



Przechowywanie informacji

Organizacja informacji zdrowotnych dla drogiej ci osoby może być przytłaczająca, ale można sobie pomóc zorganizować je tak, aby mieć je wszystkie w jednym miejscu.

Segregator medyczny:

Założenie segregatora medycznego pomoże w zebraniu wszystkich informacji dotyczących zdrowia i leczenia w jednym miejscu. Taki segregator może być aktualizowany i poszerzany w miarę potrzeby. Niektóre standardowe rozdziały segregatora mogą wyglądać następująco:

Podstawowe informacje

- Nazwisko i data urodzenia
- Grupa krwi
- Szczepienia ochronne
- Dodatkowe informacje odnośnie ubezpieczenia zdrowotnego (Nazwa i numer polisy)

Historia medyczna

- Diagnozy
- Lista przyjmowanych leków
- Alergie
- Zabiegi medyczne (np. operacje, itd.)
- Nazwisko lekarza, numer telefonu i adres
- Nazwiska specjalistów, numery telefonów i adresy
- Dentysta

Obecna kontrola stanu zdrowia*

- Zajmowanie się objawami (tj. bólem, zachowaniem, snem, opuchlizną, nastrojem, itd.)
- Zapisywanie wyników jak wyniki poziomów cukru we krwi, ciśnienia krwi, wypróżnienia, itd.

*Do kontroli można użyć gotowych szablonów dostępnych w internecie lub stworzyć swoje własne używając zwykłego papieru i długopisu. Można również prowadzić dziennik.

Pomoc w domu

- Terapeuci i pielęgniarki opieki domowej

Numery kontaktowe w nagłym wypadku

Dokumenty o szczególnym znaczeniu

- Zalecenia dotyczące opieki, pełnomocnictwo medyczne i zalecenia odnośnie podtrzymania życia, jeśli rodzina posiada takie dokumenty

Aplikacje pomagające w śledzeniu objawów:

Istnieje wiele aplikacji do ściągnięcia na telefon lub tablet, które mogą pomóc w śledzeniu objawów dla konkretnych chorób i monitorowaniu stanu zdrowia.

Więcej informacji znajdziesz w sklepie z aplikacjami dla swojego telefonu.

Przejdź do sklepu z aplikacjami i wyszukaj aplikacji używając słów kluczowych odnoszących się do twojej sytuacji. Dla przykładu „śledzenie bólu”, „śledzenie snu”, „śledzenie wyników poziomu cukru”.