

LEKÁRI A

LEKÁRKY



PIATA ČASŤ PRÍRUČKY ČO POTREBUJEM?



Detský fond
Slovenskej republiky

ambulancie

gynekológ/ička

preventívna
prehliadka

očný/á lekár/ka

keď sa pichneš ihlou

očkovanie

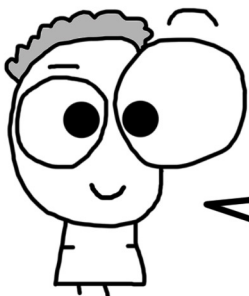
zubár/ka



OTVOR A NÁJDI,
ČO POTREBUJEŠ.

V PRÍRUČKE **LEKÁRI A LEKÁRKY** NÁJDEŠ INFORMÁCIE O RÔZNYCH LEKÁROCH A LEKÁRKACH, POVINNÝCH OČKOVANIACH, AKO MÔŽEŠ ZISTIŤ, ŽE TVOJE DIEŤA POTREBUJE OKULIARE, KEDY A K AKÉMU/EJ GYNEKOLOGOVI/ČKE MAJÚ CHODIŤ DIEVČATÁ, KDE A AKO SI NÁJDEŠ LEKÁRA/KU, KTORÉHO/Ú POTREBUJEŠ, ČO MÁŠ UROBIŤ, KEĎ SA PICHNEŠ IHLOU NA ULICI.

AK TI NIEČO NEBUDE JASNÉ, BUDEŠ MAŤ OTÁZKY A NENÁJDEŠ TU ODPOVEDE, PRÍDI SA OPÝTAŤ ČI UŽ TAM, KDE SI SA DOSTAL/LA K TEJTO PRÍRUČKE, ALEBO DO ZDRAVOTNÉHO STREDISKA ČI LEKÁRNE. ŽELÁME TI PRI TOM VEĽA ODVAHY.



ZDRAVIE JE V ŽIVOTE VEĽMI DÔLEŽITÉ. KEĎ SME CHORÍ/É ČI MÁME ÚRAZ, CÍTIME BOLEŠŤ, SME SMUTNÍ/É, NEMÔŽME ROBIŤ VŠETKO, ČO BY SME CHCELI. STARAJ SA O SVOJE ZDRAVIE A BUDEŠ SA CÍTIŤ LEPŠIE.

OBSAH

ambulancie 4

preventívna prehliadka .. 6

očkovanie 7

gynekológ/ička 9

očný/á lekár/ka 10

zubár a zubárka 11

čo robiť, keď sa pichneš

ihlou na ulici 12



AMBULANCIE

Je dobré mať svojho všeobecného lekára/ku. K nemu ideš, keď cítiš, že si chorý/á, niečo ťa bolí. Buď ťa bude liečiť on/ona alebo ťa pošle za nejakým odborným/ou lekárom/kou - napr. na chirurgiu, očné, kožné, gastro.

AKO SI NÁJŠŤ LEKÁRA ČI LEKÁRKU:



Ak potrebuješ všeobecného lekára/ku pre seba či svoje dieťa, odporúčame ti prihlásiť sa k tomu/tej, čo je najbližšie pri tvojom bydlisku.

- nájsť si lekára/ku v zdavotnom stredisku

ZDRAVOTNÉ STREDISKO, LOTYŠSKÁ 1

Nachádza sa oproti Pentagonu cez cestu. Sú tu ambulancie všeobecných detských lekárk, tiež pre dospelých, je tu gynekológ a zubárky i zubári.

ZDRAVOTNÉ STREDISKO, BEBRAVSKÁ 1 02 63 837 822

Nachádza sa oproti Nákupnému centru Hron (známe ako Tesco Hron). Sú tu ambulancie všeobecných lekárk pre deti i dospelých, chirurgia, kožné, logopédia, očná, ortopédia, rehabilitácie, röntgen, zubné ambulancie.

ZDRAVOTNÉ STREDISKO, RAJECKÁ 1

Nachádza sa na konci pešej zóny vo Vrakuni. Je tu ambulancia všeobecnej lekárky pre dospelých a odborné ambulancie – neurológia, psychiatria, diabetológia, psychologička, homeopatia, akupunktúra.

● nájsť si lekára/ku na internete

Choď na internet na www.navstevalekara.sk, zvol' si lokalitu (napr. Bratislava, Vrakuňa), potom si vyber akého lekára/ku hľadáš – špecializácia (napr. chirurg, gynekológ, ortopéd). Nájdeš tam adresu, kde má ambulanciu, ordinačné hodiny, telefónne číslo i čísla autobusov, ktorými sa tam dostaneš.

● spýtať sa svojho/ej

všeobecného/ej lekára/ky

Ak potrebuješ ísť k odbornému/ej lekárovi/ke, spýtaj sa svojho/ej všeobecného/ej lekára/ky. On/ona má v tom prehľad alebo aj on/ona sám/a ťa za niekým pošle, keď budeš potrebovať'.



PREVENTÍVNA PREHLIADKA

Preventívna prehliadka znamená, že lekár/ka vyšetří dieťa alebo dospelého či je zdravé/ý, či dieťa dobre rastie a vyvíja sa, či dobre vidí, niekedy mu zoberie krv, moč. Preventívnu prehliadku vykonáva všeobecný/á lekár/ka dieťaťa či dospelého.

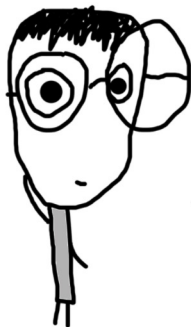


KEDY ÍŠŤ NA PREVENTÍVNU PREHLIADKU:

- s novonarodeným dieťaťom do 48 hodín po príchode z pôrodnice - lekár/ka by mala prísť k vám domov
- 9 prehliadok do 1. roku života dieťaťa, z toho minimálne 3 počas prvých troch mesiacov jeho života - kedy máš s dieťaťom prísť ti povie lekár/ka
- keď má dieťa 18 mesiacov - jeden a pol roka - dohodni sa s lekárom/kou, kedy máš prísť



- medzi 3. a 18. rokom dieťaťa chod' so svojim dieťaťom na preventívnu prehliadku jedenkrát za 2 roky
- od 18 rokov chod' na preventívnu prehliadku jedenkrát za 2 roky

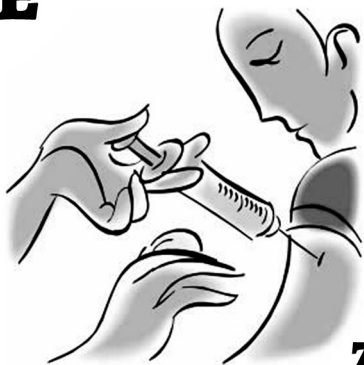


Chodievaj na preventívne prehliadky. Pre tvoje dieťa to je veľmi dôležité. Rovnako aj pre teba. Lekár/ka môže zistiť, či dieťaťku alebo tebe nehrozí nejaká choroba a odporučí ti, ako sa starať o zdravie svojho dieťaťa i seba.

OČKOVANIE

Očkovanie slúži na ochranu pred infekčnými chorobami.

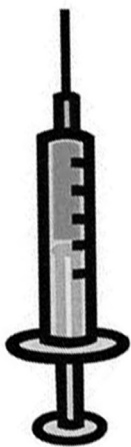
Niektoré očkovania sú **povinné** (napr. detská obrna, tetanus, čierny kašeľ), iné sú **dobrovoľné** (napr. chrípka, hepatitída)..



Očkované bývajú predovšetkým deti. Lekár/ka ti dá vedieť, kedy je potrebné prísť na čokovanie. Keď k lekárovi/ke budeš so svojim diet'at'om chodiť, isto nič nezmeškáš.

KEDY BÝVAJÚ DETI OČKOVANÉ:

Pre istotu, aby si niečo nezmeškal/la, tu máš napísané mesiace a roky diet'at'a, kedy máš s ním ísť na očkovanie.



- v 3. mesiaci života diet'at'a
- v 5. mesiaci života diet'at'a
- v 11. mesiaci života diet'at'a
- od 15. do 18. mesiaca života diet'at'a
- v 6. roku
- v 11. roku
- v 13. roku
- dospelí majú ísť každých 15 rokov na preočkovanie

AK MÁŠ NEJAKÉ ZÁHADY OHĽADOM OČKOVANIA A CHCEŠ VEDIET' VIAC, POPÝTAJ SA LEKÁRA/KY ALEBO SI POZRI NA INTERNETE. NAPIŠ DO GOOGLU "OČKOVANIE" A ČÍTAJ...

GYNEKOLÓG/IČKA

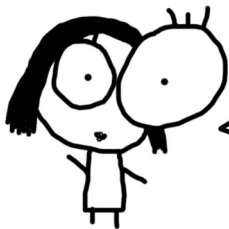
Gynekológ/ička je ženský/á lekář/ka. Keď už máš 18 rokov mala by si navštevovať gynekológ/ičku raz za rok. Do svojich 15. rokov môžeš navštevovať detského/ú gynekológa/ičku.



DŮVODY, PREČO ÍŠŤ KU GYNEKOLÓGOVI/IČKE:

Odporúčame ti navštíviť gynekológa/ičku, ak:

- máš problémy s menštruáciou
- výtok
- máš bolesti v podbrušku
- plánuješ sexuálne žiť
- mala si nechránený pohlavný styk
- potrebuješ antikoncepciu



Chodievaj na preventívne prehliadky aj ku gynekológovi/ičke.

Môže ti to pomôcť pred prípadnými zdravotnými problémami.

OČNÝ/Á LEKÁR/KA

Odporúčame ti myslieť na zdravie očí svojho dieťaťa i svoje oči. Ak dobre nevidíš, choď do očnej ambulancie, kde ti vyšetria zrak a ak potrebuješ, predpíšu ti nosenie okuliarov.



AK DOBRE NEVIDÍŠ,
NOS OKULIARE.
LEPŠIE UVIDÍŠ, AJ BUDEŠ
VYZERAŤ ŠTÝLOVO.

Malé dieťa nepovie „nevidím dobre“. To, že má trochu rozmazaný obraz, nevidí do diaľky alebo má občas kvôli škúleniu zdvojené videnie, považuje dieťa za normálne.

Úplne prvýkrát očnou prehliadkou prejde dieťa po narodení, ďalšie by malo absolvovať u svojho detského lekára vo veku 1, 3 a 6 rokov.

Pokiaľ sa v rodine vyskytli očné vady, ako sú tupozrakosť alebo škúlenie, malo by dieťa prejsť vo veku jedného roka vyšetrením u detského očného/ej lekára/ky.

ZUBÁR A ZUBÁRKA

Ak si chceš napríklad odkusnúť z jablka, či žuť žuvačku, potrebuješ k tomu zuby. A tak ti odporúčame starať sa o ne. Čisti si ich aspoň ráno a večer. A navštevuj zubára/ku.



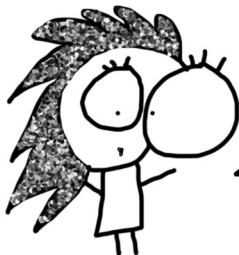
PREVENTÍVNA PREHLIADKA U ZUBÁRA/KY:

Staraj sa o svoje zuby ešte skôr, ako t'a začnú bolieť. Chodievaj na preventívne prehliadky.

- ak ešte nemáš 18 rokov, mal by si chodiť k zubárovi/ke raz za dva roky
- ak už máš 18 rokov, chodievaj k zubárovi/ke každý rok
- ak si tehotná, tak choď k zubárovi/ke na začiatku tehotenstva (prvý trimester) a potom pred jeho koncom (začiatok 3. trimestra)

U ZUBÁRA NEPLATÍŠ ZA ZÁKLADNÉ OŠETRENIE ZUBNÉHO KAZU,
AK CHODÍŠ NA PREVENTÍVNE PREHLIADKY.

ČO UROBIŤ, KEĎ SA PICHNEŠ IHLOU NA ULICI

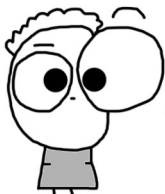


1.

POKÚS SA OSTAŤ
V POKOJI NAJVIAC,
AKO SA LEN DÁ.

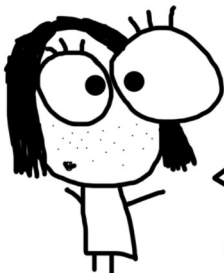
RANKU NECHAJ VOĽNE KRVÁČAŤ
A VYTLAČ SI KRV Z NEJ.
ODPLAVÍŠ TÝM VÍRUSY
A ĎALŠIE MIKRÓBY.

2.



3.

MIESTO PORANENIA DÔKLADNE
POUMÝVAJ A VYDEZINFIKUJ.

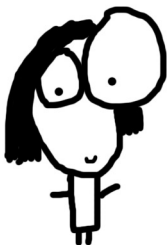
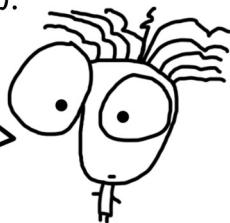


4.

OKAMŽITE VYHL'ADAJ LEKÁRA/KU,
VŠETKO MU/JEJ Povedz a NECHAJ
SI ODOBRAŤ KRV, ABY SA ZISTILO,
AKÉ PROTILÁTKY MÁŠ
A V AKOM MNOŽSTVE.

LEKÁR/KA TI Povie, KEDY
BUDEŠ MAŤ VÝSLEDKY KRVI
A KEDY EŠTE PRÍDEŠ NA KRV,
ABY SA ZISTILO, ČI SI SA
NAKAZILA/LA ALEBO NIE.

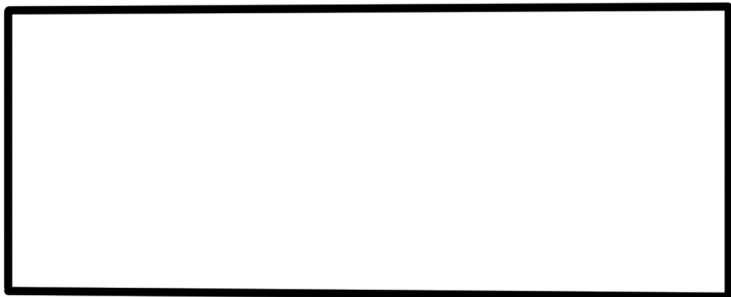
5.



6.

POKIAL' BY SI SA NAOZAJ
NAKAZIL/LA, DOSTANEŠ
PROTIVÍRUSOVÚ LIEČBU.

AK POTREBUJEŠ POMÔCŤ ALEBO SA O NIEČOM POROZPRÁVAŤ,
PRÍD ZA NAMI, ALEBO NÁM ZAVOLAJ.



Detský fond
Slovenskej republiky
www.dfsr.sk



MIXÁČIK

**Túto príručku vytvoril Detský fond Slovenskej republiky
v rámci projektu Podpora a rast v Mixklube a Mixáčiku.**



NADÁCIA
OTVORENEJ
SPOLOČNOSTI



ICELAND
LIECHTENSTEIN
NORWAY

eea
grants

Projekt Podpora a rast v MIXklube a MIXáčiku bol podporený sumou 4.997,97 EUR z Fondu pre mimovládne organizácie, ktorý je financovaný z Finančného mechanizmu EHP 2009-2014. Správcom Fondu je Nadácia otvorenej spoločnosti - Open Society Foundation. Cieľom projektu Podpora a rast v MIXklube a MIXáčiku je posilnenie zraniteľných skupín.