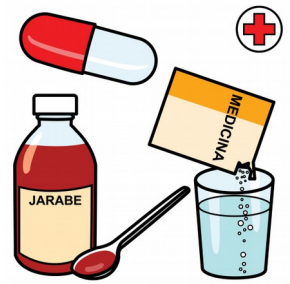
Cofinanciado pelo
Programa Erasmus+
da União Europeia

# ACOMPANHAMENTO MÉDICO E MEDICAÇÃO



*Esta informação reflete apenas o ponto de vista do Consórcio de Parceiros do IDPLiving e a Comissão não* pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feita das informações nela contida.

Pictogramas: ARASAAC (http://www.arasaac.org/)

# Controles Médicos

UMA VEZ POR MÊS

## CONTROLE DE PESO

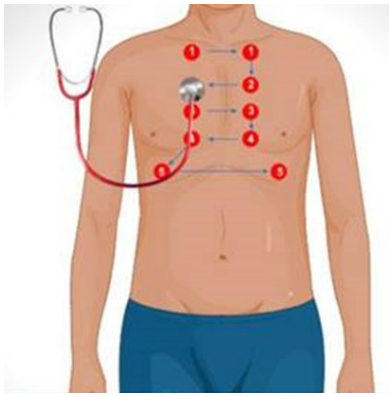
## Controle da pressão arterial

**Anote e guarde os resultados**

# Controles Médicos

ANÁLISE DE SANGUE

UMA VEZ POR ANO



AUSCULTAÇÃ

ANÁLISE DE URINA

Marque uma consulta com o seu médico de família

# ESPECIALIDADES MÉDICAS MAIS COMUNS

DERMATOLOGISTA

OFTALMOLOGISTA

DENTISTA

PSIQUIATRA

ORTOPEDIA

NUTRICIONISTA

GINECOLOGISTA

UROLOGISTA

# PRECISAMOS DE UM NÚMERO DE S.N.S. PARA MARCAR CONSULTA

**1º** Marque uma consulta para o seu médico de família no centro de saúde. Tenha o cartão de saúde à mão.

**2º** Se necessário, o médico irá fazer a sua referenciação e irá ter uma consulta com o especialista no hospital.

**3º** Assim que tiver a consulta marcada deve anotá-la no calendário ou numa agenda/caderno onde também deve estar registado o médico a quem vamos, o peso, a tensão ...

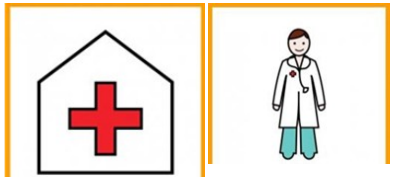
# O QUE FAZER SE SE SENTIR DOENTE

Deverá ter num local vísivel e fácil de encontrar, os números de telefone dos médicos e das pessoas que podem ajudar caso não se sentir bem

**Fale com um famíliar ou tutor para dizer-lhe o que acontece consigo e avisar no trabalho**

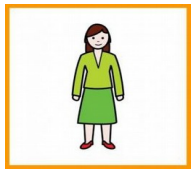
**Tente descansar para ver se há melhorias**

**Se continuar a sentir-se mal, iremos ao médico tentando ser atendidos numa urgência no Centro de Saude**



**Se se sentir muito MUITO MAL, ligue para o 112**

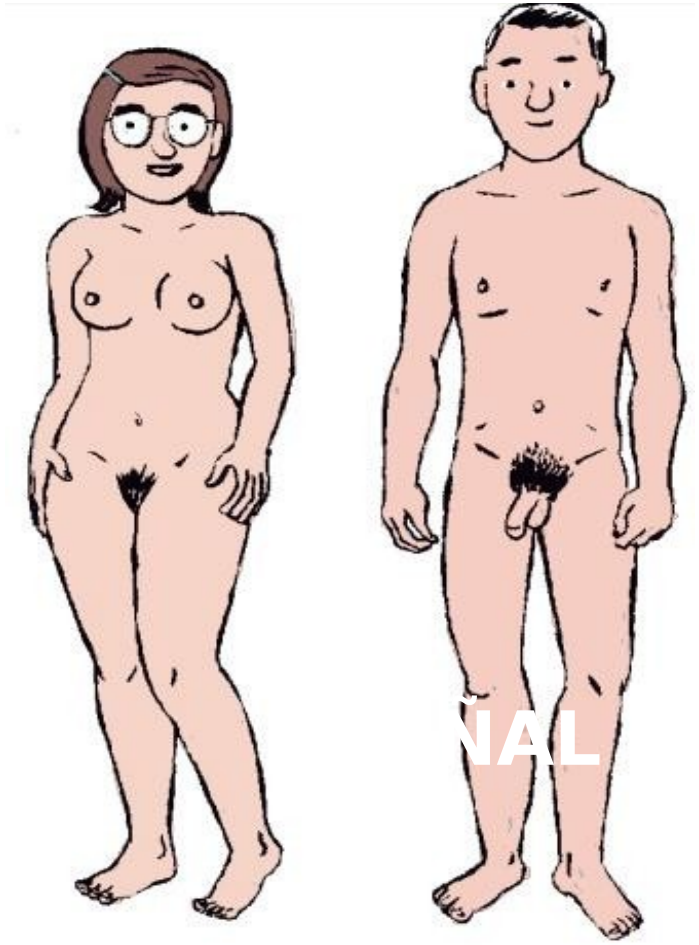
# Números de telefone importantes



**pessoas próximas**

**EMERGÊNCIAS 112**

# QUAL É  A PARTE DO CORPO QUE NOS DOI?



# COMO TE SENTES? O QUE É QUE NÃO ESTÁ BEM?

**É muito importante que antes de ir ao médico, pensemos no que nos está a acontecer e no que queremos dizer-lhe.**

**Uma boa ideia será levar por escrito de maneira a não se esquecer de nada. Se for preciso, peça ajuda a alguém da família ou amigos para escrever essa informação.**

**O médico poderá fazer as seguintes perguntas:**

- Desde quando dói?
- Onde lhe doi?
- Existem momentos em que doi mais? E menos?

# COMPRAR A MEDICAÇÃO

## RECEITA MÉDICA

AGÈNCIA VALENCIANA DE SALUT TRATAMIENTOS VIGENTES

18/10/2013 12:12:03

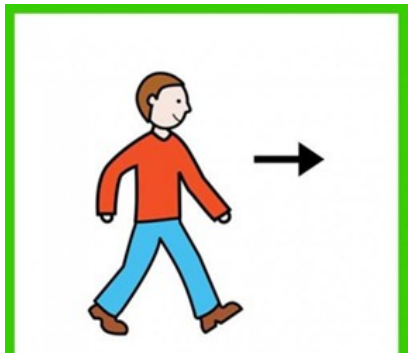
Paciente: - Edad:76a - Régimen:Pensionista - TSI
002 - Aportación 10%
Fecha base: 17/10/2013 Fecha de impresión: 18/10/2013 12:12:05
Margen de antelación de visualización de recetas: 5 días y agrupación en Oficina de farmacia 14 días

PRÓXIMAS DISPENSACIONES DE MEDICAMENTOS

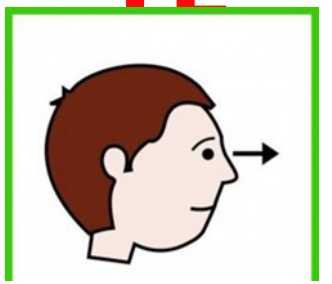
| Oct/13 | Nov/13 | Dic/13 | Ene/14 | Feb/14 | Mar/14 |
|---|---|---|---|---|---|
| sábado 12 | sábado 9 | sábado 7 | sábado 4 | sábado 1 | sábado 1 |
| | | | | | sábado 29 |
| | | | | | |

18/10/2013 12:12:03

## DINHEIRO



## IMPORTANTE



# TOMAR A MEDICAÇÃO

É MUITO IMPORTANTE tomar a medicação SEMPRE
no momento em que o médico disse para tomar

Tomar a quantidade que foi dita para
nós, nem mais ou menos

Se acreditamos que não precisamos de qualquer medicação, ou que não funciona bem para nós, continue a tomar  e vá ao médico o mais depressa possível.

# APLICAÇÕES PARA LEMBRAR QUANDO TOMAR A MEDICAÇÃO

Medisafe

MyTherapy
TheraKey®

**Existem aplicações gratuitas que nos lembram quando temos de tomar a medicação, quando temos o injetável ...**

**Temos que utilizar a melhor maneira de lembrar dos horários e doses, uma vez que é muito importante tomar a medicação quando o médico receitou.**