

SALUTE IN FAMIGLIA: COME ORGANIZZARE I DATI

Il documento di sintesi è un metodo efficace per avere tutte le informazioni importanti a portata di mano senza stress. Ecco i passi da seguire:

1 **Scrivere su un foglio** digitale (word) o cartaceo i seguenti dati:

- **Dati personali:** nome, cognome, indirizzo di residenza e domicilio, luogo e data di nascita e codice fiscale.
- **Persone autorizzate ad essere avvisate in caso di emergenza:** creare un elenco con il nome, cognome, telefono e grado di parentela.
- **Informazioni generali:** nominativo del medico di famiglia, gruppo sanguigno e fattore RH, elenco delle vaccinazioni eseguite indicando anche le date dei richiami. Fare un elenco dei disturbi / patologie in ordine cronologico, indicando l'organo interessato, il tipo di esame eseguito, il nome del medico e la struttura sanitaria presso cui è stato eseguito.
- **Tessera sanitaria:** fare una fotocopia fronte - retro, ritagliarla e incollarla sul fondo del foglio.

2 Piano terapeutico: su un foglio dedicato, ritagliare il fronte delle scatole dei farmaci sui quali vi sono tutti i riferimenti e, di lato ad ognuno, scrivere la quantità da somministrare e gli orari in cui prenderli. Questo metodo aiuta nella routine quotidiana e i medici ad avere una panoramica precisa della terapia completa del paziente.

3 Storia clinica dei genitori: tenere traccia delle patologie avute in famiglia che spesso sono utili per fare indagini più complete.

4 Creare un raccoglitore per ogni componente della famiglia: con l'ausilio di buste trasparenti dividere gli esami per categoria, ad esempio: cuore, polmoni, occhi, ecc., in ordine cronologico crescente, al fine di avere sempre davanti quelli più recenti. In prima pagina inserire il documento di sintesi.