

Zašto je važan sistematski pregled?

Priprema za sistematski pregled





1

Briga o zdravlju započinje sistematskim pregledom čija je svrha rano **otkrivanje postojanja faktora rizika** za razvoj bolesti i pravovremeno uspješno liječenje.

Iako se osjećate potpuno zdravima, značaj sistematskog pregleda je neupitan, jer **počeci bolesti nisu uvijek vidljivi te se faktori rizika bolesti otkriju upravo prilikom sistematskog pregleda.**

Korisnici zdravstvenih usluga Javne ustanove **“Zavod za zdravstvenu zaštitu zaposlenika MUP-a Kantona Sarajevo”** su osobe različitih dobnih kategorija, koje prema svom profesionalnom opredjeljenju trebaju biti pod redovnim medicinskim nadzorom ili imaju proaktivan pristup prema brizi o svojem zdravlju i ulaganje u zdravlje tretiraju kao bitnu odrednicu kvalitete osobnog i profesionalnog života i života svojih bližnjih.

Po preporuci **Svjetske zdravstvene organizacije** preventivni sistematski pregled trebao bi se provoditi redovno – jednom godišnje ili barem svake dvije godine.

Preporuka za najbolju starosnu dob za odlazak na sistematski pregled ne postoji.

Svaki **sistematski pregled** bi trebao zadovoljiti određene kriterije kako bi se potvrdilo ili eliminiralo postojanje faktora rizika.

Redovni sistematski pregledi pokazat će nam i kako se nosimo sa svakodnevnim obavezama, stresom i da li je naš organizam počeo pokazivati znakove „popuštanja“ normalne funkcije. Kada se to dogodi napraviti ćemo sve preporuke kako bi smo što prije vratili vaš organizam u stanje prijašnjeg balansa.



Priprema za sistematski pregled

Dan ranije potražite stare nalaze i medicinsku dokumentaciju koju biste željeli pokazati liječniku. U vašoj ambulanti porodične medicine zatražite dokument „**Izvod iz medicinske dokumentacije za zdravstveni karton br: _____**“

Ako imate neka pitanja za nas, slobodno ih zapišite kako ih ne biste zaboravili pitati. Dan prije pregleda možete jesti laganiju hranu i namirnice koje vas ne nadimaju. Nemojte jesti kasno navečer. Obucite odjeću koja će vam omogućiti lakšu pripremu za liječničke preglede. Ukoliko nosite naočale obavezno ih ponesite na pregled, a nemojte zaboraviti i vašu osobnu iskaznicu.

Ujutro, prije odlaska na pregled i vađenja krvi, možete popiti malo vode, čaj bez šećera, a za one koji baš nikako ne funkcioniraju bez kafe...može i malo kafe, ali bez šećera.

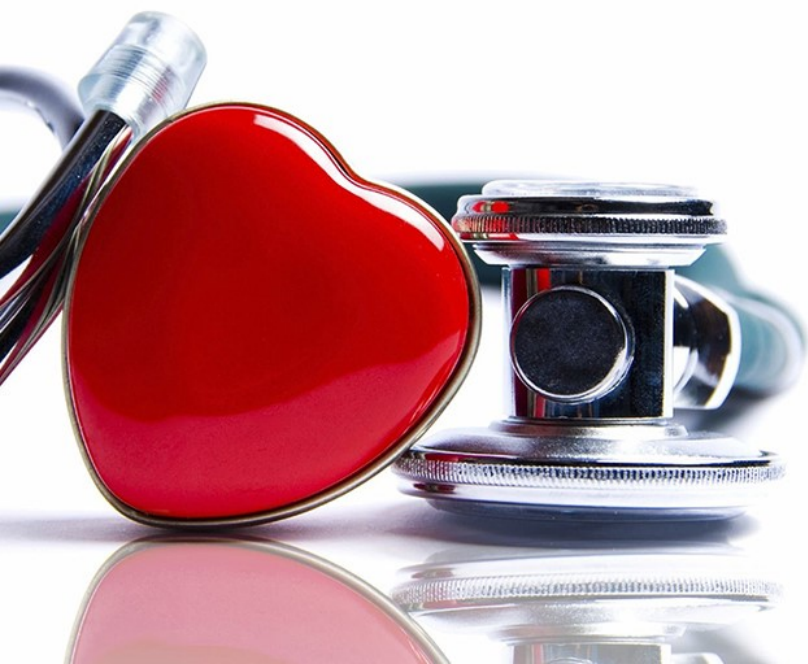
Za pretragu urina nije nam potreban prvi jutarnji urin. **Lijekove koje inače pijete ujutro, obavezno popijte i na dan pregleda.** Ukoliko se bojite vađenja krvi, slobodno nam to napomenite, niste jedini! Učiniti ćemo sve da vam olakšamo tu intervenciju. Nakon vađenja krvi, i uzimanja urina **bićete upućeni na „Protokol“** gdje će vas naše osoblje uputiti na dalje preglede u skladu sa dogovorenim obimom vašeg sistematskog pregleda.

Iako pregled može potrajati nekoliko sati ne morate biti gladni. Nakon vađenja krvi ostavit ćemo vas koju minutu pa ponesite sa sobom pecivo, jogurt, bananu, energetska pločicu ili jedan zdravi smoothie.

Niste “od doručka”? Ne brinite, u slučaju potrebe kod nas se uvijek pronađe kockica čokolade ili kandiranog voća kako bi premostili vašu potrebu.

Vaš sistematski pregled dalje može sadržavati sve ili neke od navedenih pregleda sljedećih specijalista:
neuropsihijatar, otorinolaringolog, ginekolog, internista i oftalmolog.

Internistički pregled je trenutak za sva vaša pitanja i stare nalaze. Prije toga će te biti upućeni da napravite EKG. Liječnik će vas pitati za bolesti u porodici i vaše ranije bolesti, lijekove koje pijete i tegobe koje sada imate. Nakon toga će vas pregledati, poslušati srce i pluća te očitati vaš EKG i izmjeriti krvni tlak. Sve obavljeno će zabilježiti na vaš nalaz.





Neuropsihijatrijski pregled će sadržavati četiri dijela: uzimanje anamneze, procjenu duševnog stanja, fizikalni pregled i, ako je potrebno, druge dijagnostičke pretrage i postupke. Neuropsihijatru su važne informacije o eventualnim gubicima svijesti, udracima u glavu, trnjenju u rukama kao i o navikama konzumiranja alkohola, duhana i lijekova. Sve obavljeno će zabilježiti na vaš nalaz.

Oftalmološki pregled će sadržavati pregled vida putem upotrebe različitih aparata i/ili dijagnostičkih testova. Ukoliko nosite naočale ili imate problema s vidom ovo je trenutak da to spomenete liječniku, kao i da mu ih pokažete. Sve obavljeno će zabilježiti na vaš nalaz.

Otorinolaringološki pregled će sadržavati pregled nosne, usne i ušne duplje različitim instrumentima. Ukoliko imate problema sa sluhom, grlom, njuhom ili sinusima ovo je trenutak da to spomenete liječniku. Sve obavljeno će zabilježiti na vaš nalaz.

Ginekološki pregled ima za cilj prevenciju oboljenja genitalnog trakta, te se sprovodi fizičkim pregledom i kliničkim intervjuom. Ukoliko imate bolove u slabinskom dijelu, bolnu mjesečnicu ili je ista izoslala, odnosno jako je obimna u posljednje vrijeme molimo vas da to navedete liječniku. Sve obavljeno će zabilježiti na vaš nalaz.

Jedan od pregleda će vjerovatno biti i razgovor, **odnosno procjena kod psihologa**. Osoblje će vam dati i objasniti vam kako da popunite potrebne upitnike, te vas uputiti na razgovor kod psihologa. Molimo vas da budete skoncentrisani na ispunjavanje testova, te da nam date što je moguće više relevantne podatke o sebi. Sve obavljeno će zabilježiti na vaš nalaz.

Rezultati i završno mišljenje - Specijalista medicine rada će kometrirati prikupljene nalaze i dati vam sve dodatne preporuke i savjete. Original nalaza i završno mišljenje ćemo dati vama ili poslati vašem poslodavcu u skladu sa ranijim dogovorom.

Pregledi koji se obavljaju tokom sistematskog pregleda u pravilu nisu bolni ali mogu biti malo neugodni. Budite slobodni i recite nam da se osjećate neugodno tokom pregleda, učinimo sve da umanjimo vašu naugodu!

Ako smo nešto preskočili, naravno da nas uvijek možete nazvati na telefon ili nam pisati ako vas još nešto interesira, kako prije tako i nakon pregleda. Najviše nas raduju povratne informacije o poboljšanju vašeg zdravstvenog stanja!

Umjesto zaključka

Molimo vas da na sljedeći sistematski pregled ponesete sljedeće:

- ✓ Osobnu iskaznicu
- ✓ Dokument - „Izvod iz medicinske dokumentacije“ (Nabavlja se u lokalnom Domu Zdravlja. *Ukoliko se liječite u našoj ustanovi ovaj dokument nije potrebno donositi sa sobom.*)
- ✓ Stare nalaze i medicinsku dokumentaciju - koju biste željeli pokazati liječniku
- ✓ Naočale - ukoliko iste nosite
- ✓ Vodu ili nesto za piće i nešto lagano za pojesti