

# Sănătatea Comportamentală:

## Primul aliat al echipei de profesioniști din domeniul sănătății din medicina primară și comunitară

### Ghidul asistentului medical

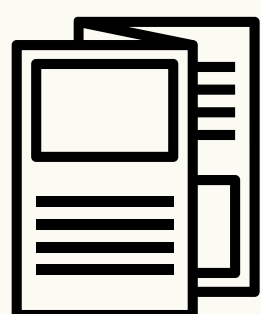
Profesioniștii din asistența medicală primară (medicul de familie și asistentul medical din cabinetul de medicina familiei) și comunitară (asistent medical comunitar sau mediator sanitar) sunt cei mai credibili în fața pacienților, atunci când vorbim despre educarea lor pentru adoptarea unor comportamente sănătoase.

Ei știu cel mai bine care sunt factorii care duc la îmbolnăvire, dar și cum să ghideze o pacientă pentru menținerea unui stil de viață sănătos.

Pentru aceasta, însă, pacienta are nevoie să înțeleagă că:

1. anumite comportamente pe care EA le are o predispun la boli grave
2. sunt anumite măsuri pe care LE poate lua ca să evite aceste boli.

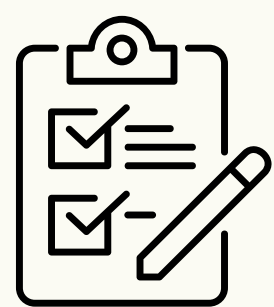
Iar dumneavoastră ACUM o învățați cum să facă aceste două lucruri, într-un mod SIMPLU.



#### PASUL 1

**Oferiți pacientei la risc un pliant și încurajați-o să-l citească (în felul acesta, pacienta conștientizează și înțelege că subiectul este important pentru ea)**

Când întâlniți o pacientă care prezintă factorii de risc asociați cancerului de col uterin, încurajați-o să citească un pliant despre această afecțiune: factori de risc, comportamente sănătoase și cum să le adopte. Apoi încurajați-o să încerce să adopte schimbările recomandate, care o ajută să prevină cancerul de col uterin.



#### PASUL 2

**Propuneți pacientei să completeze Chestionarul Sănătății**

În felul acesta, inițiați procesul de educare al pacientei cu privire la factorii care o sprijină, dar și cei care o împiedică să acționeze pentru protejarea propriei sănătăți.

În plus, o încurajați să se gândească la schimbările sănătoase și să le noteze în chestionar, ca un fel de angajament.



#### PASUL 3

**Recomandați pacientei să folosească ghidul obiceiurilor sănătoase din pliantul primit și pe care-l va lua acasă cu ea, ca un mod de a-și monitoriza progresele în adoptarea comportamentelor sănătoase.**

**Apreciați și încurajați pacienta să nu renunțe să investească timp și energie pentru protejarea propriei sănătăți și pentru o cât mai bună calitate a vieții!**