

La documentazione da preparare PRIMA della visita dal Medico o della consulenza dal Naturopata

Ci sono trucchi che facilitano la vita, non soltanto la tua, ma anche quella del Professionista della salute a cui ti rivolgi. Capita spesso che la persona arrivi con un fascio di esami del sangue, ecografie, radiografie, il tutto ammassato a casaccio in una borsa, e la rovesci sulla scrivania.

Questo fa disperdere tempo prezioso, che potrebbe essere impiegato meglio, durante la Consulenza.

Vediamo qualche suggerimento, per rendere più facile e snella la consultazione della documentazione medica:

- Compra **1 raccoglitore ad anelli, 1 pacco di buste forate trasparenti**, con anelli, adeguate al raccoglitore, nel formato A4 (che è quello classico di un foglio di carta), e **1 pacco di etichette bianche**.
- Inizia a mettere ordine tra i documenti, **facendo vari mucchi e suddividendo**: esami del sangue, ecografie, Tac, risonanze magnetiche, MOC, pap-test, visite specialistiche, elettrocardiogrammi, ricoveri ospedalieri o in pronto Soccorso, etc.
- Poi, per ogni mucchio già suddiviso, **crea un ordine**, creando una pila **in ordine di data**; ti consiglio, per ogni tipologia, di mettere il più vecchio sotto e via via, a salire, il più recente, in modo che **il primo a vedersi sia esattamente l'ultimo esame di quella categoria**.
- Sistema ogni tipologia di esame, messo nell'ordine di data suindicato, in **una** busta trasparente.
- **Attacca sopra ogni busta una etichetta** e scrivi a chiare lettere, in stampatello, la tipologia degli esami contenuti, ad esempio "ESAMI DEL SANGUE", o "RADIOGRAFIE", o "CONTROLLI GINECOLOGICI", etc.
- Sistema ogni cartellina così completata, nel raccoglitore ad anelli.
- Compilate un foglio **con i vostri dati, la fotocopia del vostro codice fiscale (tessera sanitaria), la fotocopia del vostro documento di identità, i numeri di telefono dei vostri famigliari da contattare per le emergenze, e l'attestazione del vostro GRUPPO SANGUIGNO**. Mettete questo foglio e le fotocopie come PRIMA cartellina da consultare, in modo che sia la prima informazione ad essere trovata.
- Fate un elenco di **alimenti, sostanze o farmaci a cui siete allergici o intolleranti**, e mettetelo bene in evidenza, mettendolo in una cartellina all'inizio del raccoglitore, o addirittura scrivetelo sulla copertina interna del raccoglitore, in modo che sia la prima informazione ad essere trovata.

Un altro problema è portare al professionista della Salute **l'ELENCO DEI FARMACI** o degli **INTEGRATORI** che si assumono, perché egli deve essere informato per poter evitare interazioni, sovrapposizioni, complicanze, ed evitare assunzione di cibi che potrebbero

interferire (e sono molte di più di quelle che pensate!). *Come risolvere e rendere tutto più pratico e sicuro?*

- Prendete ogni foglietto (bugiardino) ed inseritelo in una busta ad anelli. Mettete una etichetta sulla busta, indicando questi dati:
- nome del **Medico curante che lo ha consigliato** e data di inizio assunzione (esempio da giugno 2015);
- orario e modalità di assunzione nella giornata (esempio ore 6,30 a digiuno);
- per gli integratori, schiacciate la scatoletta o fate una fotocopia della etichetta, per dare modo di vedere la composizione, e mettete le indicazioni di orario e modalità di assunzione.
- Ricordate di aggiornare l'etichetta, ogni qual volta modificate la terapia, indicando **“sospeso”** o **“sostituito con ...”**.

Tutte queste accortezze, oltre ad evitare dimenticanze o errori, vi saranno utili se doveste avere un problema urgente. Pensate di dover correre al **pronto soccorso**, o di chiamare un'Ambulanza, avrete tutto in un raccoglitore, in modo ordinato, che potrete portare con voi o essere prelevato e consultato dai medici, in modo funzionale e veloce. L'ordine consente una tempestività nell'emergenza che potrebbe salvarvi la vita, ma facilita anche il lavoro dei professionisti della Salute, che consulterete in Studio; **qualunque sia il professionista, apprezzerà e avrà più tempo da dedicarvi, se non dovrà perdere tempo a sistemare i vostri esami!**

Rosanna Pilia, naturopatia Bio-integrata funzionale e Micoterapia, Centro Salute naturale Alessandria via Wagner 23 – si riceve su appuntamento tel. 3393733715

www.rosannapilia.com

Se hai trovato interessante questi suggerimenti potrai:

- Condividere sui social o via email per fare in modo che lo leggano anche i tuoi collegamenti;
- Stampare una copia e darla ai tuoi familiari e amici, in modo che anche loro possano mettere in ordine la loro documentazione medica.
- Confermare le mie competenze direttamente sul mio profilo [cliccando qui](#); o lasciare le referenze sulla [pagina professionale di Facebook](#)
- visitare il mio [sito web](#) per conoscere di più la naturopatia e come può essere utile per la tua salute e per la prevenzione

Documento soggetto a Copyright©, di proprietà di Rosanna Pilia.

È possibile la diffusione esclusivamente con divulgazione integrale del testo e dei relativi link.