

# SEUS REGISTROS DE SAÚDE

A comunicação entre médicos e enfermeiros da sua equipe de saúde é aprimorada quando eles utilizam o mesmo sistema eletrônico de prontuário médico, ou pode ser dificultada quando não utilizam. Independentemente do sistema que utilizem, é importante que os profissionais de saúde responsáveis pelo seu cuidado tenham acesso igual aos seus registros médicos. Também é importante que você possua uma cópia do seu próprio histórico médico completo.

1. **Obtenha cópias dos seus registros médicos atuais**, incluindo exames laboratoriais, estudos de imagem, testes genéticos e laudos de biópsia.

- ☐ **Registros eletrônicos:** Se você tiver acesso aos seus registros médicos em formato digital, copie e salve os arquivos em uma pasta de saúde protegida por senha, criada especificamente para esse fim no seu computador pessoal, tablet, smartphone ou no serviço de armazenamento em nuvem de sua preferência.

- ☐ **Registros em papel:** Se os registros eletrônicos não estiverem disponíveis, solicite os registros em papel ao seu médico pode haver cobrança de uma taxa por isso. Crie cópias digitais dos seus registros de saúde escaneando ou fotografando-os. Salve os arquivos digitais na pasta que você criou para esse fim (conforme mencionado acima).

2. **Escreva uma carta de apresentação** para os seus registros médicos e salve-anasua pastaprotegidaporsenha. Incluaos seguintes dados:

- ☐ Seu nome completo e data de nascimento.
- ☐ Suas informações de plano de saúde.
- ☐ Uma lista de todas as suas condições médicas.
- ☐ Uma lista de todas as suas alergias (ex.: alimentos, medicamentos, látex).
- ☐ O nome, especialidade e telefone de cada médico.
- ☐ Um nome e telefone para contato de emergência.
- ☐ O nome e telefone da sua farmácia, e uma lista de todos os medicamentos que você está tomando atualmente, *com a dose exata e o horário de cada um*, incluindo:
  - ☐ Todos os medicamentos prescritos.
  - ☐ Todos os produtos de venda livre (ex.: aspirina, vitaminas, minerais, antiácidos, suplementos à base de plantas). Esses produtos podem interagir com as terapias para mieloma, portanto seu registro de saúde não estará completo sem essas informações.

3. **Escreva um resumo da sua história com o mieloma,** e salve-o na pasta protegida por senha. O resumo deve incluir:
- ☐ Seu diagnóstico.
  - ☐ Data do diagnóstico.
  - ☐ Estágio no momento do diagnóstico.
  - ☐ Quais critérios CRAB você apresentava no momento do diagnóstico (ou seja, cálcio elevado, disfunção renal, anemia, doença óssea).
  - ☐ Seus resultados de exames, incluindo quaisquer biópsias, aspirações ou testes genéticos.
  - ☐ Uma lista dos tratamentos e terapias de suporte que você realizou, incluindo transplante, cifoplastia, terapia com bisfosfonatos, radioterapia, assim como as dosagens e as datas de início e término de cada tratamento.
  - ☐ Quaisquer estudos clínicos dos quais você tenha participado.
4. **Escreva um resumo de qualquer outra condição médica** pela qual você está sendo tratado (ex.: pressão alta, colesterol elevado, diabetes, doença cardíaca, qualquer outro tipo de câncer).
5. **Crie um backup da sua pasta de saúde.** Você pode optar por compartilhá-la com um parceiro de cuidados ou outra pessoa de confiança, utilizando um serviço ou aplicativo de sua preferência.
- ☐ Mantenha suas informações de saúde em sigilo, mas sempre ao seu alcance.
  - ☐ Peça a cada médico que esteja te tratando para revisar e salvar uma cópia dos seus registros médicos.
  - ☐ Mantenha seus registros de saúde atualizados sempre que houver alguma mudança.
6. **Por motivos de segurança, seu hospital pode não permitir o uso de dispositivos USB em seus sistemas de computador, portanto esteja preparado para fornecer uma cópia dos seus registros médicos por outros meios.**



[myeloma.org.br](http://myeloma.org.br)