

10 REGOLE D'ORO PER SALVAGUARDARSI COME PAZIENTE



Fonte dati C.D.C.

Quando si è soggetti a cure mediche, aumenta il rischio di prendere infezioni serie chiamate “infezioni associate a trattamenti medici” (<http://www.cdc.gov/hai/>) che possono portare a sepsi o addirittura morte, specie nei soggetti deboli.

Tali infezioni non sono solamente limitate agli ospedali, ma si manifestano in occasione di cure mediche in cliniche, centri di dialisi, e strutture di cura per degenti cronici; sono spesso associate con strumentazione utilizzata in procedure mediche, come cateteri o ventilatori.

Tali infezioni sono causate da batteri resistenti agli antibiotici, come paziente potete ridurre il rischio di espandere il problema e migliorare l'approccio al farmaco (<http://www.cdc.gov/getsmart/community/index.html>).

ECCO 10 REGOLE FONDAMENTALI DA TENERE SEMPRE IN MENTE PER LA VOSTRA SICUREZZA

SIATE INFORMATI – SIATE PREPARATI – SIATE PARTECIPATI



- 1) **PARLATE:** comunicate al vostro dottore tutti i vostri dubbi e domande, chiedete cosa è stato approntato per la vostra protezione e sicurezza.
- 2) **MANI SEMPRE PULITE:** controllate sempre che tutti, inclusi familiari e amici puliscano le proprie mani prima di toccarvi. Anche i vostri medici DEVONO pulirsi le mani prima di toccarvi, **RICORDATE DI CHIEDERGLIELO!**
- 3) **CHIEDETE OGNI GIORNO SE IL CATETERE CENTRALE E' NECESSARIO** (<http://www.cdc.gov/HAI/bsi/bsi.html>) O CATETERE URINARIO (http://www.cdc.gov/HAI/ca_uti/uti.html): **lasciare** il catetere in sede troppo a lungo aumenta il rischio di infezioni, avvisate immediatamente se notate degli arrossamenti attorno alla zona di contatto, o se il bendaggio si bagna o cade o sembra sporco.
- 4) Informatevi presso il vostro medico riguardo alle procedure di prevenzione delle infezioni chirurgiche (<http://www.cdc.gov/HAI/ssi/ssi.html>) e come voi potete prepararvi correttamente. Comunicate tutti i vostri problemi in preparazione all'operazione.
- 5) **CHIEDETE SEMPRE AL MEDICO CURANTE:** cambiate sempre ago e siringa ad ogni iniezione?

- 6) **OCCHIO AGLI ANTIBIOTICI:** prima di prendere un antibiotico informatevi prima se è stato fatto l'antibiogramma specifico, test di dosaggio, frequenza e durata. Altrimenti rischiate di prendere un antibiotico che non avrà altro effetto se non allungare i tempi di guarigione. **RICORDATE L'ANTIBIOTICO NON FUNZIONA NEI CONFRONTI DI VIRUS COME QUELLI INFLUENZALI!**



- 7) **ATTENZIONE AI FENOMENI DIARROICI** (http://www.cdc.gov/hai/organisms/cdiff/cdiff_infect.html): Avvisate subito il dottore in caso di 3 o più fenomeni diarroici nell'arco delle 24h, specie se siete sotto cura antibiotica.
- 8) **RICONOSCETE I SEGNI E SINTOMI DELL'INFEZIONE:** alcune infezioni cutanee, MRSA (<http://www.cdc.gov/mrsa/community/photos/index.html>), appaiono con rossori, dolore o drenaggio nel punto di contatto del catetere, o zona cicatriziale e viene seguita da febbre. Le infezioni possono portare a sepsi, con sviluppo di diarrea, vomito, mal di gola. **AVVISATE SUBITO IL VOSTRO CURANTE.**
- 9) **VACCINATEVI: LA VACCINAZIONE VOSTRA E DEI VOSTRI FAMILIARI CONTRO L'INFLUENZA ED ALTRE INFEZIONI.**
- 10) **COPRITE BOCCA E NASO:** In caso di tosse o raffreddore, i germi possono viaggiare per più di 90 cm! Usate una mascherina o tessuto per ridurre il rischio di contagio.

BUONA SALUTE A TUTTI!