

Quan estic malalt...

escolta'm



Edita:

Dincat (Discapacitat intel·lectual Catalunya)

Amb el suport de:

**Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad
Departament de Salut. Generalitat de Catalunya**

Autors:

**Laura Vergés Planagumà. Metgessa psiquiatra
Ramon Novell Alsina. Metge psiquiatre
Robert Gardella Llop. Metge internista
Núria Ribas Vidal. Diplomada en infermeria
Servei Especialitzat en Salut Mental i Discapacitat Intel·lectual
Institut d'Assistència Sanitària. Girona**

Revisió:

Equip tècnic Dincat

Adaptació a LF:

Eugènia Salvador. Associació de Lectura fàcil



Disseny:

Enric Jardí

Il·lustracions:

Miguel Gallardo

Impressió:

Ampans, Servei d'Imprenta

Primera edició:

Barcelona, desembre 2013

Dipòsit legal:

Xxxxxxxxxxxxxxx

Taula de contingut

Presentació p. 6

Introducció p. 9

Anar al metge p. 13

Anar al metge és fàcil! Què cal fer? p. 14

Abans de la consulta p. 16

En el moment de la consulta p. 20

Abans de marxar de la consulta p. 23

Després de la consulta p. 27

Prendre el tractament de forma correcta
(tal i com ens han explicat) p. 29

Ajuda'm a prendre els medicaments p. 31

Què ens pot ajudar a estar sans? p. 33

Dieta saludable p. 34

Exercici físic p. 36

Hàbits saludables: higiene, higiene dental,
hores de son p. 38

Revisions periòdiques (metge, dentista, oculista,
otorrino, ginecòleg, vacunes...) p. 41

Annexos p. 43

Presentació

Les persones amb discapacitat intel·lectual tendeixen a patir més malalties, tant de tipus físic com mental, perquè sovint tenen hàbits de vida poc saludables (diètes poc equilibrades, sedentarisme...), pateixen malalties associades a la discapacitat (epilèpsia, problemes de mobilitat,...) o bé alteracions secundàries associades a malalties genètiques (per exemple, predisposició als problemes de tiroïdes en les persones amb Síndrome de Down).

Tot i així, les persones amb discapacitat intel·lectual consulten els serveis de salut amb menys freqüència del que seria desitjable.

A més, moltes vegades, no hi reben una atenció prou correcta.

Dincat publica la guia *Escolta'm*, amb la finalitat que les persones amb discapacitat intel·lectual i les seves famílies reconeguin i aprenguin a defensar el seu dret a rebre una assistència sanitària adequada.

En aquesta guia també trobareu orientacions per fer més fàcil i més còmode el fet d'accedir als serveis de salut i algunes recomanacions per estar més sans.



Introducció



Introducció

Totes les persones ens posem malaltes alguna vegada: ens trobem malament, tenim febre, ens sentim cansades, ens fa mal alguna part del cos, no tenim gana, estem nervioses o tristes...

Si ens trobem malament, ens hem de cuidar!



Provem de descansar o de quedar-nos al llit.



Si continuem trobant-nos malament,
haurem d'anar al metge.



Expliquem què ens passa a persones que ens poden
ajudar (família, cuidadors, metges, infermeres,...)
i si és necessari, acompanyar-nos al metge.



Anar al metge



Anar al metge

Anar al metge és fàcil! Què cal fer?

Podem demanar hora per telèfon a l'ambulatori.
Si no el sabem, demanem ajuda a algun familiar
o educador.



Als hospitals o ambulatoris ens atendran persones
que potser ens facin preguntes
que ens semblaran complicades.



Però encara que ens costi explicar el que ens passa,
no ens hem de posar nerviosos,
intensem estar tranquils.



Les persones que ens atenen (metges, infermeres,...)
han de saber com fer-nos l'estada més fàcil:

- Han d'intentar que ens sentim còmodes durant la visita
- Ens han de fer les preguntes de forma que les entenguem
- Han d'explicar-nos què ens fan i el perquè ho fan



Abans de la consulta

Pensem bé què volem explicar a la persona que ens atengui.

Podem portar-ho per escrit.



Si és necessari, demanem a algú que ens ajudi a fer-ho.



És segur que ens faran preguntes com aquestes:

- Què ens passa? (ens fa mal alguna part del cos, com ens sentim?...)



- Quants dies fa que ens passa?
- Hi ha alguna cosa que ens faci estar millor?
- I que ens faci estar pitjor?
- Quines coses ens preocupen?
- Tenim algun dubte?



Si prenem medicaments,
portem un full on s'expliqui quins prenem
i quan els prenem.

Nom:		Data:		
Medicació	Esmorzar	Dinar	Sopar	Altres
				

Si tenim anàlisis, informes o resultats de proves
que ens hagin fet, també els hem de portar.



Pensem si volem que ens acompanyi algú
i amb qui ens agradaria més anar.



És possible que abans de que ens atenguin
hàgim d'esperar una estona.



Podem portar algun llibre, revista,
dispositiu amb auriculars per escoltar música...
o alguna altra cosa que ens ajudi a distreure'ns
(sempre que no causi molèsties a l'altra gent
que espera).



En el moment de la consulta

Haurem d'explicar què ens passa a la persona que ens atén.
Ens serà més fàcil si revisem la llista de preguntes que portem escrites.



Si no entenem el que ens diuen
demanem que ens ho tornin a repetir
o que ens ho expliquin d'una altra manera.
Segur que ho faran sense cap problema.

Si no entenem alguna paraula,
demanem que ens expliquin què vol dir.
Podem demanar que ens ho expliquin per escrit
o amb dibuixos, si creiem que així ho entendrem millor.



- Alguns cops potser ens costi respondre algunes preguntes.
Podem demanar ajuda a la persona que ens acompanya!
- Perquè els metges puguin saber què ens passa, és possible que ens hagin de fer algunes proves (anàlisi de sang, radiografies,...).



Si ens han de fer alguna prova, preguntem:

- Per a què serveix la prova?
- En què consisteix?
- Ens hem de preparar abans de la prova?
(Per exemple, hem d'estar sense esmorzar?)



Si estem nerviosos, el metge ens pot donar una medicació una estona abans de la prova per ajudar-nos a estar més tranquils. Així serà més fàcil que ens la puguin fer.



Si ja ens han fet la prova altres vegades, podem explicar al metge o a la infermera què vam fer l'altra vegada per estar tranquils.

Per exemple, podem explicar si un conegut va estar amb nosaltres, si ens van distreure d'alguna manera, si abans ens van explicar en què consistia la prova...



Abans de marxar de la consulta

Revisem

- Hem preguntat tot el que necessitàvem saber?
- Hem entès tot el que ens han explicat?



Si no ho hem entès tot,
demanem que ens ho acabin d'explicar.

Podem repetir el que ens han explicat
per comprovar si ho hem entès tot correctament.



Preguntem

- Hem de tornar algun altre dia?
Si cal que tornem, assegurem-nos que hi podrem anar el dia i hora que ens diuen i anotem-ho!

GENER										
			1	2	3	4				
5	6	7	8	9	10	11				
12	13	14	15	16	17	18				
19	20	21	22	23	24	25				
26	27	28	29	30	31					

- Podem tenir informació per escrit sobre el que ens passa?
- Podem tenir els resultats de les proves que ens han fet?



- Si tenim algun dubte o problema, a qui ho hem de dir?



Si ens rezepten un o més medicaments cal que preguntem al metge o la infermera:



- Per a què serveixen els medicaments?
- Quant temps els haurem de prendre?
- Quan sabrem que el tractament funciona?
- Què hem de notar per saber que el tractament va bé?
- Prenent aquests medicaments, podem notar alguna molèstia (mal de cap, mal de panxa, estar més adormit,...)?



- Aquestes molèsties, les tindrem sempre?
- Què passaria si no ens prenguéssim el tractament?
- A part de prendre medicaments, què podem fer per estar millor?

Podem anotar el que ens expliquen en una agenda o llibreta per no oblidar-ho.



Així podrem explicar-ho als familiars, si no ens han acompanyat a la visita, i ens podran ajudar si tenim dubtes.



Després de la consulta

Si hem de tornar a l'hospital/ambulatori un altre dia, per una visita o per fer-nos alguna prova, anotem el dia en algun lloc fàcil de veure (agenda personal, penjat en el frigorífic,...).

Cal que tinguem, en un lloc fàcil de trobar, els telèfons dels metges i de les persones que ens poden ajudar si no ens trobem bé



Si hem anat sols a la visita,
expliquem als nostres familiars com ha anat,
què hem de fer,...



Prendre el tractament de forma correcta (tal i com ens han explicat)

És important prendre les medicines
tal i com ens ha explicat el metge.



Si creiem que alguna no ens va bé o no la necessitem,
és important que la continuem prenent
i en la propera visita li comentem al metge
si la podem deixar.

No hem de prendre
més ni menys
quantitat de
medicina que la que
ens ha dit el metge

Ens podríem
trobar pitjor!



Si no ens trobem bé o tenim algun dubte o problema amb el tractament que estem prenent, hem d'avisar algú que ens pugui ajudar a resoldre-ho.



Aquesta persona pot ser algun familiar, educador o algun professional de la salut.



Ajuda'm a prendre els medicaments

Si hem de prendre medicaments, convé que alguna altra persona (familiar, amic,...) sàpiga què prenem i quan ho hem de prendre.



D'aquesta manera, ens podrà ajudar si tenim algun problema!



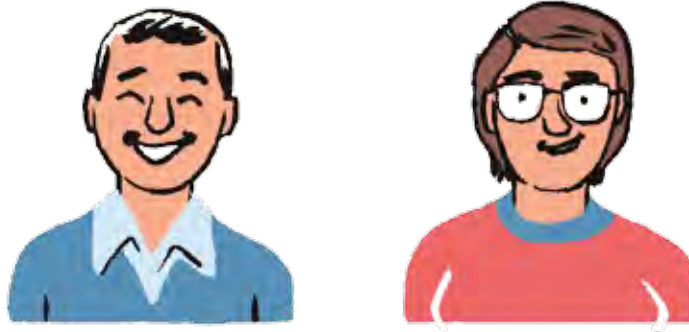
Què ens pot ajudar
a estar sans?



Què ens pot ajudar a estar sans?

Estar sa significa trobar-se bé, que no ens faci mal res, no tenir malalties.

Per estar sans és important que cuidem el nostre cos.



Intentem seguir aquests consells:

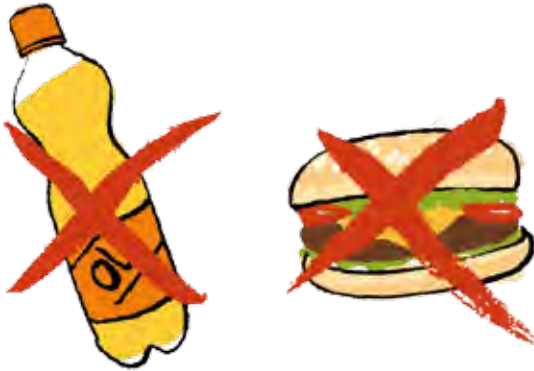
Dieta saludable

És important que controlem el nostre pes.
Les persones grasses és més fàcil que pateixin del cor.
Anar en compte amb el que mengem
ens ajudarà a controlar el pes i evitar malalties del cor.



Per fer una dieta saludable és important:

- Fer 3 àpats principals al dia: esmorzar, dinar i sopar.
- Menjar alguna cosa entre aquests àpats.
Podem menjar fruita, un petit entrepà,....
- Menjar cada dia fruita, verdura i cereals.
- Evitar els dolços, greixos i les begudes amb gas.



Segons l'activitat física que fem, podem necessitar menjar més o menys.

Podem demanar a la nostra infermera que ens aconselli sobre quins aliments hem de menjar més sovint i quins hem d'evitar.



Exercici físic

És important fer exercici cada dia per estar en forma, mantenir un pes correcte i mantenir-nos sans.



Fer exercici
pot ser divertit
i ens ajuda a
sentir-nos bé!

Seria bo caminar cada dia durant mitja hora com a mínim, a un ritme ràpid.

Si no ens agrada caminar, podem escollir un altre tipus d'exercici físic.

Hi ha moltes maneres de fer exercici:

- Caminar
- Ballar
- Anar en bicicleta
- Nedar
- ...



Hàbits saludables: higiene, higiene dental, hores de son

Els microbis poden fer que estiguem malalts, són molt petits i no els podem veure.

- Agafem microbis dels llocs on hi ha brutícia.



- Els microbis es posen en els aliments fets malbé i si ens els mengem, ens posarem malalts.



Per evitar-ho:

- Ens hem de rentar les mans després d'anar al wàter i abans de tocar el menjar.



- Hem de coure bé els aliments.



- Posem a la nevera els aliments que es poden fer malbé (carn, peix, llet, iogurts, embotits, formatge...).
- A la cuina i al wàter tot ha d'estar molt net!

Podem agafar malalties o infeccions si anem bruts.
Per això és necessari que ens dutxem cada dia
i que ens rentem les dents després de cada àpat.



Per estar descansats i tenir energia durant el dia,
a la nit hem de dormir entre 7 i 8 hores.
Si dormim menys, estarem cansats durant el dia
i potser ens trobarem malament.

Hem de
descansar
per estar
bé!



Per dormir bé hem de recordar:

- Les begudes estimulants (cafè, coca-cola, Red-Bull,...)
ens fan estar més nerviosos.

Si en bevem moltes cada dia o just abans
d'anar a dormir, segurament descansarem pitjor.



- Intentem anar a dormir cada dia
a la mateixa hora.



Revisions periòdiques (metge, dentista, oculista, otorinolaringòleg, ginecòleg), vacunes

Encara que ens trobem bé, al menys una vegada a l'any hem d'anar al metge per comprovar que en el nostre cos tot funciona bé.



Ens hem de fer anàlisis de sang, revisions de la vista, de la oïda, de la boca i les dents, posar-nos vacunes...



Les dones, a més, hem d'anar al ginecòleg.



Annexos

Em trobo...

Quan vagis al metge, fes servir aquests dibuixos per assenyalar com et sents:



Content



Bé



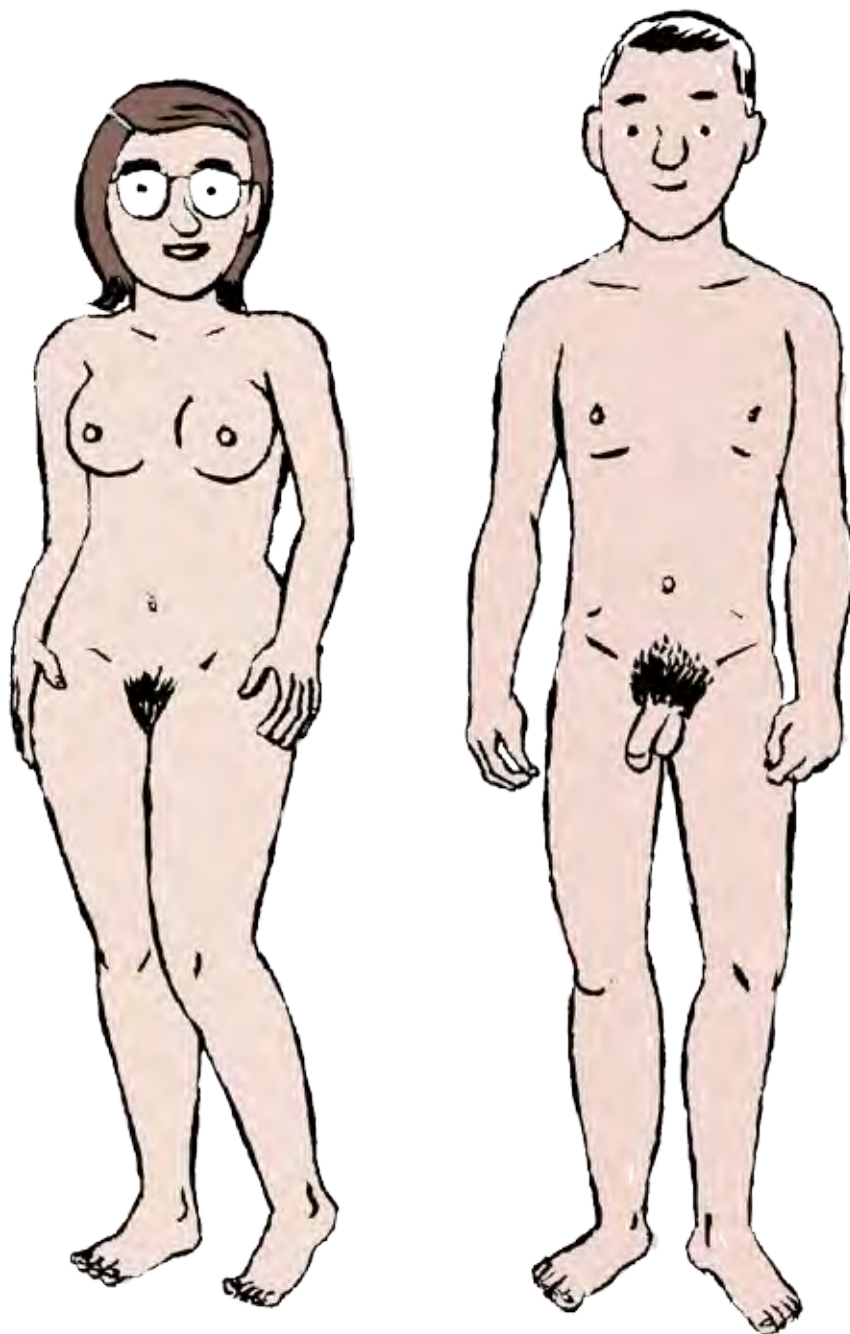
Em fa mal



Em fa molt mal

Parts del cos

Quan vagis al metge, fes servir aquests dibuixos per assenyalar la part del cos que et fa mal.





Braç



Colze



Mà



Cama



Peu



Esquena



Tòrax



Pit



Cap



Orella



Boca



Dents



Coll



Panxa



Ull

Símbols dels símptomes

Utilitza aquests dibuixos per explicar-li al metge com et sents, què tens.



Calor

Fred

Mal de cap

Mareig



Mal d'esquena

Mal de panxa

Mal de coll

Mal al pit



Restrenyiment

Diarrea

Cansament

Vòmit



Insomni

Nervis

Dolor/coïssor a l'orinar

Símbols de procediments



Pesar



Temperatura



Pressió



Medir



Curar



Embenar



Enguixar



Anàlisi



Anàlisi orina



Suturar



Injecció



Pastilles



Xarop



RX



RMN

Amb el suport de:

 Generalitat de Catalunya
Departament de Salut



dincat 

Discapacitat intel·lectual Catalunya
Membre de FEAPS

Joan Güell 90-92
08028 Barcelona
T 93 490 16 88
F 93 490 96 39
info@dincat.cat
www.dincat.cat