgodę Twojego opiekuna prawnego). Lekarz powinien Cię wysłuchać i odpowiedzieć na Twoje pytania. Masz prawo do wszelkich informacji o swoim stanie zdrowia, wynikach przeprowadzonych badań, rozpoznaniu (diagnozie) i rokowaniu na przyszłość. Lekarz musi wyjaśnić Ci proponowany sposób diagnozowania i leczenia, powinien też określić stopień ryzyka z tym związanego. Masz prawo do rezygnacji z tych informacji.

Pamiętaj! To Ty lub Twój opiekun prawny decydujecie, komu (rodzynie, przyjacielom, znajomym, mediom) i jakie informacje o Twoim zdrowiu mogą być przekazywane.

Za osobę, która nie może samodzielnie wyrazić zgody, decyzję podejmuje opiekun prawny, a jeśli nie jest on dostępny - sąd opiekuńczy. Lekarz może podjąć niezbędne

czynności bez zgody sądu opiekuńczego, ale tylko w sytuacji ratowania życia i zdrowia pacjenta/ki. Lekarz powinien zachować w tajemnicy wszelkie informacje związane z Twoim leczeniem.

Jeśli przebywasz w szpitalu lub innym stacjonarnym zakładzie opieki zdrowotnej, masz prawo do kontaktu osobistego, telefonicznego lub korespondencyjnego z osobami Ci bliskimi. Masz również prawo z tego zrezygnować.

Możesz przerwać terapię na żądanie. Jeśli jesteś osobą niepełnoletnią, musi się do tego ustosunkować Twój opiekun prawny. Szpital nie może zbagatelizować Twojego żądania, jeśli z sobie znanych przyczyn chcesz się wypisać. Zawsze będziesz informowany/a przez lekarza o możliwych następstwach zaprzestania leczenia w szpitalu.

NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ

Co szósty Polak posiada orzeczenie o stopniu niepełnosprawności. Czyli uzyskał prawne potwierdzenie, że jest osobą niepełnosprawną, które umożliwia korzystanie z dodatkowych świadczeń i przywilejów. Jeśli posiadasz takie orzeczenie, przysługują Ci specjalne uprawnienia:

- rehabilitacja zawodowa;
- zatrudnienie np. w zakładach pracy chronionej;
- ulgi podatkowe, komunikacyjne, zasiłek pielęgnacyjny itd.;
- dodatkowe przywileje pracownicze, np. dodatkowy urlop, przerwy w pracy;
- przedmioty ortopedyczne, które ułatwiają osobom niepełnosprawnym funkcjonowanie w normalnych warunkach.

MOŻESZ POMÓC INNYM

Aby zostać Honorowym Dawcą Krwi, trzeba spełnić określone warunki. Sprawdź, gdzie w Twojej okolicy można oddać krew (www.oddajkrew.pl/gdzieoddac.php).

Do rejestracji potrzebny jest dowód osobisty. Po wypełnieniu ankiety i badaniu krwi okaże się, czy możesz zostać dawcą. Jeśli chcesz zostać dawcą szpiku i w ten sposób komuś pomóc, zgłoś się do Centralnego Rejestru Niepokrewnionych Dawców Szpiku i Krwi Pępowinowej (www.szpik.info). Tam otrzymasz niezbędne informacje.

Jeśli nie chcesz być dawcą organów lub tkanek po swojej śmierci, musisz za życia wyrazić sprzeciw w jednej z następujących form:

- wpis w Centralnym Rejestrze Sprzeciwów na stronie www.poltransplant.org.pl;
- oświadczenie pisemne z własnoręcznym podpisem;
- oświadczenie ustne złożone w obecności co najmniej dwóch świadków i pisemnie przez nich potwierdzone.

W przypadku dziecka (do lat 16) lub osoby całkowicie ubezwłasnowolnionej sprzeciw może wyrazić opiekun prawny. Jeśli jesteś osobą małoletnią powyżej 16 roku życia, sprzeciw możesz wyrazić sam/a, nawet jeśli nie zgadza się z nim opiekun prawny.

Informacje dotyczące praw i problemów osób z niepełnosprawnością możesz znaleźć na stronie www.niepełnosprawni.pl. Szukaj wsparcia w Państwowym Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON). Więcej informacji na stronie www.pfron.org.pl oraz w Sejmiku Osób Niepełnosprawnych.

Opowieść Sławka

Po ukończeniu 18 lat i opuszczeniu domu dziecka zaocznie uczyłem się w średniej szkole, nie pracowałem. Mój opiekun usamodzielnienia sugerował, abym się udał do Urzędu Pracy i zarejestrował jako osoba bezrobotna. Mówił, że to zapewni mi ubezpieczenie. Ja nigdy nie miałem na to czasu. Któregoś dnia zaczął mnie poboлеwać ząb. Wziąłem tabletki, żeby nie czuć bólu. Niestety kilka tygodni później tabletki już nie dawały ulgi. Musiałem iść do stomatologa. Tam okazało się, że nie mam ubezpieczenia, a koszt wizyty wynosi na początek 60 zł. Kiedy usiadłem na fotelu, okazało się, że przez moje zaniedbanie zęba nie da się uratować, a koszt jego wyrwania to 300 zł. Teraz już wiem, że zaniedbania sporo kosztują...



Autorką rozdziału jest
Gabriela Halakiewicz.

Jestem pedagogiem społecznym i doradcą zawodowym. Pracuję jako wychowawca w Domu Dziecka nr 3 „Słoneczna Polana” w Łodzi. Od 2007 roku pracuję w Fundacji Robinson Crusoe i współprowadzę Łódzki Wehikuł Usamodzielnienia, czyli jeden z programów usamodzielnienia Fundacji. Współpracuję z Centrum Wspierania Rozwoju w Łodzi. Moje zainteresowania zawodowe oscylują wokół opieki zastępczej, procesu usamodzielnienia oraz pracy z rodziną pochodzenia. Ważne jest dla mnie, aby każdy znał swoje prawa i potrafił z nich korzystać. Fascynują mnie Włochy. Lubię fotografować.

BIBLIOGRAFIA

1. Konstytucja RP z dnia 2 kwietnia 1997 r. (Dz. U. Nr 78, poz. 483, ze zm.).
2. Poradnik o prawach pacjenta dostępny na: www.prawapacjenta.eu.
3. Rozporządzenie EWG z 14 czerwca 1971 r. w sprawie stosowania systemów zabezpieczenia społecznego do pracowników najemnych, osób prowadzących działalność na własny rachunek i do członków ich rodzin zamieszkałych się we Wspólnocie. (Dz. U. UE L. 71.149.2)
4. Rozporządzenie Ministra Gospodarki, Pracy i Polityki Społecznej z dnia 15 lipca 2003 r. w sprawie orzekania o niepełnosprawności i stopniu niepełnosprawności Dz.U.03.139.1328. (Dz. U. z dnia 8 sierpnia 2003 r.)
5. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 10 października 2001 r. Dz.U.01.121.1314 w sprawie: szczegółowego wykazu przedmiotów ortopedycznych, środków pomocniczych i leczniczych środków technicznych, wysokości udziału własnego ubezpieczonego w cenie ich nabycia, podstawowych kryteriów ich przyznawania, okresów użytkowania, a także przedmiotów ortopedycznych podlegających naprawie. (Dz. U. z dnia 18 października 2001 r.)
6. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 21 grudnia 2006 r. w sprawie rodzajów i zakresu dokumentacji medycznej w zakładach opieki zdrowotnej oraz sposobu jej przetwarzania. (Dz. U. z dnia 28 grudnia 2006 r.)
7. Świadczenia opieki zdrowotnej finansowane ze środków publicznych Vademecum 2011 dostępny na: www.nfz.gov.pl.
8. Ustawa z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych. (Dz. U. z 2008 r. Nr 164, poz. 1027, ze zm.)
9. Ustawa z dnia 30 sierpnia 1991 r. o zakładach opieki zdrowotnej. (Dz. U. z 2007 r. Nr 14, poz. 89, ze zm.)
10. Ubezpieczenia społeczne i ubezpieczenie zdrowotne osób prowadzących pozarolniczą działalność i osób z nimi współpracujących dostępny na: www.zus.pl.
11. Ustawa z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego. (Dz. U. z 2000 r. Nr 98, poz. 1071, ze zm.)
12. Ustawa z dnia 7 stycznia 1993 r. o planowaniu rodziny, ochronie płodu ludzkiego i warunkach dopuszczalności przerywania ciąży. (Dz. U. Nr 17, poz. 78, ze zm.)
13. Ustawa z dnia 5 lipca 1996 r. o zawodach pielęgniarki i położnej. (Dz. U. z 2001 r. Nr 57, poz. 602, ze zm.)
14. Ustawa z dnia 5 grudnia 1996 r. o zawodach lekarza i lekarza dentystry. (Dz. U. z 2008 r. Nr 136, poz. 857, ze zm.)
15. Ustawa z dnia 15 lipca 1987 r. o Rzeczniku Praw Obywatelskich. (Dz. U. z 2001 r. Nr 14, poz. 147, ze zm.)
16. Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. Kodeks karny wykonawczy. (Dz. U. Nr 90, poz. 557, ze zm.)
17. Ustawa z dnia 1 lipca 2005 r. o pobieraniu i przeszczepianiu komórek, tkanek i narządów. (Dz. U. Nr 169, poz. 1411)
18. Ustawa z dnia 26 października 1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi. (Dz. U. z 2007 r. Nr 70, poz. 473)
19. Ustawa z dnia 19 kwietnia 1991 r. o samorządzie pielęgniarek i położnych. (Dz. U. Nr 41, poz. 178, ze zm.)
20. Ustawa z dnia 13 października 1998 r. o systemie ubezpieczeń społecznych. (Dz.U. z 2009 r. Nr 205, poz. 1585 ze zm.)
21. Ustawa z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego. (Dz. U. Nr 111, poz. 535, ze zm.)
22. Ustawa z dnia 5 grudnia 2008 r. o zapobieganiu oraz zwalczaniu zakażeń i chorób zakaźnych u ludzi. (Dz.U. Nr 234, poz. 1570 ze zm.)
23. Ustawa z dnia 6 listopada 2008 r. o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta. (Dz. U. z 2009 r. Nr 52, poz. 417, ze zm.)
24. Ustawa z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej. (Tekst jednolity Dz. U. z 2008 r., nr 115, poz. 728),
25. Ustawa z dnia 8 września 2006 r. o Państwowym Ratownictwie Medycznym. (Dz. U. Nr 191, poz. 1410, ze zm.)
26. Ustawa z dnia 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych. (Dz.U. z 2009 r. Nr 153, poz. 1227 ze zm.)
27. Ustawa z dnia 18 lipca 2002 r. o świadczeniu usług drogą elektroniczną. (Dz. U. Nr 144, poz. 1204 ze zm.)
28. Ustawa z dnia 27 lipca 2001 r. o diagnostyce laboratoryjnej. (Dz. U. z 2004 r. Nr 144, poz. 1529, ze zm.)
29. Ustawa z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych. (Dz. U. z 2008 r. Nr 164, poz. 1027, ze zm.)
30. Ustawa z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu narkomanii. (Dz. U. Nr 179, poz. 1485, ze zm.)
31. Ustawa z dnia 17 maja 1989 r. o izbach lekarskich. (Dz. U. Nr 30, poz. 158, ze zm.)
32. Ustawa z dnia 7 września 2007 r. o Karcie Polaka. (Dz. U. Nr 180, poz. 1280, ze zm.)
33. Ustawa z dnia 20 lipca 1960 r. o zawodzie felczera. (Dz.U. z 2004 r. Nr 53, poz. 531)
34. Ustawa z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej. (Dz.U. z 2009 r. Nr 175, poz. 1362)



Fundacja Robinson Crusoe zajmuje się usamodzielnianiem młodzieży z instytucji opieki zastępczej (domy dziecka, rodziny zastępcze, rodzinne domy dziecka) zagrożonej wykluczeniem społecznym. Przez 10 lat działalności Fundacja wypracowała autorskie, praktyczne programy usamodzielniania, dzięki którym Robinsonowie (tak nazywamy naszych podopiecznych) lepiej odnajdują się w lokalnych społecznościach, na rynku pracy, a także zyskują pewność siebie i budują poczucie własnej wartości.

Głównym programem Fundacji kierowanym do młodzieży jest program Wehikuł Usamodzielniania, czyli lokalne centra usamodzielniania dla młodzieży w wieku od 16 do 24 lat prowadzone w kilku miastach w Polsce. Wehikuły uczą samodzielności ekonomicznej, społecznej i emocjonalnej. Fundacja prowadzi także warsztaty i szkolenia dla dorosłych wspierających w usamodzielnieniu: pracowników społecznych, wychowawców w placówkach i pracowników Ośrodków Pomocy Społecznej oraz Powiatowych Centrów Pomocy Rodzinie.

Przewodnik „Usamodzielniaj się zdrowo” jest trzecią publikacją z cyklu „Biblioteczka Robinsona”. Dotychczas ukazały się: „Przewodnik Usamodzielniania” i „Przewodnik Ekonomia Robinsona”.

Od września 2011 r. zapraszamy do serwisu www.samodzielni.pl, gdzie można znaleźć wiele praktycznych informacji o usamodzielnieniu.

Med Polonia to wszechstronna placówka oferująca Pacjentom szeroki wachlarz usług związanych z leczeniem, ochronę zdrowia oraz działaniami ukierunkowanymi na profilaktykę i promocję odpowiedniego trybu życia. Med Polonia skupia kilkanaście komfortowo wyposażonych sal szpitalnych, specjalistyczne poradnie, sale operacyjne, gabinety zabiegowe, pracownię endoskopową, laboratorium analityki medycznej, a także oddział rehabilitacji. W naszej placówce przeprowadzamy szeroki zakres zabiegów operacyjnych. Wykonujemy cały szereg małoinwazyjnych operacji przy wykorzystaniu najnowocześniejszego sprzętu. Dzięki temu nasi Pacjenci mogą wrócić do domu często już kilka godzin po zabiegu. Kadre naszej placówki tworzą lekarze z ponad 30 różnych specjalizacji medycznych, którzy posiadają bogate doświadczenie zawodowe zdobyte w kraju oraz za granicą.

W trosce o zdrowie pacjentów, nasza placówka zmienia się i rozwija każdego dnia. Myśląc o zapotrzebowaniach każdej grupy wiekowej, tworzymy specjalistyczne poradnie, pakiety i dostosowujemy swoją ofertę do indywidualnych potrzeb pacjentów. Leczymy, ale także zapobiegamy chorobom, promując zdrowie i badania profilaktyczne.

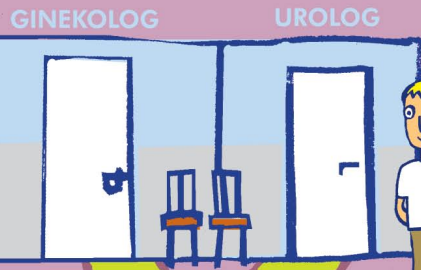
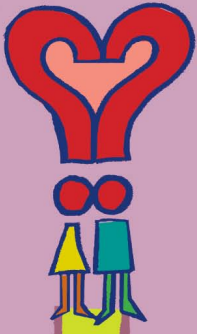
W Med Polonii każdego Pacjenta traktujemy wyjątkowo, zapewniamy pełen profesjonalizm, najwyższą jakość przeprowadzanych zabiegów, komfort pobytu oraz odpowiednio dobraną rehabilitację pozabiegową.



Prawa i obowiązki



Sytuacje awaryjne



Zdrowie intymne

Wizyta

Pierwszy raz






Przewodnik „Usamodzielniaj się zdrowo” to książka dla wkraczających w dorosłość młodych ludzi wychowujących się w instytucjach opieki zastępczej. Chcemy uświadomić im, jak ważną rolę w samodzielnym funkcjonowaniu odgrywa wiedza dotycząca zdrowia i opieki zdrowotnej.


Staraliśmy się dostarczyć pełny i fachowy obraz różnych aspektów medycyny, dlatego o napisanie poszczególnych rozdziałów poprosiliśmy lekarzy specjalistów z Kliniki Med Polonia.

W naszym przewodniku młodzi Robinsonowie znajdą informacje, jak zapisać się do lekarza rodzinnego i z jakimi objawami należy zgłaszać się do różnych specjalistów. Poznają podstawowy skład domowej apteczki, zasady higieny i zdrowego odżywiania. Dowiedzą się, jak świadomie rozpocząć współżycie, a także jak skutecznie zabezpieczyć się przed niechcianą ciążą i chorobami przenoszonymi drogą płciową. Ważne dla nas jest to, by młodzi ludzie znali swoje prawa, ale także obowiązki w służbie zdrowia. Żeby wiedzieli, jak się ubezpieczyć i jak sprawdzić, czy recepta została prawidłowo wystawiona. Przede wszystkim chcemy zachęcić Robinsonów do zdrowego usamodzielniania się i inwestowania w siebie w tym obszarze.

Przewodnik „Usamodzielniaj się zdrowo” jest trzecią pozycją z serii „Biblioteczka Robinsona” wydawanej przez Fundację Robinson Crusoe. W cyklu ukazały się już „Przewodnik usamodzielnienia” i „Przewodnik Ekonomia Robinsona”. Biblioteczka w wersji elektronicznej dostępna jest na naszej stronie internetowej.



Fundacja Robinson Crusoe
ul. Boya-Żeleńskiego 6 lok. 54
00-621 Warszawa
tel./fax: 22 401 14 13
tel./fax: +48 22 643 89 96
www.fundacjarobinson.org.pl



Med-Polonia Sp. z o.o. NSZOZ
ul. Obornicka 262
60-693 Poznań
tel.: 61 66 43 300
www.medpolonia.pl