

Παρακολούθηση από Γενικό/ Οικογενειακό Ιατρό

Συγγραφέας: [Kelsey Zhao](#) | Επιμέλεια: [James Milligan](#) | Δημοσίευση: 19 Μάρτιος 2024 | Ενημέρωση: ~

Το SCIRE θα ήθελε να αναγνωρίσει την προσφορά του προσωπικού του [Spinal Cord Injury BC](#) που συνεισέφερε ανεκτίμητη γνώση και εμπειρία για την ανάπτυξη αυτού του άρθρου.

Βασικά σημεία

- Οι Γενικοί/ Οικογενειακοί Ιατροί (Γ/ΟΙ) βοηθούν στην διαχείριση της υγείας σας καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής σας. Μπορούν να διαγνώσουν και να αντιμετωπίσουν συχνά θέματα υγείας και να συντονίσουν την εξειδικευμένη ιατρική φροντίδα.
- Δείτε τον Γ/ΟΙ σας όποτε έχετε κάποια ανησυχία για την υγεία σας και να συζητήσετε την πιθανότητα για ετήσιο έλεγχο.
- Σε αυτό το άρθρο, παρέχουμε ένα λεπτομερή οδηγό προετοιμασίας ενός ραντεβού με έναν Γ/ΟΙ μετά την οικογένειά σας.
- Λίστες Υγείας μπορούν να βοηθήσουν εσάς και τον Γ/ΟΙ σας να εξασφαλίσουν ότι γίνονται οι εξετάσεις ρουτίνας.
- Υπάρχουν πολλές διαδικτυακές πηγές και τοπικοί οργανισμοί που μπορεί να συμβουλευτεί ο Γ/ΟΙ σας ώστε να μάθει περισσότερα για την φροντίδα ατόμων με κάκωση νωτιαίου μυελού.

Τι είναι ο Γενικός/ Οικογενειακός Ιατρός;

Οι Γενικοί/ Οικογενειακοί Ιατροί φροντίζουν για την καθημερινή υγεία των ανθρώπων σε όλα τα στάδια της ζωής του. Είναι συχνά η πρώτη επαφή όταν κάποιος έχει ένα μη επείγον πρόβλημα υγείας. Διαδραματίζουν κεντρικό ρόλο στην ομάδα φροντίδας υγείας για άτομα με κάκωση του νωτιαίου μυελού (ΚΝΜ) και θα διατηρήσετε μια σχέση με τον Γ/ΟΙ σας για πολλά χρόνια. Οι αρμοδιότητες ενός Γ/ΟΙ περιλαμβάνουν:

- Διάγνωση και θεραπεία κοινών καταστάσεων υγείας.
- Ενθάρρυνση και παροχή συμβουλών για έναν υγιή τρόπο ζωής.
- Διεξαγωγή προληπτικού και λοιπού ελέγχου.
- Παραπομπή πιο σύνθετων ή συγκεκριμένων προβλημάτων σε ειδικούς.
- Συντονισμός της φροντίδας που λαμβάνετε από ειδικούς, προγράμματα κ.λπ.



Πότε πρέπει να δω τον Γενικό/ Οικογενειακό Ιατρό;

Τα άτομα με ΚΝΜ θα πρέπει να βλέπουν έναν Γ/ΟΙ κάθε φορά που υπάρχει κάποιο θέμα υγείας που πρέπει να αντιμετωπιστεί. Λόγω των πολύπλοκων προβλημάτων υγείας, τα άτομα με ΚΝΜ θα πρέπει να συζητήσουν με τον Γ/ΟΙ τους εάν θα ήταν κατάλληλος ένας ετήσιος κλινικός έλεγχος.

Εάν έχετε πρόβλημα υγείας και δεν έχετε ή δεν μπορείτε να φτάσετε σε Γ/ΟΙ, εξετάστε τις ψηφιακές υπηρεσίες υγείας, τις υπηρεσίες τηλεϊατρικής και άλλες πρωτοβάθμιες κλινικές. Εάν χρειάζεστε άμεση φροντίδα, επισκεφθείτε ένα τμήμα επείγοντων. Εάν η κατάστασή σας είναι σοβαρή ή απειλητική για τη ζωή, μεταβείτε στην πλησιέστερη δομή έκτακτης ανάγκης ή καλέστε τον περιφερειακό αριθμό τηλεφώνου έκτακτης ανάγκης.

Εάν δεν έχετε Γ/ΟΙ, μάθετε εάν υπάρχει κοινοτικό ή κυβερνητικό μητρώο που θα σας βάλει σε λίστα αναμονής για να βρείτε έναν.

Πότε πρέπει να πάω σε τμήμα επείγοντων;

Πηγαίνετε σε τμήμα επείγοντων εάν...

- Χρειάζεστε άμεση φροντίδα και δεν μπορείτε να κλείσετε ραντεβού με τον Γ/ΟΙ σας αρκετά σύντομα (για παράδειγμα, λοίμωξη ή τραυματισμός πίεσης που θα επιδεινωθεί με το χρόνο).

Πηγαίνετε στο τμήμα επείγοντων ή καλέστε τον περιφερειακό αριθμό έκτακτης ανάγκης εάν...



- Η κατάσταση σας χειροτερεύει πολύ γρήγορα.
- Η κατάσταση σας είναι απειλητική για τη ζωή.
- Έχετε αυτόνομη δυσριφλεξία που δεν ανταποκρίνεται καλά στη θεραπεία.
- Το πρόβλημα είναι ευαίσθητο στο χρόνο και δεν μπορείτε να κλείσετε ραντεβού με τον Γ/ΟΙ σας αρκετά σύντομα/ δεν υπάρχει κέντρο επείγουσας φροντίδας κοντά.

Πώς προετοιμάζομαι για ραντεβού;

Τα ραντεβού με τον Γ/ΟΙ σας είναι συχνά σύντομα χρονικά. Αυτός ο οδηγός παρέχει προτάσεις που θα σας βοηθήσουν να αξιοποιήσετε στο έπακρο το ραντεβού σας. Οι περισσότεροι Γ/ΟΙ δεν έχουν πολλούς ασθενείς με ΚΝΜ και δεν είναι εξοικειωμένοι με τις ανάγκες υγειονομικής περίθαλψής τους. Παρόλο που τα άτομα με ΚΝΜ δεν πρέπει να είναι υπεύθυνα για την εκπαίδευση άλλων σχετικά με την ΚΝΜ, είναι σημαντικό να είστε κοντά στις δικές σας ανάγκες. Το να γίνετε ειδικός στη δική σας υγεία μπορεί να σας βοηθήσει να εργαστείτε με τον Γ/ΟΙ σας ως ομάδα και να παραμείνετε υγιείς.

Γράψτε τι θέλετε να αντιμετωπίσετε στο ραντεβού

- **Τρέχοντες προβληματισμοί γύρω από την υγεία σας.** Συγκεντρώστε πληροφορίες για να προσπαθήσετε να κατανοήσετε το πρόβλημα, τι μπορεί να το προκαλεί και πιθανές λύσεις



- **Ερωτήσεις** που έχετε σχετικά με την υγεία σας ή πιθανές θεραπείες/ θεραπείες
- **Συνταγές** που πρέπει να ξανασυνταγογραφηθούν
- **Έντυπα και παραπομπές** που πρέπει να συμπληρωθούν και να υπογραφούν. Για παραπομπές σε προγράμματα, βεβαιωθείτε ότι πληρείτε τις απαιτήσεις καταλληλότητας. Εάν απαιτείται επιστολή παραπομπής, τα πράγματα μπορεί να επιταχυνθούν εάν παρουσιάσετε στον Γ/ΟΙ σας ένα αρχικό σχέδιο της επιστολής.

Είναι πιθανό να μην μπορούν να αντιμετωπιστούν όλες οι ανησυχίες σας σε ένα μόνο ραντεβού. Ορίστε προτεραιότητες έχοντας κατά νου το ποιες ανησυχίες θέλετε να αντιμετωπιστούν το συντομότερο δυνατό και ποιες μπορούν να περιμένουν για άλλο ραντεβού.

Φέρτε ενημερωμένες ιατρικές πληροφορίες

Βεβαιωθείτε ότι ο Γ/ΟΙ σας είναι ενημερωμένος για το ιατρικό ιστορικό σας. Για τα δικά σας αρχεία, μπορεί να είναι χρήσιμο να διατηρείτε ένα φάκελο των προσωπικών ιατρικών πληροφοριών σας. Αυτός θα μπορούσε να είναι ένας φυσικός ή ένας ψηφιακός φάκελος. Αυτά τα αρχεία μπορεί να περιλαμβάνουν:

- **Ένα ημερολόγιο υγείας:** Κρατήστε ένα ημερολόγιο με τις συνεχιζόμενες ανησυχίες για την υγεία, τα συμπτώματα που αντιμετωπίζετε και τις καθημερινές σας δραστηριότητες. Αυτό δίνει στο ιατρό σας περισσότερες πληροφορίες για να κατανοήσει καλύτερα και να αντιμετωπίσει το ζήτημα (για παράδειγμα, εάν αντιμετωπίζετε επίμονες λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος, ένα ημερολόγιο της ουροδόχου κύστης μπορεί να σας βοηθήσει να βρείτε τη βασική αιτία). Η [εφαρμογή SCI Health Toolkit](#) είναι ένα δωρεάν, εύχρηστο εργαλείο που έχει σχεδιαστεί για να σας βοηθήσει να παρακολουθείτε τις αλλαγές στην υγεία σας και να σας καθοδηγεί στους απαιτούμενους ελέγχους.
- **Φάρμακα:** Σημειώστε το όνομα του φαρμάκου, τη δόση και πότε χρειάζεται επανασυνταγογράφηση. Δωρεάν εφαρμογές όπως η [εφαρμογή Medisafe](#) μπορούν να σας βοηθήσει να παρακολουθείτε τα φάρμακά σας.
- **Άλλες θεραπείες ή συμπληρώματα:** Συμπεριλάβετε οποιαδήποτε μη συνταγογραφούμενα φάρμακα, βιταμίνες, και φυσικές θεραπείες που παίρνετε. Σημειώστε τυχόν θεραπείες εναλλακτικής ιατρικής που χρησιμοποιείτε.
- **Εξετάσεις προσυμπτωματικού ελέγχου:** Παρακολούθηση εξετάσεων/προσυμπτωματικού ελέγχου ρουτίνας και πότε πρέπει να προγραμματιστεί ο επόμενος έλεγχος. Κρατήστε αρχείο των αποτελεσμάτων των εξετάσεων και των αποτελεσμάτων απεικόνισης, εάν υπάρχουν.

Προσβασιμότητα

Εάν αυτό είναι το πρώτο σας ραντεβού με τον Γ/ΟΙ σας μετά τον τραυματισμό σας, ίσως χρειαστεί να τηλεφωνήσετε ή να επισκεφθείτε το γραφείο τους για να ρωτήσετε σχετικά με την προσβασιμότητα.

Προσβασιμότητα κτιρίων

- Χώρος στάθμευσης για ΑμεΑ
- Προσβάσιμες διαδρομές μέσα και σε όλο το κτίριο
- Αυτόματες ηλεκτρικές πόρτες

Προσβασιμότητα ιατρικού εξοπλισμού

- Εξεταστική κλίνη προσβάσιμη με ρυθμιζόμενο ύψος
- Εξοπλισμός μεταφοράς και ανύψωσης
- Ζυγαριές προσβάσιμες σε αμαξίδια

Ευελιξία προγραμματισμού

- Ραντεβού αργότερα μέσα στην ημέρα
- Προγραμματισμένα ραντεβού γύρω από άλλες δεσμεύσεις που σχετίζονται με την υγεία, όπως φυσικοθεραπεία ή ρουτίνα εντέρου.
- Μεγαλύτερα ραντεβού για την αντιμετώπιση σύνθετων προβλημάτων υγείας, μεταφορών, δερματικών διαταραχών κ.λπ.
- Εικονικά ή τηλεφωνικά ραντεβού για ορισμένες ανησυχίες.



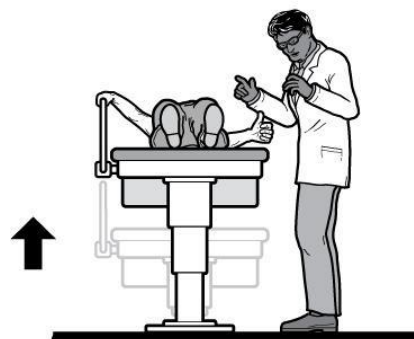
Κλινική Εξέταση

Υπάρχουν πολλοί προσυμπτωματικοί έλεγχοι, εξετάσεις και έλεγχοι που απαιτούν μια δια ζώσης διαδικασία όπου το σώμα σας εξετάζεται οπτικά, απτικά, χρησιμοποιώντας ιατρικά εργαλεία ή λαμβάνοντας δείγμα κυττάρων. Μπορεί επίσης για τη διαδικασία να σας ζητηθεί να μεταφερθείτε. Η προετοιμασία και η ενημέρωση για αυτές τις διαδικασίες μπορεί να κάνει την εμπειρία σας ασφαλέστερη και πιο άνετη. Μερικές συμβουλές που πρέπει να θυμάστε:



Εξοπλισμός εξετάσεων

- Εάν δεν υπάρχει διαθέσιμος προσβάσιμος εξοπλισμός, όπως μια ρυθμιζόμενη καθύψος εξεταστική κλίνη, φέρτε έναν φροντιστή, έναν φίλο ή κάποιον συγγενή που να μπορεί να σας βοηθήσει να μεταφερθείτε με ασφάλεια και να παραμείνετε στο πλάι της κλίνης για να αποφύγετε πτώσεις.
- Εάν απαιτείται προσβάσιμος εξοπλισμός για τη διαδικασία, εσείς ή ο Γ/ΟΙ σας μπορεί να χρειαστεί να επικοινωνήσει για να ολοκληρώσετε τη διαδικασία σε άλλη κλινική ή νοσοκομείο που διαθέτει τον εξοπλισμό.



Επιπλοκές κατά τη διάρκεια των εξετάσεων

- Πριν ξεκινήσετε, συζητήστε με τον Γ/ΟΙ σας σχετικά με ζητήματα που ενδέχεται να προκύψουν κατά τη διάρκεια της διαδικασίας και πώς να τα αντιμετωπίσετε.

- Για άτομα με κάκωση άνω του Θ6, μια διαδικασία κάτω από το επίπεδο αυτό μπορεί να προκαλέσει αυτόνομη δυσριφλέξια (AD). Ενημερώστε τον Γ/ΟΙ σας σχετικά με τα προκλητικά αίτια, τα συμπτώματα και τον τρόπο διαχείρισης της AD σας. Εξετάστε το ενδεχόμενο μέτρησης της αρτηριακής πίεσης πριν και μετά τη διαδικασία για την παρακολούθηση της AD.
- Ανάλογα με τη δυσλειτουργία του εντέρου και της ουροδόχου κύστης σας, μπορεί να συμβούν ατυχήματα κατά τη διάρκεια των διαδικασιών. Αδειάστε την ουροδόχο κύστη και το έντερο πριν από την εξέταση της περιοχής της πυέλου και ενημερώστε τον Γ/ΟΙ σας εάν μπορεί να έχετε ατύχημα κατά τη διάρκεια της διαδικασίας.
- Εάν εμφανίσετε μυϊκούς σπασμούς που θα μπορούσαν να επηρεάσουν τη διαδικασία, συζητήστε τους παράγοντες ενεργοποίησης και τον τρόπο διαχείρισης της σπαστικότητας με τον Γ/ΟΙ σας.

Δείτε τα άρθρα μας για
**Αυτόνομη
Δυσαντανακλαστικότητα,
Ουρολοιμώξεις, και
Σπαστικότητα** για
περισσότερες
πληροφορίες!



Εάν δεν είναι απαραίτητη μια φυσική εξέταση, τα εικονικά ραντεβού και τα τηλεφωνικά ραντεβού με το Γ/ΟΙ σας μπορεί να είναι μια κατάλληλη επιλογή.

Πρακτικές συμβουλές

- Ρωτήστε αν μπορείτε να προσθέσετε μια σημείωση στο προφίλ σας σχετικά με τη σωματική αναπηρία και τη χρήση βοηθημάτων κινητικότητας, ώστε το προσωπικό να γνωρίζει να σας κάνει κράτηση σε μια προσβάσιμη αίθουσα εξέτασης.
- Βεβαιωθείτε ότι όλοι όσοι σας παρέχουν υγειονομική περίθαλψη στέλνουν σημειώσεις, εικόνες και αποτελέσματα στον Γ/ΟΙ σας, τον υπεύθυνο για τον συντονισμό της περίθαλψής σας.
- Να γνωρίζετε άλλες υπηρεσίες στην κοινότητα (όπως εργαστήρια, κέντρα απεικόνισης και εξειδικευμένα γραφεία) που διαθέτουν προσβάσιμο εξοπλισμό.
- Οι κάρτες πορτοφολιού είναι μικρές κάρτες που διατίθενται δωρεάν και παρέχουν βασικές πληροφορίες σχετικά με κοινές επιπλοκές της ΚΝΜ: αυτόνομη δυσριφλέξια, λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος και τραυματισμοί πίεσης. Κρατήστε τις πάνω σας για να τις δώσετε στον Γ/ΟΙ σας σε ραντεβού ή στους πρώτους θεράποντες και το παραϊατρικό προσωπικό σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης. Οι κάρτες πορτοφολιού μπορούν να εκτυπωθούν στο σπίτι ή να ταχυδρομηθούν από το livingwithsci.ca/wallet-information-cards.

What is Autonomic Dysreflexia?

Autonomic Dysreflexia (AD) is a potentially life-threatening complication of spinal cord injury at T6 or above. It is caused by various painful or irritating stimuli below the level of the spinal cord injury. This in turn triggers blood pressure which may rise dangerously. The most typical cause of AD is a distended bladder. Other causes could be overfull bowel, constipation or impaction, pressure sore, sunburn, ingrown toenail, skin irritant such as rivet on jeans, infection, tight clothing, or fracture. Symptoms may include elevated blood pressure (from what your baseline is), headache, sweating, flushed face, anxiety, bradycardia (slow pulse rate). Treatment is to remove the cause. Once the cause is removed the BP will start returning to your baseline.

Referring Physician
X _____
Physician Stamp/Number

MEDICAL ALERT
Autonomic Dysreflexia

Information on Symptoms and Treatment

Vancouver Coastal Health
G.F. Strong Rehab Centre

SCI BC InfoLine 1-800-689-2477

TREATMENT
Autonomic Dysreflexia
For caregivers and clinicians

1. Raise the head of the bed by 90° or sit person upright.
2. Take blood pressure every 5 minutes until it begins to return to normal.
3. Check for sources of AD: drain bladder first, consider using topical anaesthetic jelly for lubrication of catheter if immediately available.
4. If signs and symptoms continue, check rectum for stool. If immediately available instill anaesthetic jelly to rectal wall before examination. Use digital stimulation to promote reflex bowel movement.
5. If signs and symptoms continue check for other sources of AD such as pressure sore or skin irritant, fracture, ingrown toenail, etc.
6. If blood pressure remains elevated at or above 150 mmHg systolic after above checks, give Nifedipine 5 mg capsule via "bite and swallow" method.
7. If not already present, seek medical help after step 6. In a hospital setting, repeat Nifedipine 5 mg bite and swallow if SBP still at or over 150 mmHg 30 min after initial dose.

Attention ER physician: If you have any questions phone VGH 604-875-4111 and ask for the GF Strong physician on call.

Reprinting of this card funded by Spinal Cord Injury BC

- Ζητήστε μια «πάγια εντολή» για εργαστηριακές εξετάσεις που γίνονται συχνά, όπως εξετάσεις αίματος και ούρων, ώστε να μην χρειάζεται να κλείνετε ραντεβού κάθε φορά.
- Ζητήστε αποστειρωμένους ουροσυλλέκτες για την περίπτωση που χρειαστεί να ελεγχθείτε για ουρολοίμωξη. Μπορεί να χρειαστεί να εξηγήσετε στον Γ/ΟΙ σας ότι οι ουρολοιμώξεις είναι συχνές σε άτομα με ΚΝΜ.



Τα άτομα με ΚΝΜ έχουν υψηλότερο κίνδυνο αντοχής στα αντιβιοτικά. Αποφύγετε τη χρήση αντιβιοτικών για την πρόληψη ουρολοιμώξεων ή για τη θεραπεία μη ειδικών συμπτωμάτων που θα μπορούσαν να προκληθούν από κάτι άλλο. Η ακατάλληλη χρήση αντιβιοτικών μπορεί να οδηγήσει σε λοιμώξεις με ανθεκτικά στα αντιβιοτικά βακτήρια, που δεν μπορούν να αντιμετωπιστούν με κοινά φάρμακα.

Κατά τη διάρκεια του ραντεβού

- Κρατήστε σημειώσεις ή ρωτήστε εάν μπορείτε να καταγράψετε το ραντεβού, ώστε να μην χρειάζεται να ανησυχείτε για να θυμάστε όλα όσα λέει ο Γ/ΟΙ σας και να παρακολουθείτε την εκτίμηση ως είναι απαραίτητο.
- Κάντε ερωτήσεις ή ζητήστε περισσότερες πληροφορίες εάν δεν είστε σίγουροι ή δεν καταλαβαίνετε κάτι.
- Εάν είστε νευρικοί, φέρτε έναν φροντιστή/ φίλο/ μέλος της οικογένειας που μπορεί να σας βοηθήσει να κρατήσετε σημειώσεις και να υποστηρίξετε τις ανάγκες σας.



Προσεγγίστε άλλα άτομα με προγράμματα υποστήριξης ομοτίμων

Η παρακολούθηση προγραμμάτων ομοτίμων ή η κλήση μιας γραμμής βοήθειας που διευθύνεται από οργανισμούς ΚΝΜ μπορεί να σας συνδέσει με κάποιον που μπορεί να σας βοηθήσει να προετοιμαστείτε για τη συνάντηση. Συχνά, ένα άλλο άτομο με ΚΝΜ θα είχε παρόμοια προβλήματα υγείας και μπορεί να παρέχει συμβουλές για το πώς να το αντιμετωπίσετε με τον Γ/ΟΙ σας. Μπορεί επίσης να υπάρχουν άτομα ή προγράμματα που μπορούν να σας βοηθήσουν να προετοιμάσετε έγγραφα ή να κάνετε έρευνα.

Τι πρέπει να ζητήσω να ελέγξει ο πάροχος πρωτοβάθμιας περίθαλψης;

Υγειονομικοί έλεγχοι ειδικοί για την ΚΝΜ

Οι λίστες ελέγχου που έχουν δημιουργηθεί για άτομα με ΚΝΜ μπορούν να σας βοηθήσουν να διατηρηθείτε εσείς και ο Γ/ΟΙ σας στην κορυφή των εξετάσεων ρουτίνας και των ελέγχων. Μπορούν επίσης να σας βοηθήσουν να βρείτε τον τρόπο να ρωτήσετε και να μιλήσετε για θέματα υγείας.

Δείτε την Επαγγελματική έκδοση του SCIRE για περισσότερες πληροφορίες στην **Πρωτοβάθμια Φροντίδα στην ΚΝΜ** 

Η Αμερικανική Ένωση Κάκωσης Νωτιαίου Μυελού (ASIA) έχει λίστες ελέγχου για άτομα με ΚΝΜ.

- **Ετήσιος Κατάλογος Ελέγχου Διατήρησης Υγείας** για ειδικούς ελέγχους που πρέπει να γίνονται σε τακτική βάση.

- **Λίστα Ελέγχου Συμβουλών Φροντίδας** για την αντιμετώπιση συγκεκριμένων επιπλοκών που σχετίζονται με την ΚΝΜ.



Εάν ο Γ/ΟΙ σας ενδιαφέρεται για πιο εμπειριστατωμένες πληροφορίες, μελέτες περιστατικών, συμβουλές και κατευθυντήριες γραμμές για αυτές τις λίστες ελέγχου και τη φροντίδα ειδικά για την ΚΝΜ, μπορούν να ελέγξουν τη **σειρά άρθρων Πρωτοβάθμιας Περίθαλψης** από το περιοδικό της ASIA. Για σύντομες ανασκοπήσεις σχετικά με τη διαχείριση κοινών επιπλοκών της ΚΝΜ στην πρωτοβάθμια περίθαλψη, μπορούν να επισκεφθούν την **ενότητα Πρωτοβάθμια Φροντίδα** στον ιστότοπο SCIRE Professional.

Συνήθεις υγειονομικοί έλεγχοι

Οι Γ/ΟΙ θα πρέπει επίσης να κάνουν τους ίδιους γενικούς ελέγχους υγείας και εξετάσεις ρουτίνας που θα έκαναν για οποιονδήποτε άλλο ασθενή. Το Κολλέγιο Οικογενειακών Ιατρών του Καναδά παρέχει **λίστες ελέγχου προληπτικής φροντίδας**.

Σεξουαλική και αναπαραγωγική υγειονομική φροντίδα

Τόσο το κοινό όσο και ορισμένοι επαγγελματίες υγείας μπορεί να έχουν την εσφαλμένη αντίληψη ότι τα άτομα με σωματική αναπηρία δεν είναι σεξουαλικά ενεργά, δεν διατρέχουν κίνδυνο για σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα (ΣΜΝ), δεν ενδιαφέρονται για σεξουαλική δραστηριότητα ή δεν ενδιαφέρονται να αποκτήσουν παιδιά. Εάν έχετε ερωτήσεις ή ανησυχίες σχετικά με τη σεξουαλική υγεία, ξεκινήστε μια συζήτηση με τον Γ/ΟΙ σας (προκλήσεις στη σεξουαλική δραστηριότητα, την αντισύλληψη, τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα), την αναπαραγωγική υγεία (γονιμότητα, εγκυμοσύνη, οικογενειακός προγραμματισμός) ή την εμμηνόρροια/ εμμηνόπαυση.

Πώς μπορεί ο Γ/ΟΙ μου να βελτιώσει τις γνώσεις του για την ΚΝΜ;

Εάν ο Γ/ΟΙ σας ενδιαφέρεται να μάθει περισσότερα για την καλύτερη φροντίδα των ατόμων με ΚΝΜ και των ατόμων με αναπηρία, υπάρχουν πολλοί πόροι που μπορούν να συμβουλευτούν. Δείτε παρακάτω μια επιλογή δωρεάν πηγών:

Διαδικτυακές πηγές

American Spinal Injury Association (ASIA) – Πηγές υγειονομικής φροντίδας της ΚΝΜ για παρόχους πρωτοβάθμιας περίθαλψης
asia-spinalinjury.org/primary-care

Διαδικτυακός κόμβος που παρέχει μια ποικιλία πληροφοριών για οικογενειακούς ιατρούς που φροντίζουν ασθενείς με κάκωση νωτιαίου μυελού, από οδηγούς για μια προσβάσιμη μονάδα υγείας, πληροφορίες φροντίδας ΚΝΜ, έως εκπαιδευτικό υλικό ασθενών.

Νόμος για τους Αμερικανούς με Αναπηρία (ADA) – Πρόσβαση στην ιατρική περίθαλψη για άτομα με κινητική αναπηρία

ada.gov/resources/medical-care-mobility

Διαδικτυακός οδηγός για να καταστεί μια μονάδα υγειονομικής περίθαλψης προσβάσιμη σε άτομα με κινητική αναπηρία. Περιλαμβάνει απαντήσεις σε συνήθεις ερωτήσεις.

Ερευνητική Τεκμηρίωση στην Κάκωση Νωτιαίου Μυελού (SCIRE) Professional – Πρωτοβάθμια Περίθαλψη

scireproject.com/primary-care

Το SCIRE Professional παρέχει συστηματικές ανασκοπήσεις της έρευνας για την Κάκωση Νωτιαίου Μυελού (KNM), επιτρέποντας στους ερευνητές και τους επαγγελματίες υγείας να καθοδηγήσουν την πρακτική τους με βάση τα καλύτερα τρέχοντα δεδομένα. Αυτό περιλαμβάνει ένα τμήμα ειδικά για τους παρόχους πρωτοβάθμιας περίθαλψης.

Κοινότητα Ερευνητικής Τεκμηρίωσης στην Κάκωση Νωτιαίου Μυελού (SCIRE Community)

community.scireproject.com

Η κοινότητα SCIRE παρέχει δωρεάν πληροφορίες σχετικά με την έρευνα στην κάκωση νωτιαίου μυελού που είναι γραμμένες στην καθημερινή γλώσσα.

Model Systems Knowledge Translation Center (MSKTC) – Ενημερωτικά δελτία για την κάκωση νωτιαίου μυελού

msktc.org/sci/factsheets

Διαδικτυακά ενημερωτικά δελτία που παρέχουν πληροφορίες σχετικά με τις αλλαγές στη ζωή που έρχονται στην κάκωση νωτιαίου μυελού.

Διεθνής Εταιρεία Νωτιαίου Μυελού (ISCoS) – Παγκόσμια Εκπαιδευτική Πρωτοβουλία

elearnsoci.org

Διαδικτυακή ενότητα εκπαίδευσης για παρόχους υγειονομικής περίθαλψης σχετικά με την αποκατάσταση και τη διαχείριση της KNM.

Συνδεθείτε με οργανισμούς και ειδικούς στην KNM

Οι τοπικοί μη κερδοσκοπικοί οργανισμοί KNM, τα κέντρα αποκατάστασης και τα κέντρα KNM μπορούν να αποτελέσουν εξαιρετικούς πόρους για πληροφορίες και συμβουλές για συγκεκριμένες περιοχές. Η τακτική επικοινωνία με ειδικούς που σχετίζονται με την KNM μπορεί επίσης να είναι χρήσιμη τόσο για τον συντονισμό της φροντίδας όσο και για την ανταλλαγή γνώσεων.

Συμπερασματικά

Οι πάροχοι πρωτοβάθμιας περίθαλψης έχουν ανεκτίμητο ρόλο στην ομάδα φροντίδας για άτομα με ΚΝΜ. Παρέχουν διαγνώσεις, θεραπείες, συμβουλές, παραπομπές σε εξειδικευμένες υπηρεσίες και διεξάγουν προληπτικούς ελέγχους και εξετάσεις.

Το να είστε προετοιμασμένοι για το ραντεβού σας και να ελέγξετε τις ανησυχίες σας μπορεί να βοηθήσει σε μεγάλο βαθμό τον Γ/ΟΙ σας να τις αντιμετωπίσει. Συνεργαστείτε μαζί του για να βρείτε τον καλύτερο τρόπο συντονισμού των ραντεβού σας, λύσεις στην προσβασιμότητα και να αντιμετωπίσετε τις ανησυχίες σας για την υγεία.

Υπάρχουν διαθέσιμες πολλές δωρεάν πηγές για να βοηθήσουν τα άτομα με ΚΝΜ να παραμείνουν σε βέλτιστη υγεία και να βοηθήσουν τους Γ/ΟΙ να παρέχουν την κατάλληλη φροντίδα.

Για μια λίστα των συμπεριληφθεισών μελετών, παρακαλούμε δείτε την [Λίστα Αναφορών](#). Για μια ανασκόπηση του πώς εκτιμούμε την τεκμηρίωση στην Κοινότητα SCIRE και συμβουλές στην λήψη αποφάσεων, παρακαλούμε δείτε το [Τεκμηρίωση Κοινότητας SCIRE](#).

Σχετικές πηγές

Κοινότητα SCIRE. "[Αυτόνομη Δυσριφλέξια](#)"

Κοινότητα SCIRE. "[Ουρολοιμώξεις](#)"

Κοινότητα SCIRE. "[Σπαστικότητα](#)"

SCI-BC [Κάρτες Πορτοφολιού](#)

Εφαρμογές Παρακολούθησης Υγείας:

- [SCI Health Toolkit App](#)
- [Medisafe App](#)

Λίστες Ελέγχου:

- American Spinal Injury Association [Ετήσιος Έλεγχος Διατήρησης Υγείας](#)
- American Spinal Injury Association [Λίστα Εκτάκτων Συμβουλών Αντιμετώπισης](#)
- College of Family Physicians of Canada [Λίστες Προληπτικών Ελέγχων](#)

Πηγές για Πρωτοβάθμιους Επαγγελματίες Υγείας:

- American Spinal Injury Association [Ρεσιτάλ άρθρων Πρωτοβάθμιας Φροντίδας](#)
- American Spinal Injury Association [Πηγές Υγείας στην ΚΝΜ για Πρωτοβάθμιους Επαγγελματίες Υγείας](#)
- Americans with Disabilities Act [Πρόσβαση σε Ιατρική Φροντίδα για Άτομα με Κινητικές Διαταραχές](#)
- SCIRE Professional [Πρωτοβάθμια Υγεία](#)
- Model Systems Knowledge Translation Center [Πληροφοριακά Φύλλα στην Κάκωση Νωτιαίου Μυελού](#)
- International Spinal Cord Society [Διεθνής Πρωτοβουλία Εκπαίδευσης](#)

Συντομευμένη λίστα αναφορών (PDF)

Τμήματα αυτού του εγγράφου προσαρμόστηκαν από την έκδοση SCIRE Professional "Πρωτοβάθμια Φροντίδα και ΚΝΜ": scireproject.com/primary-care

Πλήρης λίστα αναφορών διαθέσιμη στο: community.scireproject.com/topic/primary-care-provider/#reference-list
Όροι γλωσσαρίου στο: community.scireproject.com/topics/glossary/

Πηγές εικόνων

1. Doctor smiling ©SCIRE, [CC BY-NC 4.0](#)
2. Ambulance by Dahlia nur aini, the Noun Project
3. Question by Yunita Bela, the Noun Project
4. Automatic doorway ©SCIRE, [CC BY-NC 4.0](#)
5. Accessible parking ©SCIRE, [CC BY-NC 4.0](#)
6. Adjustable-height exam table by [U.S. Department of Justice](#) (Disability Rights Section)
7. Autonomic Dysreflexia Wallet Card by [Spinal Cord Injury BC](#)
8. Notes by Qadeer Hussain, the Noun Project
9. Checklist by Anggara Putra, the Noun Project



Αποποίηση Ευθυνών: Αυτό το έγγραφο δεν παρέχει ιατρικές συμβουλές. Οι πληροφορίες παρέχονται μόνο για εκπαιδευτικούς σκοπούς. Συμβουλευτείτε έναν εκπαιδευμένο επαγγελματία υγείας για περισσότερες πληροφορίες ή συγκεκριμένη ιατρική οδηγία. Το SCIRE Project και οι συνεργάτες αποποιούνται κάθε ευθύνη σε οποιονδήποτε για όποια απώλεια ή βλάβη από σφάλματα ή ελλείψεις σε αυτή την έκδοση.