

M'he de fer alguna prova o revisió? Us guiem en tenir cura de la vostra salut

Nous fulletons informatius al CAP que us ajudaran a saber quins controls cal fer a cada edat.



Anna Gaspà Gamundi
Metgessa Familiar i Comunitària
CAP Sarrià, Vallvidrera i Les Planes
@CapSarria





‘Vinc per una revisió...’ ‘Fa temps que no em faig unes anàlisis...’ ‘No sé si m’he de fer alguna prova...’ Aquests són sovint motius de consulta que ens trobem al centre, i és que... Cal fer proves? Quan s’han de fer revisions? En medicina existeixen revisions bianuals de les activitats preventives que es recomana fer per prevenir algunes malalties. Us les expliquem i coneixem quan cal fer-les.

Basant-nos en les guies de pràctica clínica espanyola [Programa d’Activitats Preventives i de Promoció de la Salut, PAPPS] i en la canadenca [Canadian Task Force of Preventive Health Care], hem volgut agrupar per franges d’edat aquelles revisions o activitats que serien recomanables realitzar. Així el pacient, sense malalties ni antecedents familiars importants, pot empoderar-se de la seva salut i prendre part de la responsabilitat de mantenir-la. També hi hem afegit uns codis QR perquè un mateix pugui fer-se autotests de valoració o ampliar informació.



4 guies per trams d'edat

Hem elaborat 4 guies per a persones sanes, en diferents trams d'edat:

- De 15 a 25 anys
- De 25 a 45 anys
- De 45 a 60 anys
- > de 65 anys

Esperem que siguin del vostre interès i sobretot que puguin ser-vos d'ajuda.

Posem els fulletons a la vostra disposició. Els podeu trobar a les sales d'espera i a les consultes del centre. Properament també els podreu consultar a la nostra pàgina web: www.capsarria.com

Joves i adolescents

Si tens entre 15 i 25 anys, és el teu moment.

- Fumes?
- Creus que beus "el normal"?
- Coneixes com prevenir l'embaràs i les malalties de transmissió sexual?

Et recomanem la lectura d'aquesta guia ràpida que t'ajudarà a donar-te algunes respostes. Els codis QR et permeten fer autotests de valoració o ampliació de la informació.

Enllaços d'interès



<https://www.instagram.com>
CAP Sarríà (@capsarria)



<https://www.instagram.com>
CAP Sarríà (@capsarria)



<https://sexejoves.gencat.cat/ca>
Secció -> Temes -> Contracepció