

Știți cât de important este să aveți medic de familie?

- Nu neglijați înscrierea la medicul de familie și nici vizitele la cabinetul acestuia, pentru controalele periodice!
- Indiferent de vârstă sau de starea de sănătate, acesta este primul specialist care vă poate da cele mai bune sfaturi pe problemele medicale și primul care vă poate recomanda investigațiile clinice necesare îmbunătățirii calității vieții

Într-o țară ca România, în care o persoană moare la fiecare 30 de minute din cauza complicațiilor infarctului miocardic și alte patru sfârșesc, în fiecare oră, prin a pierde lupta cu temutul accident vascular, medicul de familie este personajul cheie în drumul către o viață mai liniștită, fără riscuri majore. Din păcate însă, o mare parte din populația țării noastre, încă nu se află pe lista unui astfel de specialist.

Fie pentru că nu există cabinete de medicină de familie în localitatea lor, fie pentru că nu sunt asigurați la sănătate și consideră că nu au dreptul la un astfel de doctor, majoritatea celor care nu au medic de familie nu-și monitorizează starea de sănătate, iar bolile li se agravează pe zi ce trece. Prin intermediul acestui material, dr. Cătălina Ciocirlan, medic de familie într-o clinică din București, ne ajută să înțelegem mai bine cât de important este să avem medic de familie pentru a trăi mai mult și pentru a avea o viață mai sănătoasă. Concret, medicul de familie este un medic pregătit în toate ariile medicinei, astfel încât să poată diagnostica și trata orice afecțiune medicală. Acesta asigură asistența medicală și socială tuturor pacienților din lista sa, indiferent de vârstă, sex sau patologie și promovează sănătatea, previne îmbolnăvirea și furnizează tratamentul adecvat îmbunătățirii calității vieții.

Care este rolul medicului de familie în viața noastră?

Medicul de familie abordează pacientul atât în condiții de sănătate, cât și în condiții de boală. Acesta are grijă să mențină starea de sănătate a pacientului cu scopul de a preveni și a depista apariția unor boli în faza de început. De asemenea, el tratează complicațiile unei afecțiuni mai vechi. La nevoie, acesta devine coordonator medical pentru pacientul său. El adună date de la pacient, despre simptome, cauze și îl ghidează către cele mai bune soluții de tratament sau către un medic specialist. Medicul de familie îi oferă pacientului suportul unei „navigări” ușoare



în sistemul de sănătate. Relația cu medicul de familie e crucială, ea putând rezolva sau evita multiple dezechilibre. Parteneriatul pacient-familie-medic trebuie să fie unul solid. Nicio decizie nu se ia din pură inițiativă din partea pacientului, deoarece consecințele pot fi dramatice. De exemplu, nimeni nu ar trebui să renunțe la tratamentul fără consultarea și acordul medicului. În caz de probleme reale legate de complianța la un tratament, medicul știe exact cum să procedeze și poate înlocui un agent, poate trata o reacție adversă, poate informa suplimentar și, mai ales, poate liniști pacientul.

Cu ce ne poate ajuta medicul de familie?

Pentru că prevenția este foarte importantă, medicul de familie face un screening eficient, adică testează pacienții pentru a găsi persoanele la risc și a interveni prompt pentru a preveni apariția unei boli, va evita apariția complicațiilor,

gestionând bolile cronice. Acolo unde situația o cere, acesta îi va elibera pacientului concedii medicale, rețete, recomandări și adeverințele de care are nevoie pentru angajare/fișa medicală/pentru copii la intrarea în colectivitate și multe alte documente.

Când putem cere ajutorul?

Fie că a fost internat într-o secție de chirurgie sau pe oricare altă secție medicală, orice pacient poate avea neclarități atunci când se externează. În această situație, medicul de familie poate să-i ofere cât mai multe informații valoroase:

- **Ce înseamnă acele diagnostice?** Medicul de familie îi va explica, în cuvinte cât mai simple, mai ușor de înțeles ce semnifică toți acei termeni de specialitate.

- **Voi rămâne toată viața cu aceste diagnostice?** Cu unele, din păcate da. Multe se pot ameliora cu o viață bazată pe principii sănătoase. Fiecare me-

dic trebuie să-i recomande pacientului: ■ să facă mișcare, ■ să aibă o alimentație optimă, ■ să-și desfășoare activitățile într-o atmosferă cât mai relaxantă.

- **Care este schema de tratament?** De multe ori, pacienții în vârstă au scheme complexe, cu medicații care-i pot încurca. Medicul de familie le face o schemă pe care să o poată urma cu ușurință, fără riscul de supradozare.

- **Iau aceste pastile toată viața sau doar câteva zile?** Mulți nu știu că anumite pastile se iau, în principiu, toată viața. Unii primesc șapte zile de tratament, dar cred că trebuie luate fără oprire și continuă să ia medicamente ce le pot face mult rău. Orice indicație trebuie făcută clară de medicul de familie.

- **Ce pot să mănânc?** Alimentația este extrem de importantă și de multe ori, când vorbim despre o alimentație sănătoasă, automat ne gândim la principii complexe, foarte greu



de respectat. Medicul de familie ne poate simplifica toate aceste lucruri. Slăbitul nu trebuie să fie un chin, ci atigerea unor principii sănătoase care devin rutină.

- **Pot face mișcare?** Chiar și după un infarct miocardic, pacientul trebuie încurajat de medic să facă mișcare, sedentarismul ucide. Urcat trepte, mers pe jos pe distanțe mai lungi, o alergare ușoară din când în când, bicicletă, înot.

Fiecare pacient trebuie să-și strângă surse bune de informare. Dr. Google este de multe ori o alegere nocivă. Niciun pacient nu trebuie să exagereze cu prospectele, citind toate posibilele efecte adverse. Medicul de familie îți oferă o informare decentă și cu atitudine pozitivă îți poate răspunde la toate întrebările.

Ce facem dacă nu empatizăm cu medicul de familie? Cum ne putem înscrie pe lista altui doctor?

Cu toții ne dorim un medic căruia să-i pese de sănătatea noastră. Calitățile unui bun medic de familie sunt, dincolo de competența profesională, compasiunea și empatia. Relația medic-pacient este cel mai frumos lucru din medicină. O privire în ochi, o strângere de mână, o vorbă liniștitoare pot conta enorm pentru pacient. Răspunsurile sigure și simplificate la întrebări sunt obligatorii, pentru că orice om are multe întrebări legate de sănătate.

Pentru înscrierea pe lista unui alt medic de familie aveți nevoie de:

- actul de identitate,
- cardul național de asigurări de sănătate,
- adeverința de asigurat (adeverința de salariat/talon de pensie/adeverința de student),
- dosarul medical de la medicul de familie avut anterior.