

## COVID-19 KAKO DO OSEBNEGA ZDRAVNIKA, KAKO DO ZDRAVIL

**Če potrebujete osebnega zdravnika (ker vam bodo kmalu pošla zdravila ali imate druge težave), se lahko nanj obrnete na več načinov.** Pri vseh načinih imejte v mislih, da tako kot je situacija težka in drugačna za vse, ki ste te dni bolni ali kaj potrebujete, je tudi za vse tiste, ki z bolniki delajo in se morajo navajati na drugačen, prilagojen način dela – zato bodite potrpežljivi in prizanesljivi.

### Ena možnost je, da zdravnika pokličete po telefonu:

- Pred klicem preverite njegovo telefonsko številko, delovni čas in če ima za klicanje posebej dodeljene ure. To praviloma vidite na spletni strani zdravnika ali zdravstvenega doma. Če ste starejši in tega ne znate pogledati sami, prosite za pomoč koga od mlajših, vprašajte koga, ki to ve ali pa pokličite informacije zdravstvenega doma.
- Pri klicanju svojega zdravnika je dobro da veste, da so osebni zdravniki te dni zelo zasedeni, tako da boste morali verjetno klicati večkrat in biti pri tem potrpežljivi.
- Ko uspete dobiti zvezo povejte kdo ste oz. za koga kličete (ime in priimek), naštejte težave zaradi katerih kličete (kličem zaradi...) ter kaj želite (npr. potreboval-a bi nasvet zdravnika, kaj naj storim oz. kaj naj storimo s svojcem).
- Dobro je, da si pred klicem pripravite zdravstveno kartico in list na katerega ste napisali seznam vseh zdravil, ki jih boste v naslednjem mesecu potrebovali. Če kličete zaradi druge težave, si prav tako na kratko napišite, kaj želite povedati (pri tem se res osredotočite samo na glavni problem zaradi katerega kličete in ne na vse ostale težave: npr. kličem ker me od včeraj boli grlo, sem prehlajen in imam vročino do 39°C).
- Pripravite tudi list ter pisalo, da si lahko napišete odgovor zdravnika.

S takšno pripravo vam bo zdravnik lažje svetoval in pogovor bo krajši – s čemer boste pomagali ljudem, ki kličejo za vami.

**Veliko osebnih zdravnikov je dosegljivih tudi preko elektronske pošte** in nanjo te dni hitro odgovarjajo, velikokrat v roku enega-dveh dni:

- Če sami niste elektronsko pismeni, lahko prosite katerega izmed mlajših družinskih članov, sorodnikov ali prijateljev, če vam lahko pri tem pomaga.
- V elektronskem sporočilu napišite kdo ste oz. za koga pišete (ime in priimek), kakšne težave imate (pišem zaradi...) ter kaj želite (npr. potreboval-a bi vaš nasvet, kaj naj storim oz. kaj nas storimo s svojcem). Za vsak slučaj dodajte še svojo telefonsko številko, da vas zdravnik po svoji presoji lahko pokliče nazaj.
- Pri opisovanju težav na kratko napišete: koliko časa težave trajajo, kakšne so, kaj ste že naredili doma in ali je to pomagalo ter kakšen je bil človek preden je dodatno zbolel; slednje je pomembno predvsem, če pišete za svoje starejše svojce, saj pomaga zdravniku pri odločitvi koliko, kako hitro in kakšno pomoč potrebujete. Pri pisanju bodite čimbolj jedrnat, osredotočite se na glavni problem. *Primer: Pišem za 82-letno mamo Marijo Novak, ki jo od včeraj boli grlo, je prehlajena in bolj oslabela. Proti bolečini in prehladu smo ji dali Lekadol 500 mg, vendar ni bilo bolje, poskusili smo s pastilami za grlo. Od kapi lani je mama slabo pokretna, večino časa je na postelji, pomagamo ji do stranišča, vendar je od včeraj tako oslabela, da ne zmore niti tega. Kaj svetujete?*
- Če pišete, ker potrebujete zdravila, razmislite katerih zdravil vam bo zmanjkalo v naslednjem mesecu in napišite vse kar boste potrebovali v enem elektronskem sporočilu. Tako boste olajšali delo zdravniku ter prihranili čas za druge, ki ga tudi potrebujejo.



Če odgovora na elektronsko sporočilo niste dobili dalj časa (več kot tri delovne dni), imejte v mislih, da dobijo osebni zdravniki te dni veliko sporočil, včasih pa se kakšno sporočilo tudi izgubi. V tem primeru vam svetujemo, da sporočilo pošljite še enkrat ali pa se na osebnega zdravnika obrnite na kak drug način. Prav tako poiščite drug način, če se vam stanje slabša.

Če imate težave s telefonom in nimate elektronske pošte, lahko list s spiskom zdravil ali kratek opis težav s prošnjo, da vas zdravnik pokliče **pošljete tudi po pošti ALI nesete osebno do zdravstvenega doma. Tam ga boste oddali informatorju, nekateri zdravstveni domovi pa imajo za to posebej označen nabiralnik.**

- Pri tem na vrh lista napišite ime za koga sporočilo je: priimek vašega osebnega zdravnika, spodaj pa vaše ime in priimek, datum rojstva in številko zdravstvene izkaznice.
- V srednji del napišite imena vseh zdravil, ki jih potrebujete in jih boste potrebovali v naslednjem mesecu IN/ALI kratek opis težave (pišem zaradi... ) ter kaj želite (npr. potreboval-a bi nasvet zdravnika, kaj naj storim ali potreboval-a bi napotnico za ali...).
- Če želite, da vas zdravnik pokliče nazaj, napišite zraven svojo telefonsko številko.

Za konec še nekaj nasvetov, ki bodo vam in vašemu osebnemu zdravniku olajšali delo:

- **Pišite in govorite jedrnato.** Da boste povedali in vprašali vse, kar potrebujete se na pogovor pripravite. Pri pisanju pa upoštevajte zgoraj napisana navodila.
- **Zalogo zdravil preverite dovolj pogosto, da jih boste pravočasno naročili.** Najbolje, da si nekam označite, do kdaj imate katera zdravila in nato osebnega zdravnika kontaktirate vsaj teden ali dva preden vam jih bo zmanjkalo. Če boste v naslednjih dveh tednih potrebovali več zdravil, opozorite na vse naenkrat.
- **Napotnico za kontrolni pregled** vam sedaj lahko da tudi zdravnik specialist, če meni, da kontrolni pregled potrebujete. Še vedno pa jo lahko na enega od zgoraj navedenih načinov, dobite tudi pri osebnem zdravniku. Zanj poskrbite pravočasno, vsaj teden ali dva pred pregledom, da lahko nanjo v miru počakate.
- **Če ste osebnega zdravnika kontaktirali, ker sumite, da imate covid-19, dokler ne dobite navodil, ostanite v samoizolaciji.** To pomeni, da ne odhajate iz hiše ali stanovanja, za vas naj skrbijo tako, kot da bi bili okuženi (glej temo Kaj naj storim, če sumim, da imam covid-19 <http://www.inst-antonatrstenjaka.si/sozitie/vprasanja/>). Prav tako naj bodo na svoje zdravje bolj pozorni člani vašega gospodinjstva. Če tudi oni pri sebi opazijo podobne težave, naj se prav tako izolirajo od okolice.

**Če se vam stanje hitro slabša (se pravi, če je vsak dan opazno slabše) zdravnika na to posebej opozorite. V primeru nujnega stanja pa se obrnite na 112.**

Ana Ramovš, dr. med., Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje

