

Zure osasun-zentroko ARRETA, TALDE-LANEAN



Osasuna zaintzea talde-lana da. Norbanako bakoitzak parte har dezake bere osasuna hobetzen eta osasun-sistemari laguntzen.

Osakidetzako osasun-zentroak kalitatezko arreta eskaintzeko daude antolatuta, eta beharrezko bitartekoak dituzte.

Horretarako, betiere, pertsonen beharrak hartzen dira aintzat.

Osasun-zentroko taldea zenbait profesionalek eratzen dute.

Fida zaitez haietaz eta jarrai itzazu beraien argibideak.

Lagun iezaquzu zure osasuna zaintzen:

- **Laguntzarik gabe ebatzi ezin dituzun osasun-zalantzak edo -arazoak kontsulta itzazu.**
- **Eskatuko duzuna premiazkoa den ala ez balora ezazu.**
 - **Ahal den guztietan, saia zaitez telefonoz ebazten edo programatutako hitzordu batera joaten.**
 - **Premia handiko egoeretan, jar ezazu zentroa jakinaren gainean [asko luzatu gabe] edo joan zaitez Etengabeko Arreta Gunetara [EAG].**
- **Autozaintzari eta tratamenduari buruzko jarraibideak eta aholkuak jarrai itzazu.**

Zertan lagun diezazukete administrazio arloan?

- **Beraiek dakite ondoen nora jo behar duzun osasun arloko premia duzunean. Esaiezu arazoa zein den, eta, horrela, lana erraztuko diezu.**
- **Zure zentroan edo erkidegoan qaratzen diren osasun-programei buruzko informazioa emanqo dizute.**
- **Kontsultarako, probetarako edo analisietarako hitzorduak eta erreklamazioak kudeatzen.**
- **Administrazio-izapideak kudeatu edo jasoko dituzte [baja- edo alta-aqiriak, errezetak, kontsulta-orriak edo zure osasun-ixartelari edo zorroari loturiko horiek jasotzea].**

Zer nolako zaintzak jaso ditzakezu erizaintzako langileen aldetik?

- Prozesu arinentzako zaintzak [hotzeria, eztarriko mina, sukarra, beherakoa eta okadak...].
- Etxean bertan zaindu ditzakezun beharrez haraindi doazen lesio, ultzera, zauri edo ubelentzako zaintzak.
- Zure gaixotasun kronikoaren jarraipena.
- Zure osasuna zainduko duten programak [tabakoa uztea, osasun-hezkuntza].
- Haurrentzako arretan: txertoak, haurrentzako osasun-programa...

Noiz joan emaginarenera?

- Haurdun bazaude, informazio, jarraipen, erditze aurretiko eta ondoko prestatze guztiarekin laguntzeko.
- Amagandiko edoskitzearekin laguntzeko.
- Kontrazepzioaren edo sexu-transmisiozko gaixotasunak prebenitzearen inguruko informazioa jasotzeko.
- Umetoki-lepoko minbizia bahetzeko programan parte hartzeko.

Noiz joan zure familiako medikuarenera?

- Zure osasun-egoeraren arabera, familiako medikuak behar duzun banan-banako jarraipena adieraziko dizu [zer nolako azterketa, zer nolako maiztasunez].
- Zure osasun-egoeran aldaketaren bat sumatuz gero edo zaintza orokorrekin arintzen ez diren sintoma berriak badituzu.
- Gaixotasun kroniko batek okerrera egiten badu.
- Arazoak badituzu agindutako medikazioarekin.

Noiz eraman zure seme-alaba pediatriako kontsultara?

- Haurrentzako osasun-programan zehaztutako hitzordua duzunean.
- Nahiz eta ohiko autozaintzako neurriak hartu, denboran luzatzen den edo txarrera egiten duen osasun-egoeran aldaketarik egonez gero.