

Prevenția, medicina **invizibilă** de zi cu zi

Sistemul medical, oriunde în lume, nu se ocupă doar de tratamente sau de urgențe. Se ocupă **și de prevenție**, chiar dacă aceasta nu e la fel de vizibilă.

Ce înseamnă să *fii asigurat?*

Elevii și studenții beneficiază de asigurare medicală gratuită pe durata studiilor.
(ca student, până la 26 de ani)

A FI ASIGURAT MEDICAL

Înseamnă să ai acces gratuit la medicul de familie, să primești rețete compensate, să poți merge la investigații sau la spital plătit puțin* sau deloc.

A fi asigurat înseamnă de asemenea să poți solicita medicului de familie și consultație de prevenție.

DE UNDE VIN BANII?

Sistemele de asigurare diferă de la țară la țară, ele evoluând odată cu dezvoltarea și modernizarea societăților.

Serviciile de sănătate din majoritatea statelor europene sunt susținute prin taxele plătite de adulți, printr-un mecanism de solidaritate.

DE REȚINUT

*Asigurarea acoperă în general serviciile de bază, existând însă și investigații cu liste de așteptare sau cu plafoane lunare.

Statele se preocupă continuu (prin strategii și programe naționale) să dezvolte servicii de calitate pentru cetățenii lor.

Când mergem la *medic*?

URGENȚĂ

! Suni la 112.

Pentru situații care nu pot aștepta: accidente, dureri severe, dificultăți de respirație, pierderea stării de conștiență.

Accident

Pierderea conștienței

Durere în piept

Nu poți respira

RUTINĂ & PREVENȚIE

+ Mergi la *medicul de familie*.

Pentru tot ce nu e urgență, chiar și atunci când **nu ești bolnav**: prevenție, controale, întrebări care te preocupă.

Recomandări

Simptome de câteva zile

Prevenție

Controale

Vaccinare

★ **Prevenția înseamnă să avem grijă de sănătate din timp**, nu doar atunci când apare o problemă.

Prevenția este formată din:

INVESTIGAȚII

Analize periodice

Permit identificarea timpurie a unor afecțiuni.

Multe boli nu dau simptome la început, dar pot fi descoperite prin analize.

EVALUARE

Controale preventive

Vizite periodice la **medicul de familie** sau la specialist, pentru a evalua stărea de sănătate.

STIL DE VIAȚĂ

Obiceiuri de zi cu zi

Alegeri mici, repetate: alimentația, mișcarea și odihna sunt fundația sănătății pe termen lung.

Alimentație

Odihnă

Mișcare

IMUNIZARE

Vaccinare

Vaccinarea este un **mecanism preventiv** care începe din copilărie și poate continua la vârsta adultă, în funcție de deciziile individuale.

Pediatrie

HPV

Antigripal

Chiar dacă automedicația pare inofensivă, discuția cu medicul este **mai sigură** pentru tine.

RISCURILE AUTOMEDICAȚIEI

Ce poate merge prost.

Diagnostic greșit: simptomele pot ascunde o problemă diferită de cea pe care o bănuiești.

Reacții adverse: un medicament poate produce efecte neașteptate.

Doză sau tratament nepotrivit: alegerea corectă depinde de mulți factori.

MEDICUL DE FAMILIE

De ce are sens

Îți **cunoaște istoricul** medical.

Este pregătit profesional să **evalueze situația** medicală în ansamblu.

Poate recomanda **investigații suplimentare** sau te poate trimite la un **specialist**.

Sănătatea nu începe la *spital*. Începe cu **prevenția**, în gesturile *mici*, de zi cu zi.

DISCUTĂ

Periodic *cu medicul tău de familie*.

OBSERVĂ-ȚI

Somnul, alimentația, nivelul de hidratare și activitate fizică.

FII PRIETEN

Cu tine și cu corpul tău. ***Va fi alături*** de tine toată viața.

Meserii pe care cel mai probabil *le cunoști.*

Sistemul medical este larg, complex, având ca misiune sănătatea oamenilor.

PRIMA LINIE

În contact direct cu pacientul.

Medic, de familie, specialist, urgență

Asistent medical, spital, ambulanță, școli

Moașă, naștere, post-partum

Paramedic, pe ambulanță, serviciile de urgență

SPECIALIZĂRI CLINICE

Pentru o problemă anume.

Medic dentist, stomatologie

Kinetoterapeut, recuperare medicală

Psiholog clinician, sănătate mintală

Logoped, vorbire

Nutriționist, dietă și alimentație

DIAGNOSTIC & FARMACIE

Verifică, măsoară, eliberează.

Farmacist

Tehnician radiolog, radiografii, CT, RMN

Asistent de laborator, analize, microbiologie

COMUNITATE & SISTEM

Aproape de oameni și de servicii.

Asistent comunitar, la primărie, cu familiile

Navigator de pacienți, ghidează, răspunde la întrebări, propune soluții

Meserii despre care **se** *vorbește mai rar.*

În sistemul de sănătate **lucrează și oameni**
pe care nu îi vezi.

DATE & CERCETARE

Înțelege ce se întâmplă.

Epidemiolog de teren,
investighează focare de boală

Cercetător sănătate
publică, parte din universități
și institute

POLITICI & DECIZII

Ce intră pe listă, ce
devine lege.

Analist de politici, rapoarte
care influențează legi

Coordonator screening,
testări naționale (ex.
screening auditiv sau genetic
pentru nou-născuți)

TEREN & CONTROL

Acolo unde apar
riscurile.

Mediator sanitar, punte cu
comunități vulnerabile

Sănătate ocupațională,
sănătatea la muncă

COMUNICARE & VIITOR

Cum ajunge la oameni,
cum evoluează.

Comunicare în sănătate,
campanii contra dezinformării

Farmacovigilență, efecte
adverse ale medicamentelor

Sănătate digitală. aplicații,
telemedicină, AI

Medicina și cercetarea evoluează continuu, odată cu dezvoltarea societății umane.